



# BIENVENUE





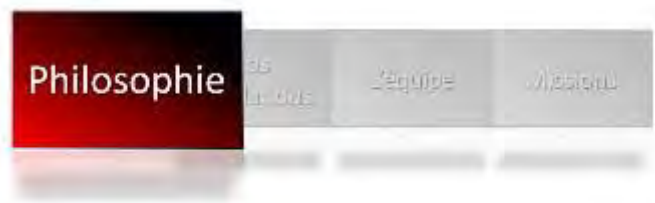
**Diplôme universitaire  
de  
préparation physique  
"Gilles Cometti"**

**- Formation continue -**



**Centre d'Expertise de la Performance**

***Gilles Cometti***



## Gilles COMETTI

Maître de conférence UFR STAPS Dijon



Préparation physique

Chercheur



Philosophie

Les  
Lignes

Équipe

Mission

**Gilles COMETTI**

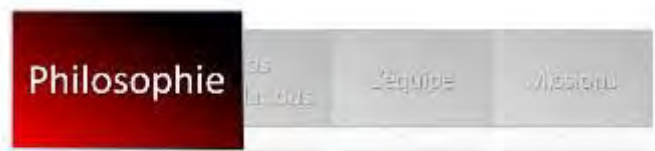
**Données scientifiques**



Principes pour l'entraîneur



