



Centre
d'Expertise
de la Performance
Gilles Cometti

DU de préparation physique

Modalités d'évaluation

Formation continue



Calendrier

Session de juin 2019 : jeudi 13 juin 2019

27 mai 2019 Date limite d'inscription à la session d'examen de juin

27 mai 2019 (dernier délai) Remise des mémoires et des vidéos

Session de septembre 2019 : vendredi 20 septembre 2019

2 septembre 2019 Date limite d'inscription à la session d'examen de septembre

2 septembre 2019 (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 (au maximum 3 semaines avant la session d'examen).

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 ou clé USB).

Une version pdf du mémoire est à inclure sur les CD de la vidéo.

Envoyer à : Centre d'Expertise de la Performance – UFR STAPS

3 allée des stades universitaires

Campus Montmuzard

BP 27877

21078 Dijon Cedex



Le stage :

Il sera réalisé dans la structure de votre choix. Après d'un sport collectif ou de sportifs individuels compétiteurs. Le nombre d'athlètes minimum à encadrer est de 6 (sauf cas exceptionnel validé par le directeur de mémoire). Il devra être d'une durée de 150h.

Le niveau d'activité des athlètes n'est pas un obstacle à la réalisation du stage à partir du moment où un programme de préparation physique peut être mis en place.

Vous devez obligatoirement être **acteur** du stage et non spectateur ou observateur. Vous devez donc animer les séances, les créer et planifier l'entraînement. Des moyens de contrôle de l'efficacité de la préparation physique devront être mis en place dans la mesure du possible.

Le stage vous permettra d'écrire votre mémoire ou votre rapport de stage ainsi que de monter un vidéo courte (cf. détails ci-dessous). Le stage sera suivi par un responsable de votre choix appartenant à votre structure. Ce responsable devra être identifié et ses coordonnées devront nous être communiquées. Le stage (et surtout le mémoire) sera également suivi par un directeur de mémoire (intervenant au DUPP de Dijon) qui vous sera attribué courant novembre.

Le stage peut commencer à tout moment mais il devra être trouvé et devra débuter au plus tard le 15 novembre. Les renseignements sur le stage devront impérativement nous être communiqués via un formulaire à compléter en ligne au plus tard le 10 novembre. Une convention de stage (disponible sur notre site internet) sera également à compléter.

Dans le cas de situations exceptionnelles et de difficultés (type de stage, nombre de sportifs, responsable de stage...), un courrier précis devra être adressé au responsable du diplôme afin d'accorder une éventuelle dérogation. Sans cela, aucune dérogation ne pourra être attribuée.

Le mémoire ou rapport de stage :

Il s'appuie sur le stage pratique. Le document final peut être de 2 types : un **mémoire** s'il possède une thématique plutôt orientée "recherche" ou un **rapport de stage** s'il décrit principalement ce que vous avez réalisé dans votre stage en tant que préparateur physique.

Le candidat choisit un thème en accord avec un directeur de mémoire qui lui sera attribué par les responsables du diplôme.

Le document final devra respecter les règles universitaires et une mise en page aérée :

- Maximum 40 pages (hors annexes).
- Taille de police : 12. Interligne : 1,5. Marges minimales de 2 cm de chaque côté.
- Pages numérotées.
- Attention à l'orthographe et à la grammaire.

Dans le cas d'un **mémoire** (pour rappel, orientation plutôt recherche), le plan devra suivre les règles suivantes (nombre de pages donné à titre indicatif) :

- Page de garde indiquant le diplôme que vous présentez, l'année, votre nom/prénom, le nom de votre directeur de stage et de mémoire, le titre du mémoire (le titre doit refléter le contenu du manuscrit – il est limité à 150 caractères espaces compris).
- Remerciements à destination de la structure et des personnes qui vous ont accueilli en stage.
- Sommaire
- Introduction (1 page) qui explique le choix du thème.
- Cadre théorique (5 à 8 pages). Cette partie consiste en une revue de question qui résume les connaissances théoriques et pratiques sur le domaine (ex. : la pliométrie en handball : chercher des données sur la pliométrie (en l'occurrence la majorité des données pourra être tirées des références proposées dans le diplôme) et sur la préparation physique en handball). Les principales connaissances sur le domaine seront résumées et toutes les

