

BIENVENUE





**Diplôme universitaire
de
préparation physique
"Gilles Cometti"**

- Formation continue -

CEP DIJON



Centre d'Expertise de la Performance

Gilles Cometti



Philosophie

05
ations

L'équipe

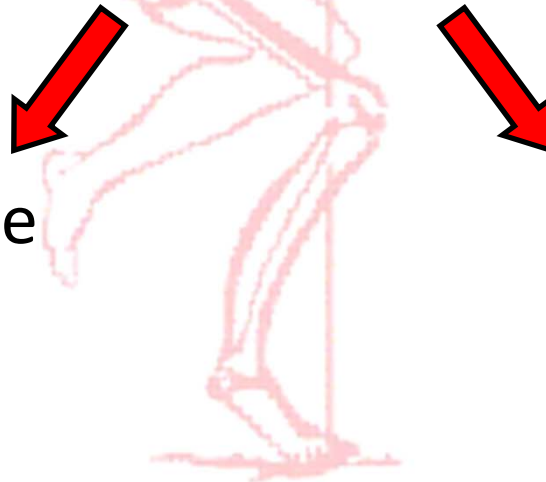
Missions

Gilles COMETTI

Maître de conférence UFR STAPS Dijon

Préparation physique

Chercheur





Philosophie

05
ations

L'équipe

Missions

Gilles COMETTI

Données scientifiques



Principes pour l'entraîneur



Pratique de terrain



Philosophie

05
ations

L'équipe

Missions

Gilles COMETTI

Maître de conférence UFR STAPS Dijon

Préparation physique

Chercheur

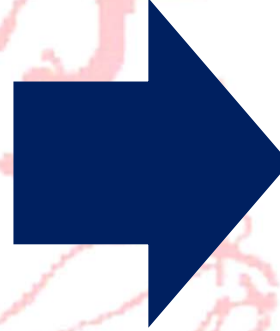
La théorie "Gilles COMETTI"