**Pratique de terrain**



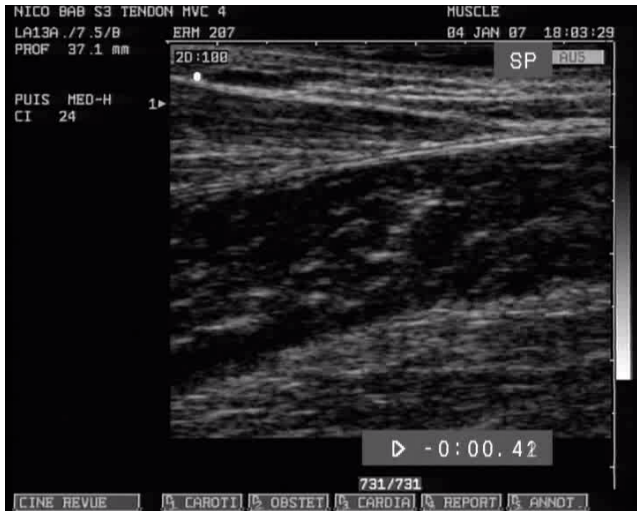
## Gilles COMETTI

Maître de conférence UFR STAPS Dijon

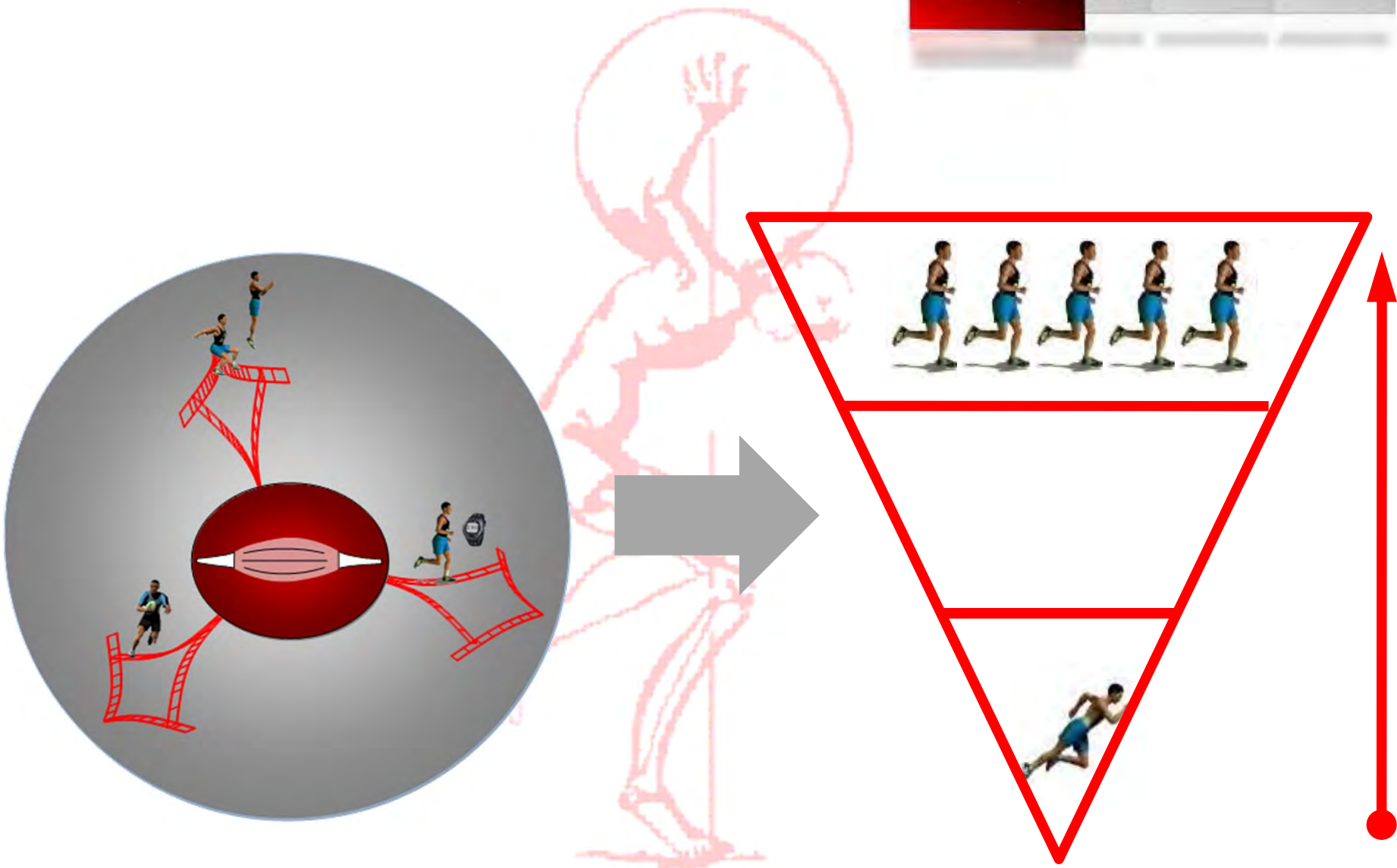
Préparation physique

Chercheur

La théorie "Gilles COMETTI"







# Entraînement



# 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



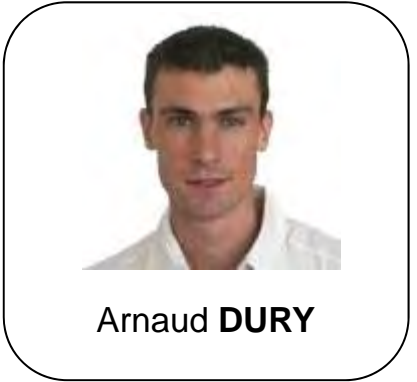
**Thomas MALSOT**  
**Préparation physique  
 Handball - Football**  
 03-80-39-67-88