- sources bibliographiques devront figurer à la fin du manuscrit. Attention : vous devrez éviter de présenter des aspects qui ne sont pas directement en rapport avec le thème traité dans votre mémoire. La partie théorique devra se terminer par la problématique principale, les objectifs secondaires et les hypothèses émises.
- La méthodologie utilisée (3 à 6 pages). Elle devra préférentiellement se décomposer en 3 parties principales :
 - Les participants : les sujets considérés dans l'expérimentation ainsi que leurs caractéristiques.
 - La méthodologie expérimentale : L'approche expérimentale doit être détaillée le plus possible. Elle devra inclure la procédure expérimentale, le matériel utilisé, les données collectées.
 - L'analyse statistique.
 - Résultats. Les résultats doivent être présentés de manière logique afin de répondre à l'objectif ou aux objectifs de l'étude. Des figures ou des tableaux permettront plus aisément de comprendre les résultats. Une attention particulière doit être portée à la clarté de ces figures ou tableaux (visibilité, lisibilité, légendes, numérotation...). Cette partie doit principalement inclure des valeurs moyennes accompagnées de leurs écart-types. Les valeurs individuelles peuvent être présentées si nécessaire afin de mieux répondre à votre objectif principal.
 - Une discussion des résultats et de la méthodologie utilisée (2 à 4 pages). Cette partie devra répondre à l'objectif principal de l'étude ainsi qu'à ses sous-objectifs. Les résultats devront également être confrontés à la littérature scientifique existante. Des critiques constructives pourront également être adressées, le cas échéant.
 - Une conclusion (2 pages) présentant la réponse à votre objectif. La conclusion devra également inclure 1) son application pratique dans l'entraînement et 2) une ouverture vers une prolongation fictive sur un projet futur tenant compte des limites rencontrées lors du stage.
 - Une bibliographie (1 à 2 pages) : toutes les références citées dans le mémoire devront figurer dans la liste avec toutes les informations pour que le lecteur puissent les retrouver (date, éditeur, revue...). Ne pas utiliser de sites internet comme référence bibliographique.

Dans le cas d'un **rapport de stage** (pour rappel, orientation préparation physique et terrain), le plan devra suivre les règles suivantes (nombre de pages donné à titre indicatif) :

- Page de garde indiquant le diplôme que vous présentez, l'année, votre nom/prénom, le nom de votre directeur de stage et de mémoire, le titre du mémoire (le titre doit refléter le contenu du manuscrit – il est limité à 150 caractères espaces compris).
- Remerciements à destination de la structure et des personnes qui vous ont accueilli en stage.
- Sommaire
- Introduction (1 page) qui explique le choix du thème.
- Cadre théorique (3 à 6 pages). Cette partie consiste en une revue de question qui résume les connaissances théoriques et pratiques sur le domaine (ex. : la pliométrie en handball : chercher des données sur la pliométrie (en l'occurrence la majorité des données pourra être tirées des références proposées dans le diplôme) et sur la préparation physique en handball). Les principales connaissances sur le domaine seront résumées et toutes les sources bibliographiques devront figurer à la fin du manuscrit. Attention : vous devrez éviter de présenter des aspects qui ne sont pas directement en rapport avec le thème traité dans votre mémoire. La partie théorique devra se terminer par la présentation de la problématique principale et des objectifs secondaires.

- Le développement du thème à partir du stage (20 à 30 pages). Lors de la présentation de votre planification, de vos séances etc. vous devrez le plus possible justifier vos choix.
 - Le contexte : caractéristiques physiques des participants. Merci de respecter l'anonymat des participants (initiales noms et prénoms) et inutile de les mettre en photographie.
 - Le planning : journée, semaine, cycle...
 - Les séances effectuées (au maximum 10 séances seront présentées avec leur bilan)
- Les moyens de contrôle utilisés (tests, cardio-fréquence-mètre...) et les résultats obtenus (même si vous n'avez pas pu contrôler faute de moyen techniques, vous devrez évoquer ce qui aurait pu être fait, pour montrer que vous connaissez les tests.) (2 à 4 pages) Une étude statistique sera bienvenue.
- Une discussion du travail et des tests (2 à 4 pages). Cette partie devra notamment inclure une analyse critique (positive ou négative) de votre intervention pour, ensuite, présenter et évoquer son évolution.
- Une conclusion (1 page) avec ouverture vers une prolongation fictive sur un projet futur tenant compte des limites rencontrées lors du stage.
- Une bibliographie (1 à 2 pages) : toutes les références citées dans le mémoire devront figurer dans la liste avec toutes les informations pour que le lecteur puissent les retrouver (date, éditeur, revue...). Ne pas utiliser de sites internet comme référence bibliographique.

