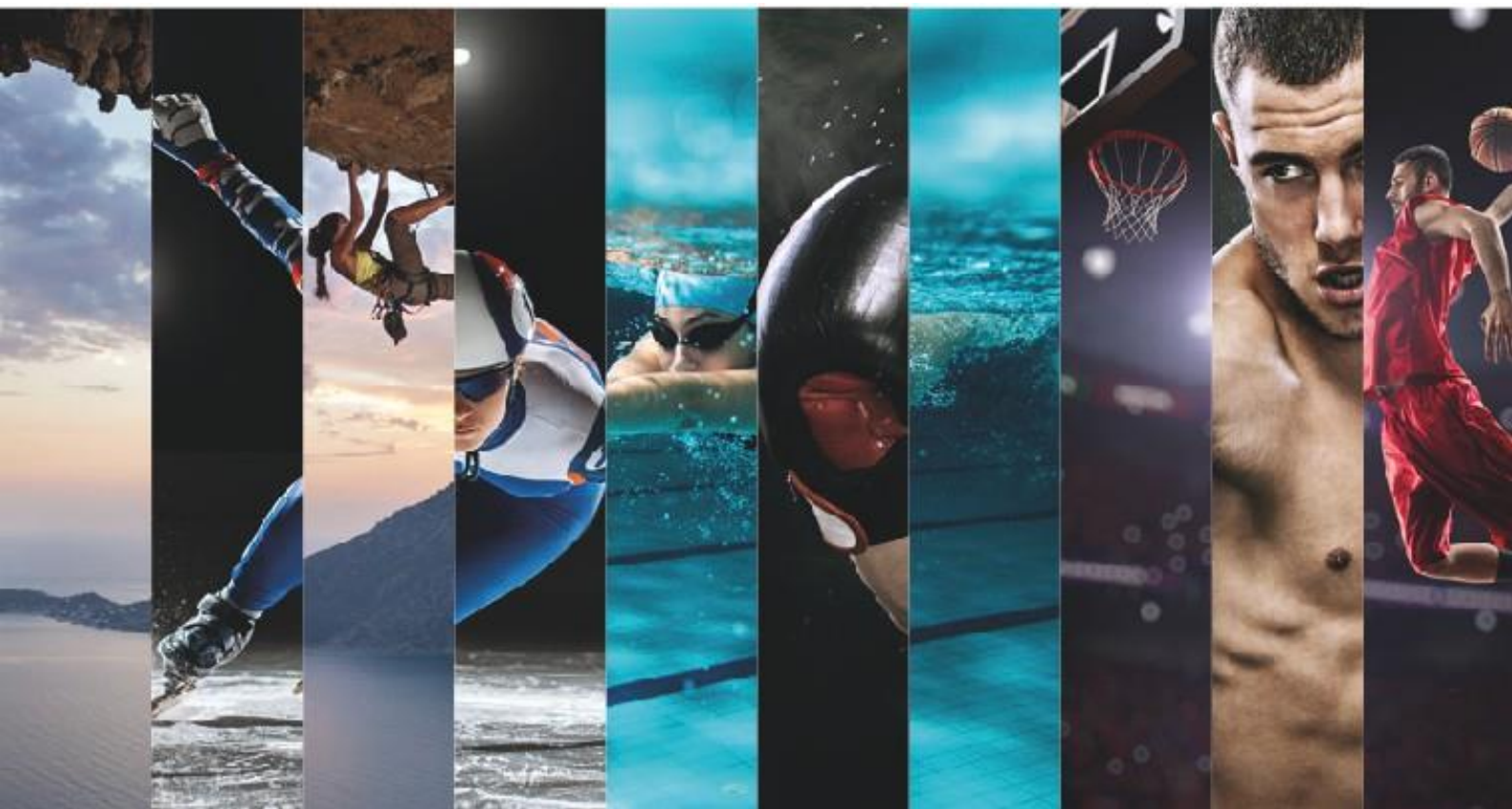


# Diplôme Universitaire « Performance et carrière du sportif de haut niveau »

ANNÉE UNIVERSITAIRE 2022-2023 : déjà la 4ème promotion !

Enseignements et pédagogie adaptés  
aux athlètes d'excellence

100% e-learning





## Objectifs et finalités du diplôme :

Ce diplôme répond à un besoin fort d'aide et de soutien des sportifs et sportives de haut niveau dans leur carrière. Que ce soit pour optimiser leur performance, manager au mieux leur carrière ou préparer leur reconversion, ces acteurs engagés du sport de haut niveau sont face à une multitude de facteurs difficiles à appréhender et à maîtriser. L'objectif de ce diplôme est d'apporter des connaissances et des compétences favorables à l'optimisation des facteurs sportifs et extra-sportifs impliqués dans la performance.

Pour ce faire, cette formation est basée sur deux avancées majeures :

- Un enseignement entièrement dispensé à distance mais riche en interaction grâce à la création d'une classe virtuelle réalisée en direct.
- Des thématiques d'enseignement pluridisciplinaires et adaptées aux sportifs de haut niveau qui répondent à des besoins de terrain réels tout en préparant leur reconversion.

Les enseignements ont été conçus pour conjuguer plusieurs approches disciplinaires tout en créant du lien entre le champ de la recherche scientifique et le monde sportif. Chaque module d'enseignement est basé sur l'acquisition de connaissances théoriques, qui seront complétées par un apport pratique indispensable à l'optimisation de la performance et au management de la carrière sportive.