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



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

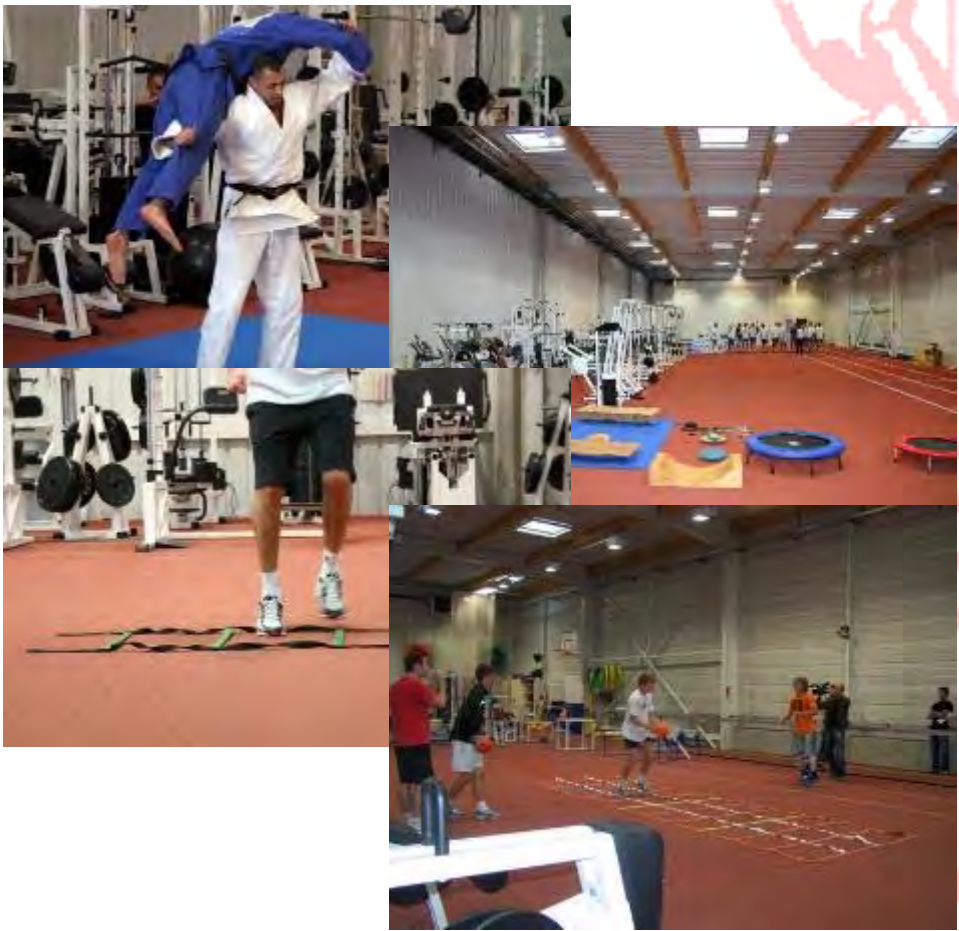


# 1. Evaluation

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



# 2. Préparation physique



 <b>Centre National de Volley-Ball</b>	
Unité de la vitesse - Niveau élite Durée de la séance: 1h 15/200 Matériel: Cones	
 <b>CSP DIJON</b> Qui nous aide ?	
<b>1. Garage en les</b> Réaliser 3 séries de 100 	<b>2. Cones (partie assise)</b> Réaliser 3 séries de 100 
<b>3. Jambes rapides course</b> Réaliser 3 séries de 100 	<b>4. Lancer &amp; 2 en 6 passes</b> Réaliser 3 séries de 100 
<b>5. Lancer &amp; 1 en 6 passes</b> Réaliser 3 séries de 100 	<b>6. Toucher foot</b> Réaliser 3 séries de 100 



## 2. Préparation physique



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



# 3. Séminaires et conférences



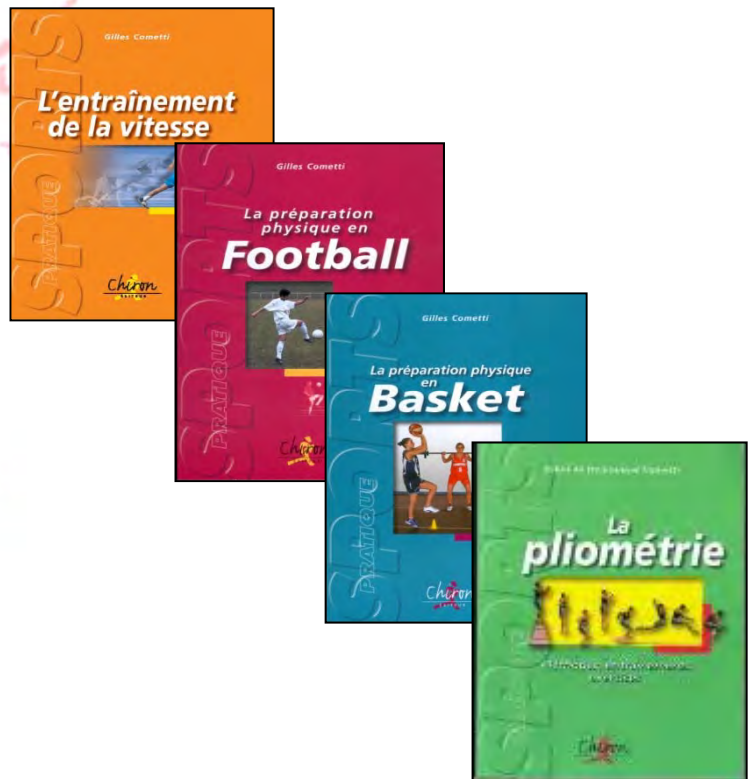
Centre d'Expertise de la Performance  
Gilles Cometti