Ne pas faire de « copier-coller » des cours du DUPP de Dijon, d'ouvrages ou de sites internet (le plagiat est interdit, cela n'apporte rien et vous serez sanctionné).

Le mémoire doit être rendu en 2 exemplaires au plus tard à la date indiquée ci-dessus.

La soutenance :

Elle se décompose en deux parties :

- **10 minutes** (et seulement 10 minutes !) de présentation de votre stage, travail effectué et résultats. La prise de parole est continue, le jury ne vous interrompt pas (sauf cas exceptionnel). Un support informatique sous forme de présentation powerpoint est vivement conseillé.
- 15 à 20 minutes de questions-réponses avec le jury.

Lors de la soutenance le jury est souverain. Le jury a lu et visionné votre vidéo. Il vous est demandé d'aller à l'essentiel, de présenter votre thème, quelques éléments bibliographiques, **votre travail**, vos conclusions. Le jury cherche à savoir ce que vous avez fait et votre manière d'appréhender la préparation physique.

La vidéo :

Rendue en même temps que le mémoire en 2 exemplaires, elle ne doit pas dépasser 10 minutes. Le candidat choisi parmi les séances qu'il a effectuées des séquences sur lesquelles il souhaite s'entretenir. Le jury visionnera la vidéo **avant l'oral** et pourra y revenir lors du questionnement. Le contenu de la vidéo et les commentaires du candidat seront pris en compte et non la qualité des images et du montage. Dans le cas de stages plutôt orientés recherche, la vidéo devra présenter la méthodologie utilisée (situations et conditions expérimentales, matériel...).

Le candidat est libre de choisir la façon de monter la vidéo. Il peut choisir d'utiliser une voix off et/ou des commentaires écrits et/ou de laisser le son réel permettant d'entendre ce qui est dit lors des séances... Le jury cherche à savoir ce que vous avez fait sur le terrain et la manière dont vous vous comportez face à vos sportifs (situations, organisation, consignes, retours, régulations...).

Contrôle continu :

Un travail personnel vous sera demandé en rapport avec votre mémoire et le contenu de la formation.

Vous devrez envoyer un document (par e-mail) à votre directeur de mémoire avant la date butoir du 29 janvier 2019.

Ce document comporte 2 parties :

1. 2-3 pages sur l'analyse de l'activité suivie, avec **revue de littérature obligatoire** (c'est-à-dire que vos propos doivent être étayés par des références bibliographiques).
2. Présentation du stage et du mémoire (2 pages) :
 - renseignements sur le stage (sport, population, niveau, nombre d'entraînements)
 - objectifs
 - problématique
 - hypothèses
 - plan détaillé

En entête veuillez mettre un titre au document et rappeler vos noms, prénoms et coordonnées.

Le cas échéant, le jury final pourra se référer au contrôle continu afin de pondérer vos notes et ainsi faciliter la validation du DUPP.

Examen écrit :

Exemples de questions :

Exemples de questions **M. Babault** : (durée 1h 30)

Une seule de ces questions sera posée.

N'hésitez pas à illustrer vos réponses par des exemples en sports collectifs et/ou sports individuels.

- Les qualités physiques et les principes de la préparation physique.
- Les mécanismes de la force.
- L'échauffement dans la préparation physique.
- La musculation chez les jeunes : données théoriques et pratiques.
- Les 4 étapes de l'amélioration de la vitesse.
- Les facteurs de la vitesse (jeunes et adultes).
- « l'endurance de force » : donnez des exemples de méthodes après avoir exposé le concept.
- Les méthodes d'entraînement de la force basées sur le régime excentrique.
- Les méthodes d'entraînement de la force basées sur le régime concentrique.
- Les exercices haltérophiles et leur application dans la préparation physique
- La planification de la musculation : sur un exemple concret, exposez et justifiez les types de séances, de semaines, de cycles et le programme annuel.
- Les moyens d'évaluation de la force et de la puissance (description des appareils et utilisation dans l'entraînement).
- Les moyens d'évaluation et les tests de détente verticale.
- Les séances de musculation : types, exercices, exemples en sports collectifs et en sports individuel.
- Les méthodes de développement de la force.
- Le travail de musculation pour les sports collectifs.
- La classification des exercices dans la préparation physique. Illustrez par des exemples portant sur le thème de la force et de la vitesse.