Philosophie

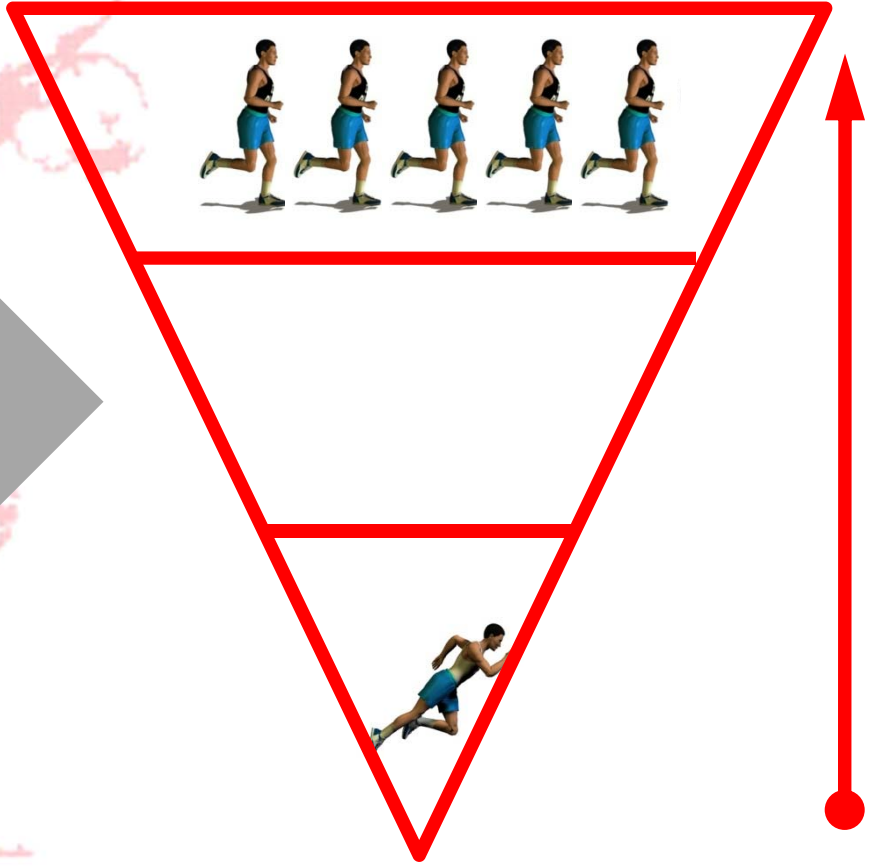
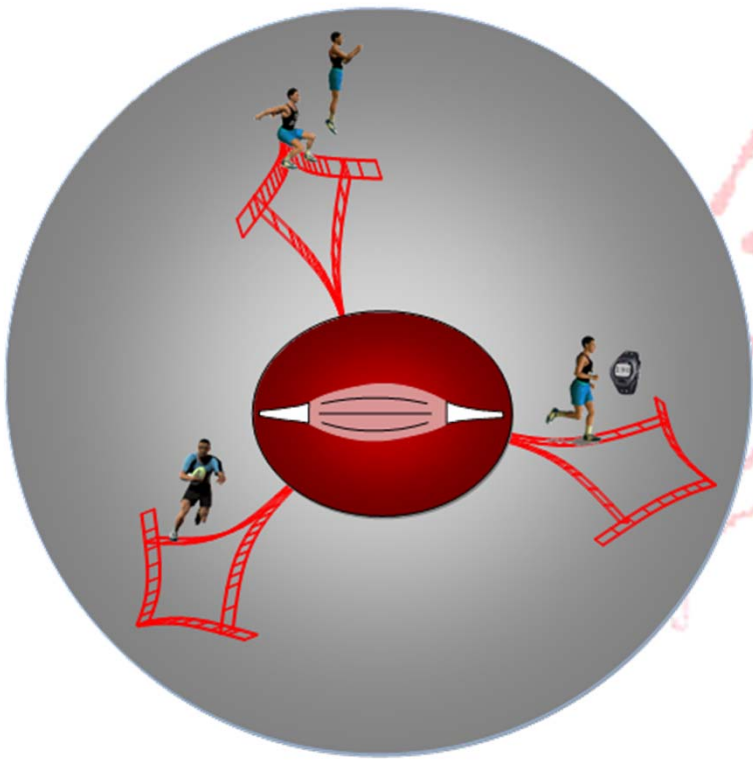
05
ations

L'équipe

Missions



Centre d'**E**xpertise de la **P**erformance



Centre d'**E**xpertise de la **P**erformance

Entraînement

Philosophie

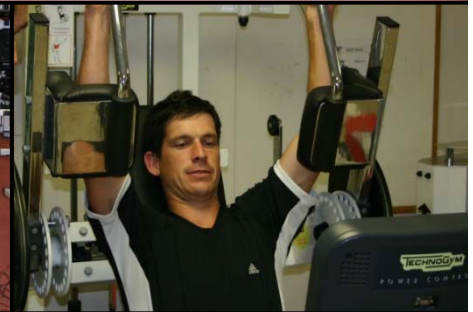
Nos
Installations

L'équipe

Missions



Evaluation





Nicolas BABAULT
Director
nicolas.babault@u-bourgogne.fr
03-80-39-67-43



Carole COMETTI
Administrator
**Préparation Physique
Basket**
carole.cometti@u-bourgogne.fr
03-80-39-67-89



Christos PAIZIS
Evaluation responsable
Christos/paizis@u-bourgogne.fr
03-80-39-67-29