## Prérequis et conditions d'accès :

- Être en possession d'un ordinateur équipé d'une caméra et d'un microphone fonctionnels. **Les smartphones ou tablettes ne sont pas autorisés** pour suivre la formation ou réaliser les évaluations.
- Être équipé(e) d'une **connexion Internet de bonne qualité** pour suivre les enseignements en e-learning.
- Détenir un logiciel de traitement de texte et de conversion en pdf.

## Organisation de la formation :

- **Durée de la formation :**  
**171 heures** réparties sur 35 semaines.
- **Planning des enseignements :**  
du **19 septembre 2022 au 30 juin 2023** (à raison d'environ 6 heures d'enseignement par semaine).
- **Méthode d'enseignement :**  
**100 % e-learning.** Tous les cours sont réalisés en direct, enregistrés et re visionnables. Un minimum de **30% de présentiel est imposé sur l'année** afin de pouvoir prétendre à la validation du diplôme.
- **Coût de la formation :**
  - > En formation initiale : **800 euros**Sont considérés comme en formation « initiale » les personnes qui possèdent un statut étudiant, ou qui l'avait moins d'un an avant de demander l'inscription au diplôme.

> En formation continue : **1 500 euros.**  
Ce statut concerne les professionnels, les demandeurs d'emploi et les personnes qui n'ont plus le statut d'étudiants depuis plus de deux ans.

### Responsables du diplôme :

**Laura Pomportes-Castagnet**

Attachée temporaire d'enseignement et de recherche, spécialisée en nutrition sportive  
Ancienne sportive de haut niveau en squash, membre de l'équipe de France pendant 7 ans

**Jérôme Laurin**

Maître de conférences à Aix-Marseille Université

## Contenu de la formation :

Ce diplôme est constitué de 10 modules pluridisciplinaires qui ouvriront au fur et à mesure de l'année.

<p><b>Module 1 :</b> Nutrition et performance</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bioénergétique</li><li>• Bases de l'équilibre alimentaire</li><li>• Nutrition sportive</li></ul>		<p><b>Module 6 :</b> Gestion du stress</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Neurophysiologie du stress</li><li>• Comment apprendre à gérer son stress</li></ul>	
<p><b>Module 2 :</b> Bases physiologiques et anatomiques de la performance</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anatomie appliquée aux mouvements sportifs</li><li>• Déterminants physiologiques et neuromusculaires de la performance</li></ul>		<p><b>Module 7 :</b> Techniques de communication</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Expression écrite et orale en langue française</li><li>• Réseaux sociaux et média-training</li></ul>	
<p><b>Module 3 :</b> Optimisation de la performance</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Outils de mesure de la performance et planification de la charge d'entraînement</li><li>• Approche psychologique de la performance</li></ul>		<p><b>Module 8 :</b> Anglais</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anglais pratique</li></ul>	
<p><b>Module 4 :</b> Fatigue et récupération</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sommeil et gestion du décalage horaire</li><li>• Surmenage, surentraînement et techniques de récupération</li></ul>		<p><b>Module 9 :</b> Droit du sport</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lutte anti-dopage</li><li>• Organisation du sport en France</li><li>• Statuts juridiques du sportif de haut niveau</li></ul>	
<p><b>Module 5 :</b> La blessure chez le sportif de haut niveau</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Physiopathologie chez le sportif</li><li>• Imagerie mentale et simulation motrice</li></ul>		<p><b>Module 10 :</b> Management et reconversion</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recherche de sponsoring</li><li>• Mécénat et parrainage</li></ul>	

## Méthode d'évaluation :

Chaque module fera l'objet d'une évaluation finale associée à une ou plusieurs évaluation(s) continue(s) OBLIGATOIRES selon l'appréciation de la personne en charge de l'enseignement. Dans le cadre d'un projet sportif précis et sous réserve d'acceptation de la demande par la commission, la formation pourra être réalisée sur deux années avec possibilité de cumuler les certificats pour chaque module validé.



## Et après ?

Débouchés professionnels : Ce diplôme permet aux sportifs

et sportives de haut niveau d'acquérir de solides connaissances théoriques et pratiques permettant d'optimiser les différentes composantes de la performance et ainsi mener à bien leur carrière. Par ailleurs, cette formation présente un avantage évident pour toutes les sportives et sportifs qui souhaiteraient se reconverter et/ou **se former** dans les différents métiers du sport.

Equivalence universitaire : L'obtention de ce diplôme permettra, après analyse du dossier, de prétendre à la validation de 34 ECTS dans le cursus L1 STAPS à l'Université d'Aix-Marseille.

## Comment candidater ?

Ouverture des candidatures le **1er juin 2022**.

- **Dossier d'inscription** : Le dossier de candidature et la fiche de pré-inscription sont à télécharger sur le site [Candidature D.U. Performance et Carrière du Sportif de Haut Niveau | FSS \(univ-amu.fr\)](https://www.univ-amu.fr/candidature)

Les documents doivent être dûment complétés et renvoyés, accompagnés des pièces justificatives avant le **19 août 2022 par voie postale** (cachet de la poste faisant foi).

- **Admission**: Les décisions d'admissions ou de refus seront envoyées par courrier électronique après analyse du dossier et/ou entretien individuel.
- **Réunion de pré-rentree** : **15 septembre 2022**
- **Début des enseignements** : **19 septembre 2022**.

## Contacts

Responsable pédagogique :  
fss-du-pcshn@univ-amu.fr



**Aix-Marseille Université**  
Faculté des Sciences du Sport - TechnoSport  
163 av. de Luminy - case 901  
13009 Marseille

[www.univ-amu.fr](http://www.univ-amu.fr)



[boutique.univ-amu.fr](http://boutique.univ-amu.fr)



En partenariat avec