Exemples de questions **M. Assadi** : (durée 1h 30)

Lors de l'évaluation une question parmi celles présentées ici sera retenue.

Question 1 : Signification et rôle de la fréquence cardiaque dans l'entraînement.

Question 2 : Mesure et utilisation de la VMA en milieu sportif.

Question 3 : Périodes et moyens pour développer le potentiel aérobie des enfants.

Question 4 : Les différents types de travail intermittent. Données théoriques et applications pratiques.

Question 5 : Montrez comment une mesure de l'endurance, en plus de la VMA, peut améliorer notre connaissance de l'individu.

Question 6 : Moyens pour développer l'endurance à la VMA.

Question 7 : Utilité et utilisation de la charge interne dans l'entraînement.

Question 8 : Rapports entre la charge interne, le travail continu et le travail intermittent.

Question 9 : Quelles sont les formes du travail intermittent permettant de développer l'endurance à la VMA ?
Proposez et justifiez un cycle de 6 séances.

Question 10 : Quelles sont les formes du travail intermittent permettant de développer la VMA brute ? Proposez et justifiez un cycle de 6 séances.

Question 11 : Du concept de VMA à celui de charge interne, quels intérêts dans l'entraînement ?

Question 12 : Définissez les caractéristiques d'un test VMA et les limites de son utilisation dans l'entraînement.

Exemple de questions courtes

Parmi les 2 listes suivantes (M. Gatti, M. Dury) 10 questions seront choisies le jour de l'examen à traiter en une heure

Questions courtes **M. Gatti** :

- Quelle différence faites-vous entre la fréquence gestuelle et la vitesse gestuelle ?
- Comment définiriez-vous la vitesse sur le plan énergétique ?
- Qu'évoque pour vous la notion de barrière de vitesse ?
- Comment créer de la vitesse en course ?
- Quelle récupération entre deux courses de sprint court (50m) ? Pour récupérer 50% des réserves, 90% des réserves ?
- Comment travailler la vitesse gestuelle ?
- Existe-t-il plusieurs types de temps de réaction ?
- Quelle relation faites-vous entre force et vitesse ?
- Exemple de « séance type » de vitesse en course.
- Comment définissez-vous la fréquence gestuelle ?
- Donnez 4 tests de contrôle de la vitesse (différents des prises de temps simples avec cellules.)

Questions courtes **M. Dury** :

- Qu'est ce qui explique le gain dû à la pliométrie par rapport à l'isométrie ?
- Sur quels facteurs joue le travail pliométrique ?
- Que permettent d'évaluer les tests avec surcharge en pliométrie ? Vous donnerez un exemple pour chaque cas envisagé.
- Comment calculer la hauteur de chute pour le travail en contrebas ?
- Vous donnerez un enchaînement d'exercices pliométriques spécifiques à votre activité en précisant le groupe musculaire travaillé.
- Proposez 5 exercices pliométriques sollicitant des déplacements différents.
- Proposez 5 exercices pliométriques sollicitant différentes flexions de genou que vous préciserez.
- Montrer comment vous associez le travail pliométrique avec le mouvement des bras (5 exercices max).
- Quel est le rôle des membres libres dans le travail pliométrique. Illustrer par 3 exercices.
- En fonction d'une activité précise, montrer comment vous planifiez vos exercices de pliométrie.
- Comment augmenter les tensions pliométriques ?
- Comment diminuer les tensions pliométriques ?
- Donnez 3 exercices pliométriques sollicitant le travail « en pied » ou « en cheville ».
- Donnez 3 exercices pliométriques sollicitant le travail « en cuisse » ou « en genou ».
- En fonction d'un objectif précis, montrer comment vous planifiez vos exercices de pliométrie.

Examens

Calcul de la note finale du diplôme :