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](mailto:conference@cepcometti.com)

# 4. Publications



# 5. Recherche



# Diplôme universitaire de préparation physique - Formation continue





# Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



1. Semaine **THEORIQUE** (22-26 octobre 2018)
2. Séminaire **FORCE-VITESSE** (22-24 novembre 2018)
3. Séminaire **AEROBIE-PLIOMETRIE** (24-26 janvier 2019)
4. Séminaire **PLANIF-OPTIMISATION** (14-16 mars 2019)
5. Option **REATHLETISATION** (14-15 juin 2019)

du jeudi 9 h au samedi 17 h

## **Pas de convocation**

Le programme prévisionnel sera donné au stage précédent  
(+ site web – [www.cepcometti.com](http://www.cepcometti.com))



# Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



**Règle universitaire** : 2 sessions d'examen

- **j. 13 juin 2019**      matin : mémoire

AM : écrit

- **v. 20 septembre 2019**

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 (350 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 2018/2019

- **Session de juin 2019**

Jeudi 13 juin : épreuve orale (matin)

Jeudi 13 juin : épreuve écrite (14h – 18h)

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

- **Session de septembre 2019 : vendredi 20  
septembre (remise mémoire début 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 1<sup>er</sup> décembre 2017).



# 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 mi-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 :**
  - La vitesse liée à votre activité
  - La force en relation avec votre activité
  - ...



# Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



**Modalités d'évaluation**  
-  
**aussi disponible online**



**DU de préparation physique  
Modalités d'évaluation  
Formation continue**



## Calendrier

**Session de juin 2017 : jeudi 1er juin**

*20 mai 2017 (dernier délai) Remise des mémoires et des vidéos*

**Session de septembre 2017 : vendredi 15 septembre**

*2 septembre 2017 (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**



**Cafétéria** : réservation le matin (avant les cours)

**Changement d'adresse postale/e-mail**

**Visites du CEP**

**Stand livre CEP les matins**

**Contenu pédagogique sur site CEP**



# 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/](http://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](http://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)**