Gaëlle DELEY
Scientific responsible
Gaelle.deley@u-bourgogne.fr
03-80-39-67-43



Jérémy DENUZILLER
**Préparation physique
Hockey - Handisport**
03-80-39-67-88



Jules OPPLERT
**Préparation physique
Handball**
03-80-39-67-88



Etienne CLERC
**Préparation physique
Handball**
03-80-39-67-88



Kevin GUYON
**Préparation physique
Basket**
03-80-39-67-88



Hervé **ASSADI**



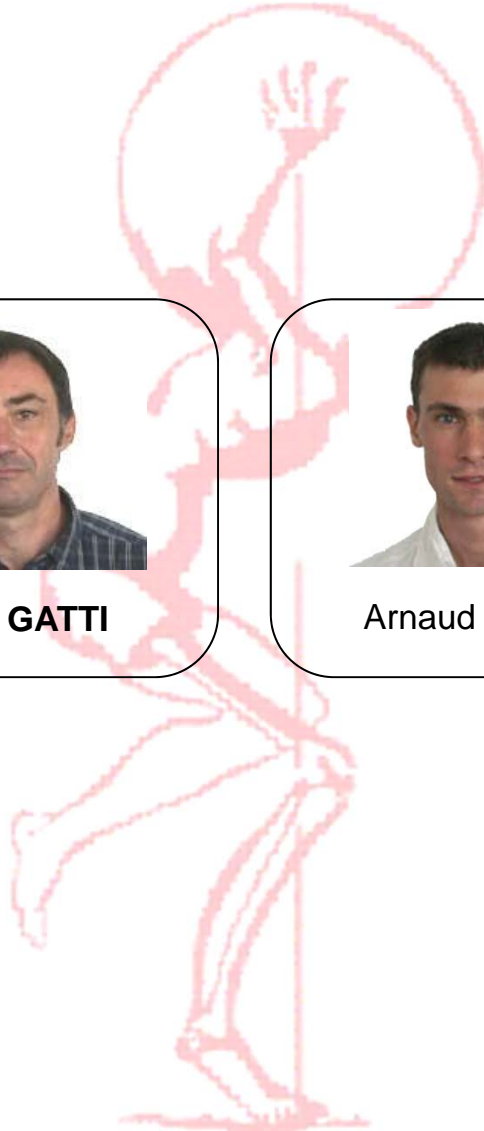
Yves **GATTI**



Arnaud **DURY**



Philippe **GANDREY**



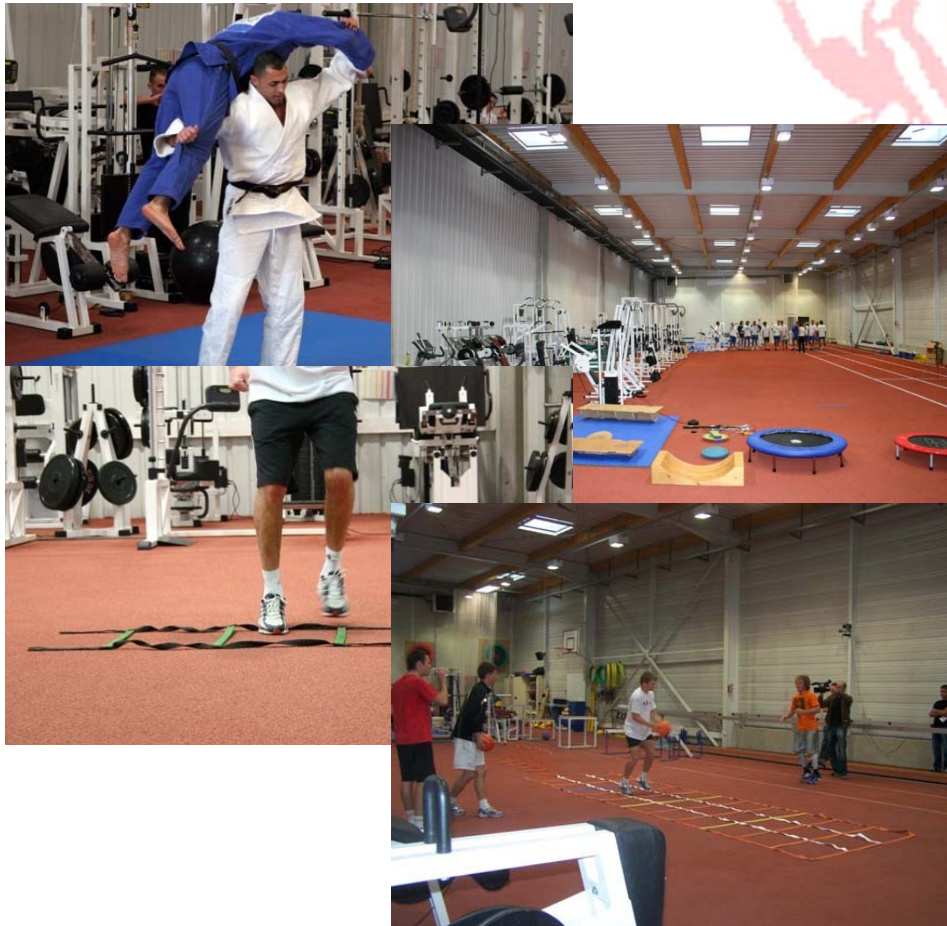
1. Evaluation

Force, puissance, vitesse, endurance,
équilibre...



Centre d'**E**xpertise de la **P**erformance

2. Préparation physique



Centre National de Volley-Ball	
 Libellé de la séance : blessé cheville Date de la séance : 15/10/2002 Méthodes : Dominante :	 N° de la séance : 5  Club : INSEP File
1 Gainage en iso - Récup. passive : 01'00"  45° isométrie sur le ventre, puis 45° sur le coté gauche, puis 45° sur le coté droit, puis 45° sur le dos.	2 Crunch (jambes surélevées) - Récup. passive : 01'00"  30 crunch puis 30 toucher de chevilles...
3 Jambes mobiles rotation  puis 30 rép de jambes mobiles R=1 REPETER le tout 3 FOIS	4 Lancer à 2 m à genoux - x 3 sér. 10 rép. à % = répétition(s) - Récup. passive : 01'00"  A faire sur un tapis Ne pas avoir peur de se jeter sur l'avant.
5 Lancer à 1 main plie - 1 x 4 sér. 6 rép. à % = répétition(s) - Récup. passive : 01'00"	6 Touches foot - 1 x 3 sér. 10 rép. à % = répétition(s) - Récup. passive : 01'00"



