



DIPLÔME UNIVERSITAIRE Préparation Physique, Prévention et Biomécanique pour la Performance Sportive

DESCRIPTION DU DIPLÔME UNIVERSITAIRE

Le Diplôme d'Université PRISME « **Préparation Physique, Prévention et Biomécanique pour la Performance Sportive** » est un diplôme effectué **en distanciel et en présentiel**, délivré par l'**UFR STAPS de Nancy**.

La préparation physique optimisée d'un athlète demande des **connaissances scientifiques précises ainsi que des compétences en biomécanique** (théorie, utilisation d'outils, interprétation de résultats) afin d'optimiser, avec les ressources disponibles, les capacités d'un athlète.

Il est également nécessaire de discerner, au sein de la multitude de test et technologie disponibles, les **outils pertinents et efficaces dans l'analyse des capacités physiques, technique et du potentiel risque de blessures d'un athlète**.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Sensibiliser et former les professionnels du sport et de la santé aux **méthodes modernes de préparation physique**

Former à l'**utilisation de méthodes et d'outils de mesures biomécaniques** permettant d'évaluer précisément les qualités physiques et techniques des sportifs

Identifier le potentiel risque de blessure afin de mettre en place des **protocoles de préparation physique adaptés et optimisés**

PUBLICS PRIORITAIRES

Cette formation s'adresse aux :

- Titulaire d'une **Licence / Master en STAPS**
- **Professionnel de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe...)
- Titulaire d'un **diplôme sportif BPJEPS / DEJEPS / DESJEPS** (ou équivalent)
- **Sportif de haut niveau** sous réserve d'un diplôme de niveau IV
- Titulaire d'un **diplôme de niveau IV**, sans diplôme sportif mais avec une expérience significative de l'entraînement

Une **implication avérée et une expérience dans le milieu sportif** sont fortement appréciées.

ORGANISATION DU DIPLÔME UNIVERSITAIRE

CALENDRIER PRÉVISIONNEL 2026 – 2027

SESSION 1

Réunion de rentrée : **mi-octobre 2026**
Rassemblement 1 : **9-10 novembre 2026**
Rassemblement 2 : **7-8 décembre 2026**
Rassemblement 3 : **1-2 février 2027**

SESSION 2

Réunion de rentrée : **mi-mars 2027**
Rassemblement 1 : **5-6 avril 2027**
Rassemblement 2 : **10-11 mai 2027**
Rassemblement 3 : **14-15 juin 2027**

VOLUME HORAIRE

Ce D.U. comprend un volume horaire de **120 heures de formation**, réparties en **51 heures de rassemblements en présentiel par session**, **37 heures d'enseignements théoriques en ligne**, et **32 heures d'enseignements en distanciel**.

ÉVALUATION

L'évaluation repose sur un **mémoire écrit, soutenu devant un jury**, qui portera obligatoirement sur un thème en lien avec la prévention des blessures, la préparation physique, et/ou l'optimisation de la performance.

ENSEIGNEMENTS

Voici la liste des **Unités d'Enseignement** suivies pendant la formation.

U.E. 1 – FONDEMENTS SCIENTIFIQUES DU DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES

E.C. 1-1 : Qualités physiques fondamentales : bases théoriques et méthodes de développement (10h)

- Maîtriser les bases de développement des différentes qualités physiques nécessaires à la mise en place de programmes de préparation physique dans différentes disciplines sportives.
- Relier ces principes aux besoins et exigences des différentes disciplines sportives.
- Classe virtuelle : 2h
- Dépôt de cours en ligne : 8h

E.C. 1-2 : Périodisation et planification (10h)

- Acquérir les notions essentielles de la planification et de la programmation dans un cadre de préparation physique de haut-niveau.
- Appréhender les différents facteurs influençant ces notions dans un cadre professionnel.
- Mettre en relation ces connaissances avec la présentation de cas concrets issus du sport de haut-niveau.
- Classe virtuelle : 6h
- Dépôt de cours en ligne : 4h
- Dépôt de cours en ligne : 2h

E.C. 1-3 : Méthodes innovantes de développement et de suivi de la performance (6h)

- Intégrer les dernières innovations issues d'études scientifiques liées aux méthodes de développement et de suivi de performance.
- Comprendre les enjeux du suivi de la recherche scientifique en sciences du sport et discerner la pertinence des différentes sources d'informations.
- Mettre en relation ces connaissances avec la présentation de cas concrets issus du sport de haut-niveau.
- Présentiel : 4h
- Dépôt de cours en ligne : 2h

U.E. 2 – MÉTROLOGIE, TESTS ET ANALYSE DES QUALITÉS PHYSIQUES

E.C. 2-1 : Méthodes et outils d'évaluation des capacités physiques : utilité et accessibilité (11h)

- Connaître les méthodes d'évaluations permettant de quantifier les différentes capacités physiques.
- Comprendre l'utilité des différents outils de métrologie, leur accessibilité et leurs limites.
- Relier ces évaluations aux besoins spécifiques de chaque sportif et des disciplines sportives afin de les sélectionner et les planifier précisément.
- Classe virtuelle : 4h
- Dépôt de cours en ligne : 7h

E.C. 2-2 : Mise en place et réalisation des évaluations (24h)

- Acquérir la méthodologie de réalisation des différentes évaluations de capacités physiques.
- Réaliser des évaluations de suivi de capacités physiques avec des outils de métrologie adaptés.
- Interpréter et analyser les données obtenues en lien avec le travail de développement mis en place.
- Mettre en relation ces évaluations avec son expérience personnelle afin de développer de nouvelles compétences.
- Présentiel : 24h