UR UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE FACULTÉ DES SCIENCES DU SPORT DIPLOME DE BOURGOGNE		(coordonnées de l'UR) (Ecole/ Institut/ Service) + cadre	CONVENTION DE STAGE PRATIQUE ETUDIANT EN ENTREPRISE, ADMINISTRATION, ASSOCIATION ou TOUT AUTRE ORGANISME D'ACCUEIL <input type="checkbox"/> Stage prévu dans le cadre des enseignements																		
<p>Volet n° 2016 003 du 31 mars 2016 (pour l'année de licence), le n° 2016 007 du 31 novembre 2016 relatif à l'orientation et à la formation professionnelle tout au long de la vie, le n° 2016 009 du 28 juillet 2016 pour le développement de l'alternance et la sécurisation des parcours professionnels, le n° 2016 040 du 22 juillet 2016 relatif à l'enseignement supérieur et à la Recherche, le Code de l'éducation et les circulaires d'application.</p> <p>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 est soumise à une obligation d'assurance d'accueil.</p>																					
<b>VOLET ADMINISTRATIF</b>		<b>3 - Modalités de déroulement du stage</b>																			
<b>2 - Parties à la convention</b>		Adresse du stage : .....																			
<b>2.1 - Organisme d'accueil</b>		Horaires de travail dans l'organisme d'accueil :																			
<table border="1"> <tr><td>Dénomination</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Statut juridique</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Code APE</td><td>.....</td></tr> <tr><td>N° SIRET</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Adresse</td><td>.....</td></tr> <tr><td>CP / Ville</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Téléphone</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Directeur de l'organisme</td><td>.....</td></tr> <tr><td>E-mail</td><td>.....</td></tr> </table>		Dénomination	.....	Statut juridique	.....	Code APE	.....	N° SIRET	.....	Adresse	.....	CP / Ville	.....	Téléphone	.....	Directeur de l'organisme	.....	E-mail	.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lundi : .....</li> <li>- mardi : .....</li> <li>- mercredi : .....</li> <li>- jeudi : .....</li> <li>- vendredi : .....</li> <li>- samedi : .....</li> <li>- dimanche : .....</li> </ul>	
Dénomination	.....																				
Statut juridique	.....																				
Code APE	.....																				
N° SIRET	.....																				
Adresse	.....																				
CP / Ville	.....																				
Téléphone	.....																				
Directeur de l'organisme	.....																				
E-mail	.....																				
<b>2.2 - Étudiant</b>		Durée hebdomadaire totale (en heures) : .....																			
<table border="1"> <tr><td>Nom / prénom</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Adresse</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Téléphone</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Courriel</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Institué complet du diplôme préparé</td><td>.....</td></tr> </table>		Nom / prénom	.....	Adresse	.....	Téléphone	.....	Courriel	.....	Institué complet du diplôme préparé	.....	<p>Le stagiaire est présent de nuit dans la structure :  <input type="checkbox"/> OUI    <input type="checkbox"/> NON</p> <p>Le stagiaire est présent le dimanche ou un jour férié :  <input type="checkbox"/> OUI    <input type="checkbox"/> NON</p> <p>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.</p>									
Nom / prénom	.....																				
Adresse	.....																				
Téléphone	.....																				
Courriel	.....																				
Institué complet du diplôme préparé	.....																				
<b>2.3 - Établissement de formation de l'étudiant</b>		Clauses du règlement intérieur applicables au stagiaire :  .....																			
<table border="1"> <tr><td>Dénomination et adresse de l'établissement de formation</td><td>Université de Bourgogne URR / Ecole/ Institut ...</td></tr> <tr><td>Téléphone</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Courriel</td><td>.....</td></tr> <tr><td>Statut juridique</td><td>EPIC/OP (1)</td></tr> <tr><td>Code APE</td><td>809 Z</td></tr> <tr><td>N° SIRET</td><td>192 112 373 000 19</td></tr> <tr><td>Représenté (par délégation du Président de l'Université) par</td><td>Le Directeur ou la Directrice de Comptes.</td></tr> </table>		Dénomination et adresse de l'établissement de formation	Université de Bourgogne URR / Ecole/ Institut ...	Téléphone	.....	Courriel	.....	Statut juridique	EPIC/OP (1)	Code APE	809 Z	N° SIRET	192 112 373 000 19	Représenté (par délégation du Président de l'Université) par	Le Directeur ou la Directrice de Comptes.	<p>Le stagiaire est autorisé à s'absenter, notamment dans le cadre d'obligations attendues par l'établissement d'enseignement, selon les conditions particulières suivantes :  .....</p>					
Dénomination et adresse de l'établissement de formation	Université de Bourgogne URR / Ecole/ Institut ...																				
Téléphone	.....																				
Courriel	.....																				
Statut juridique	EPIC/OP (1)																				
Code APE	809 Z																				
N° SIRET	192 112 373 000 19																				
Représenté (par délégation du Président de l'Université) par	Le Directeur ou la Directrice de Comptes.																				
<p>Les parties à la convention s'engagent à respecter la charte des stages étudiants annexée à la présente convention.</p> <p><b>2 - Durée du stage et finalité</b>            La structure d'accueil accepte d'accueillir l'étudiant stagiaire :            Du ..... au ..... inclus.</p> <p>Durant la période de stage, l'étudiant demeure étudiant ou élève ingénieur de l'université de Bourgogne.</p> <p>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.</p>		<p>En cas de manquement du stagiaire à la discipline, l'organisme d'accueil a le droit de mettre fin au stage, après avoir prévenu le responsable de la formation par lettre recommandée, exposant les griefs précis formulés à l'encontre de l'étudiant.</p> <p>Avant le départ du stagiaire, l'organisme d'accueil devra s'assurer que l'avis adressé au responsable de la formation a bien été reçu par ce dernier.</p> <p><b>4 - Certification</b>            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 (cumul).            Montant de la gratification obligatoire (net mensuel €*) : .....</p> <p>La gratification est versée par l'organisme d'accueil au moment du départ professionnel. A défaut, elle est due à 15% du plafond horaire de la Sécurité Sociale pour une durée de travail de 35 heures hebdomadaires.            * La gratification est versée au moment du départ professionnel et est soumise à l'impôt sur le revenu des personnes physiques.</p>																			
<p>1) Établissement public à caractère scientifique, culturel et professionnel</p>		<p>30/06/2016 1</p>																			