2. Préparation physique



**Vainqueurs coupe de France de hockey sur glace
(Janvier 2012)**

Centre d'**E**xpertise de la **P**erformance

3. Séminaires et conférences




Centre d'Expertise de la Performance
Gilles Cometti

2ème journée Gilles Cometti
LA PREPARATION PHYSIQUE :
du laboratoire au terrain

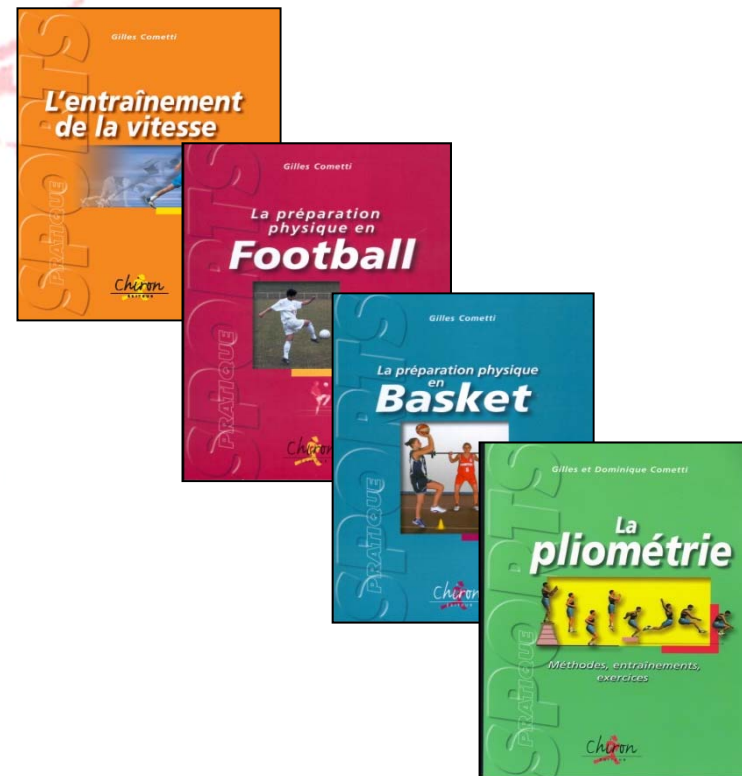


19 et 20 novembre 2010
à la Faculté des Sciences du Sport de Dijon

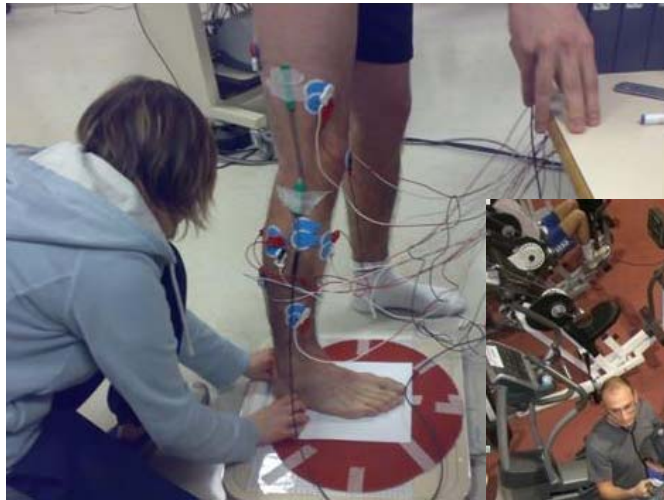
conference@cepcometti.com



4. Publications



5. Recherche



Diplôme universitaire de préparation physique - Formation continue





Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



1. Semaine **THEORIQUE** (19-23 octobre 2015)
2. Séminaire **VITESSE** (11-12 décembre 2015)
3. Séminaire **FORCE** (14-15 janvier 2016)
4. Séminaire **AEROBIE** (5-6 février 2016)
5. Séminaire **PLIOMETRIE** (11-12 mars 2016)
6. Séminaire **PLANIFICATION** (8-9 avril 2016)
7. Séminaire **OPTIMISATION** (3-4 juin 2016)

du vendredi 9 h à 20 h au samedi 12 h

Pas de convocation

Le programme prévisionnel sera donné au stage précédent
(+ site web – www.cepcometti.com)



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Règle universitaire : 2 sessions d'examen

- **j. 2 juin 2016** matin : mémoire

 AM : écrit

- **v. 16 septembre 2016**

L'étudiant est libre de présenter l'écrit et le mémoire
soit en juin soit en septembre

Inscription obligatoire (online) – email valide !!!!



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



En cas de difficultés il est **possible de se réinscrire** pour une année en ne réglant que les droits universitaires (200 euros environ) et ainsi de **bénéficier à nouveau de 2 sessions d'examen**

Mais attention ne pas oublier de s'inscrire !!!



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Calendrier 2015/2016

- **Session de juin 2016**

Jeudi 2 juin : épreuve orale (matin)

Jeudi 2 juin : épreuve écrite (14h – 18h)

***Remise des mémoires et vidéo : 20 mai 2016
(dernier délai)***

- **Session de septembre 2016 : vendredi 16
septembre 2016 (remise mémoire 2 sept)**



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Modalités de contrôle

- 1) une **épreuve écrite de 4h**
- 2) la rédaction d'un **mémoire** (2 exemplaires papier et une version pdf) et d'une **vidéo** avec une soutenance orale de 30 minutes maximum. Validation d'un **stage** de 150 h (thème à renseigner online + convention de stage à rendre au plus tard le 12 décembre 2015).



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Epreuve écrite de 4 heures

- 1 question de M. **Assadi** (sur 20)
- 1 question de M. **Babault** (sur 20)
- 10 questions avec réponses courtes sur les autres thèmes (M. **Gatti** et **Dury**) (sur 10)

Total sur 50



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Mémoire :

- S'appuie sur le **stage** pratique (être acteur - lié à la préparation physique !!!).
- Le candidat choisit un **thème lié à la préparation physique** qu'il doit soumettre (online)
- Mémoire de **40 pages maximum**
- **Plan** du mémoire : cf. documents joints.