E.C. 2-3 : Utilisation des données dans la préparation physique (6h)

- Intégrer les résultats issus de ces évaluations dans le suivi et l'adaptation du développement des capacités des sportifs à court, moyen et long terme.
- Découvrir des exemples concrets d'utilisation de ces données dans le sport de haut-niveau
- Classe virtuelle : 4h
- Dépôt de cours en ligne : 2h

E.C. 3-1 : Mécanismes de blessures, facteurs de risque et rôle de la prévention (8)

- Connaître les mécanismes de blessures récurrentes et l'intérêt de mettre en place des actions de prévention.
- Relier ces blessures aux spécificités des différentes disciplines sportives et aux capacités physiques des sportifs.
- Classe virtuelle : 2h
- Dépôt de cours en ligne : 6h

E.C. 3-2 : Mise en place, réalisation et interprétation des évaluations de prévention des blessures (13h)

- Acquérir la méthodologie de réalisation des différentes évaluations de prévention des blessures.
- Réaliser ces évaluations avec des outils de métrologie adaptés.
- Interpréter et analyser les données obtenues.
- Proposer des adaptations et optimisations spécifiques de programmes d'entraînements sur la base de ces résultats.
- Présentiel : 13h

E.C. 3-3 : Utilisation des données de prévention dans la préparation physique (8h)

- Intégrer les résultats issus de ces évaluations dans l'accompagnement et la préparation physiques des sportifs.
- Découvrir des exemples concrets d'utilisation de ces données dans le sport de haut-niveau
- Présentiel : 2h
- Classe virtuelle : 6h

E.C. 4-1 : S'adapter à la pathologie et aux différentes caractéristiques (10h)

- Connaître les procédures de traitement de blessures récurrentes et l'intérêt de mettre en place un suivi renforcé lors du retour au sport.
- Relier les besoins des sportifs liées aux spécificités des différentes disciplines sportives, l'influence des blessures sur leurs capacités et les possibilités d'évaluations à différents stades de la réathlétisation afin de guider le retour au sport.
- Classe virtuelle : 4h
- Dépôt de cours en ligne : 6h

E.C. 4-2 : Mise en place, réalisation et interprétation des évaluations de retour au sport après blessure (6h)

- Acquérir la méthodologie de réalisation des différentes évaluations spécifique au retour au sport après blessure, en lien avec les évaluations effectuées dans les cadres de suivi de capacités physiques et de prévention.
- Réaliser ces évaluations avec des outils de métrologie adaptés.
- Interpréter et analyser les données obtenues.
- Proposer des adaptations et optimisations spécifiques de programmes d'entraînements sur la base de ces résultats.
- Présentiel : 6h

E.C. 4-3 : Stratégies de réathlétisation et continuum retour au sport (8h)

- Intégrer les résultats issus de ces évaluations dans l'accompagnement et la préparation physiques des sportifs.
- Découvrir des exemples concrets d'utilisation de ces données dans le sport de haut-niveau.
- Acquérir des connaissances liées à la gestion des sportifs blessés au sein d'un groupe.
- Présentiel : 2h
- Classe virtuelle : 6h

E.C. : Enseignements Constitutifs

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

- **Gérome GAUCHARD**, Professeur des universités, Vice-Doyen, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Guillaume MORNIEUX**, Enseignant-Chercheur, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Karine DUCLOS**, Maître de Conférence, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Frédéric SIMON**, Ingénieur de Recherche, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Geoffrey ERTEL**, Ingénieur de Recherche, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Youri DUCHENE**, Chercheur, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Nicolas HANEN**, Ingénieur de Recherche, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Maxime AURY**, Préparateur Physique, Terville Florance Olympique Club
- **Charlotte PERRAULT**, Responsable Scientifique, Fédération Française de Force
- **Robin POTTELETTE**, Préparateur Physique, Kupaa' Sport
- **Jérôme LAHEURTHE**, Entraîneur et ancien Directeur des Equipes de France de Saut et Combiné Nordique, Echappée Vosgienne
- **Dimitri GIRIN**, Préparateur Physique, Volley Mulhouse Alsace
- **Siwan VILLAR**, Préparateur Physique, Grand Nancy Volley-Ball
- **Julien REB**, Kinésithérapeute du Sport, Cabinet de Kinésithérapie
- **Bertrand BARBIER**, Préparateur Physique, FC Metz, secteur masculin
- **Alexandre BAILLY**, Préparateur Physique, Ligue Grand Est de Handball, Pôle Espoir de Metz

COÛT DE LA FORMATION

- Si vous financez personnellement votre formation : **3 200 €**
- Si votre formation est partiellement ou totalement prise en charge par un organisme financeur : **4 200 €**
- Si vous êtes Sportif de Haut Niveau : **2 500 €**

Ces tarifs ne comprennent pas les frais d'inscription à l'Université de Lorraine disponible sur leur site internet.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Les inscriptions s'effectuent via la plateforme **eCandidat** : ecandidat.univ-lorraine.fr

OÙ SOMMES-NOUS ?

Faculté des Sciences du Sport de Nancy – UFR STAPS

30 rue du Jardin Botanique - CS 30156
54603 Villers-lès-Nancy

CONTACTS

Accueil de la faculté

☎ 03 72 74 67 10

✉ staps-fc-contact@univ-lorraine.fr

Responsable de la formation

Gérome Gauchard

☎ 03 72 74 67 23

✉ gerome.gauchard@univ-lorraine.fr

Gestionnaire de la Formation Continue

Chryslène Nicolas

☎ 03 72 74 67 16

✉ chryslene.nicolas@univ-lorraine.fr