# Diplôme universitaire de Préparation Physique G. COMETTI



## Questions "pédagogiques" :

Contactez l'équipe pédagogique  
[duppcometti@gmail.com](mailto:duppcometti@gmail.com)

***ou***

responsable de mémoire

## Questions "administratives" :

Contactez l'équipe administrative  
[duppcometti@gmail.com](mailto:duppcometti@gmail.com)

Contactez Laurent Jaillet (SEFCA – inscriptions, paiement...)

[laurent.jaillet@u-bourgogne.fr](mailto:laurent.jaillet@u-bourgogne.fr)



# Centre d'Expertise de la Performance G. COMETTI

## Diplôme Universitaire de Préparation physique



**Programme de la semaine du 22 au 26 octobre 2018 Amphi MIEUSSET – UFR STAPS Dijon**

horaires	Lundi 22 octobre	Mardi 23 octobre	Mercredi 24 octobre	Jeudi 25 octobre	Vendredi 26 octobre
8h – 9h	Accueil Hall d'entrée de l'UFR (Formalités d'inscription)				
9h  12h	Présentation de la formation - Les différentes <b>qualités physiques</b> <b>N. BABAULT</b>	Les mécanismes de la <b>force</b> et les méthodes de musculation <b>N. BABAULT</b>	Modalités de développement de l' <b>Endurance</b> <b>H. ASSADI</b>	Les principes de l' <b>échauffement</b> <b>C. COMETTI</b>	Les mécanismes de la <b>force</b> <b>N. BABAULT</b>
13h30  19h30	13h30 – 15h30 Les mécanismes de la <b>force</b> <b>N. BABAULT</b>  15h30 – 17h30 <b>L'endurance :</b> Modélisation des systèmes énergétiques <b>H. ASSADI</b>  17h30 – 18h30 <b>Visite CEP</b> (groupes A et B)	13h30 – 17h30 <b>L'endurance :</b> La relation Fc/vitesse, clé de l'observation des qualités aérobies <b>H. ASSADI</b>  17h30 – 18h30 <b>Visite CEP</b> (groupes C et D)	13h30 – 15h30 Modalités de développement de l' <b>Endurance</b> <b>H. ASSADI</b>  16h – 18h30 Introduction à la <b>planification</b> <b>C. PAÏZIS</b>  18h30 – 19h30 <b>Visite CEP</b> (groupe E et F)	13h30 – 16h Les méthodes de musculation <b>N. BABAULT</b>  16h30 – 18h30 Modalités de développement de l' <b>Endurance</b> <b>H. ASSADI</b>	L'entraînement chez les jeunes <b>C. COMETTI</b>  <i>Fin de la semaine 17h maximum</i>

Visite du CEP ~1 heure - Par groupes en fin de journée (Lundi – Mardi – Mercredi)

# **Visite CEP – Lundi 17h30-18h30**

# **Visite CEP – Mardi 17h30-18h30**



# **Visite CEP – Mercredi 17h30-18h30**