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Mémoire :

- **Directeur de mémoire** (imposé début nov.)
- **Rapport stage** (problématique sur un thème précis + présentation de séances + discussion critique). Attention ! Au minimum 6 sportifs sauf dérogation.

OU

- **Mémoire recherche** (revue de littérature + méthode utilisée + résultats + discussion).



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



L'oral comportera 2 parties :

- un **exposé** de **10 min** de présentation du mémoire par le candidat (support powerpoint recommandé)
- **questions** posées par le jury sur le mémoire, la vidéo, ... (20 min)



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Contrôle continu :

- **Pondère** la note du mémoire
- **1 document** à rendre au directeur de mémoire (au plus tard le 20 janvier) :
 - Analyse de l'activité (revue de littérature)
 - Plan détaillé du mémoire



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Contrôle continu :

- Travail en groupes
- Thèmes à traiter et à présenter lors de TD (**v. soir**) :
 - La vitesse liée à votre activité
 - La force en relation avec votre activité
 - ...



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti

DU de préparation physique
Modalités d'évaluation
Formation continue



Modalités d'évaluation
-
aussi disponible online

Calendrier

Session de juin 2015 : jeudi 4 juin
20 mai 2015 (dernier délai) Remise des mémoires et des vidéos

Session de septembre 2015 : vendredi 18 septembre
3 septembre 2015 (dernier délai) Remise des mémoires et des vidéos

Pour chaque session :
Matin = épreuve orale (soutenance du mémoire). Après-midi = épreuve écrite (4 heures)



Pour pouvoir participer aux examens écrits et/ou oraux, il est indispensable de s'inscrire au préalable selon les modalités qui vous seront données.

Modalités de contrôle

Elles comportent 3 parties :

- 1) la rédaction d'un mémoire et d'une vidéo avec une soutenance orale de 30 min.
- 2) une épreuve écrite de 4 heures
- 3) un contrôle continu (1 document de 4-5 pages)

Pour pouvoir soutenir en juin, le mémoire et la vidéo devront être transmis au CEP au plus tard à la date indiquée ci-dessus (une session sera également prévue en septembre).
Le candidat devra déposer ou envoyer 2 copies du mémoire et de la vidéo.



Les copies du mémoire sont à fournir sous format papier.
La vidéo est à fournir sur 2 CD (ou DVD).
Une version pdf du mémoire est à inclure sur les CD de la vidéo.



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Propositions d'hébergements

- **Hôtel Kyriad Dijon Est – Mirande (à 5 min à pied)**

(89 euros la nuit)

12-14 Rue Pierre de Coubertin, 21 000 Dijon Mirande

Contact : kyriad-dijon.etrip.net/ - 03 80 31 69 12



- **Hôtel Kyriad Dijon – Quetigny (5 min en TRAM arrêt à 50m)**

(Tarifs spécifiques DUPP – 49 euros la nuit chambre 1 ou 2 personnes)

14 Avenue de Bourgogne, 21800 Quetigny

Contact : www.kyriad.com/Hotel-Quetigny - 03 80 46 04 46



- **CROUS – Résidences Universitaires (à 2 min à pied)**

Chambre traditionnelle : 15,80€ la nuit

Chambre Confort : 24.90€ la nuit

Chambre Studio : 32.30€ la nuit





Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Stage pratique DUPP 2011 2012

*Obligatoire

NOM et Prénom *

E mail *

Structure d'accueil (lieu de stage) Nom et adresse complète *

Equipe (s) ou athlètes suivis dans la structure / âge-niveau-Nombre *


**Renseignements
sur le stage
(à compléter online
avant le 10 novembre)**



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Convention de
stage si nécessaire
(envoyée par e-mail)

 (coordonnées de l'URR / Ecole / Institut / Service) + cachet		CONVENTION DE STAGE PRATIQUE ETUDIANT EN ENTREPRISE, ADMINISTRATION, ASSOCIATION ou TOUT AUTRE ORGANISME D'ACCUEIL
INFORMATIONS SUR L'UNIVERSITAIRE Préparation Physique N° 2017 2018-2019		<input type="checkbox"/> Stage prévu dans le cadre des enseignements
<small>Volet n° 2018-988 du 21 mars 2018 pour l'année de licence, le 17/2018-1037 du 23 novembre 2018 relative à l'orientation et à la formation professionnelle tout au long de la vie, le 10/17/2018-888 du 28 juillet 2017 pour le développement de l'alternance et la sécurisation des parcours professionnels, le 17/2018-680 du 22 juillet 2018 relative à l'enseignement supérieur et à la recherche, le Code de l'éducation et les décrets d'application</small>		
<small>Toute entreprise, association, établissement public à caractère industriel et commercial, établissement public à caractère non industriel et non commercial, collectivité territoriale, association ... accueillant des étudiants en stage seront considérées comme organisateurs d'accueil.</small>		
VOLET ADMINISTRATIF		3 - Modalités de déroulement du stage
2 - Parties à la convention		Adresse du stage :
2.1 - Organisme d'accueil		Horaires de travail dans l'organisme d'accueil :
Dénomination		- lundi :
Statut juridique		- mardi :
Code APE		- mercredi :
N° SIRET		- jeudi :
Adresse		- vendredi :
CP / ville		- samedi :
Téléphone		- dimanche :
Directeur de l'organisme		Durée hebdomadaire totale (en heures) :
Mail		
2.2 - Étudiant		Le stagiaire est présent de nuit dans la structure : <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Nom / prénom		Le stagiaire est présent le dimanche ou un jour férié : <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Adresse		Durant le stage, le stagiaire est soumis à la discipline de l'organisme d'accueil, notamment en ce qui concerne les visites médicales, l'hygiène, les règles d'hygiène et de sécurité, y compris pour ce qui concerne la sécurité des systèmes informatiques.
Téléphone		Clauses du règlement intérieur applicables au stagiaire :
Courriel		
Instruit complet du diplôme préparé		
2.3 - Établissement de formation de l'étudiant		
Dénomination et adresse de l'établissement de formation	Université de Bourgogne URR / Ecole / Institut ...	
Téléphone		
Courriel		
Statut juridique	EPIC/OP (1)	
Code APE	803 Z	
N° SIRET	192 112 373 000 19	
Représenté (par délégation du Président de l'Université) par	Le Directeur ou la Directrice de Composante,	
Les parties à la convention s'engagent à respecter la charte des stages étudiants annexée à la présente convention.		
2 - Durée du stage et finalité		
La structure d'accueil accepte d'accueillir l'étudiant stagiaire :		
Du au inclus.		
Durant la période de stage, l'étudiant demeure étudiant ou élève ingénieur de l'université de Bourgogne.		
Le stage a pour objet essentiel l'application pratique de l'enseignement donné. Le responsable de l'organisme d'accueil s'engage, en conséquence, à ne faire exécuter par l'étudiant, compte tenu de ses études, que des travaux qui concourent à sa formation professionnelle. Toute modification de la durée du stage devra faire l'objet d'un avenant à la présente convention.		
<small>(1) Établissement public à caractère scientifique, culturel et professionnel</small>		
		4 - Certification
		a) La durée du stage est supérieure à deux mois consécutifs ou, au cours d'une même année scolaire ou universitaire, à deux mois consécutifs ou non (auif*).
		Montant de la gratification obligatoire (net mensuel €*) :
		La gratification est versée par l'organisme d'accueil au moment du départ du stagiaire. Elle est fixée à 2,5% du plafond horaire de la Sécurité Sociale, pour une durée de travail de 40 heures hebdomadaires.
		<small>* La gratification est versée au moment du départ du stagiaire et est versée à l'organisme d'accueil.</small>
		<small>Établissement public de droit et de droit de l'enseignement supérieur</small>



Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



Questions "pédagogiques" :

Contactez l'équipe pédagogique
duppcometti@gmail.com

ou

responsable de mémoire

Questions "administratives" :

Contactez l'équipe administrative
duppcometti@gmail.com

Contactez Laurent Jaillet (SEFCA – inscriptions, paiement...)
laurent.jaillet@u-bourgogne.fr