



Université de Montpellier - UFR STAPS et l'Association des Préparateurs physiques du Football Professionnel (PFP) présentent le DUOPF

**Diplôme Universitaire
D'Optimisation de la Performance en
Football
Année 2017/2019**

Inscription à partir du 15 septembre 2017

Contact : staps-du-opf@umontpellier.fr



Responsables : Stéphane PERREY, Sébastien LOPEZGUIA et Laurent MORTEL



DU d'Optimisation de la Performance en Football

Objectifs de la formation

Le Diplôme Universitaire d'optimisation de la Performance en Football répond à la volonté de l'Université de Montpellier et de l'association des préparateurs physiques du football professionnel, de mettre en œuvre ensemble une formation d'excellence s'adressant aux préparateurs physiques exerçants dans le milieu du football.

Cette formation s'inscrit dans une démarche de transmissions de savoirs spécifiques axée sur les pratiques des spécialistes de la préparation physique travaillant dans les clubs professionnels et centres de formation français et étrangers.

L'université de Montpellier (UM) et l'association des préparateurs physiques du football professionnels (PFP) s'unissent afin de proposer une formation dispensée par les hommes de terrain du circuit professionnel et amateur ainsi que les enseignant-chercheurs de l'Université. Les plus grands spécialistes français des disciplines sportives complémentaires au football seront présents aux cotés des formateurs.

Le partage d'expériences représentera un axe central de la formation



DU d'Optimisation de la Performance en Football

Les contenus de formation

Le but de cette formation est de traduire les exigences de l'activité football et de proposer des contenus pour chacune des qualités physiques aux différentes périodes de la saison sportive. Les préparateurs qui exercent trouveront à travers cette formation un complément à leurs connaissances.

- La formation propose l'acquisition de compétences et de contenus spécifiques aux préparateurs physiques ou étudiants qui se destinent à exercer le métier de **préparateur athlétique** dans le football.
- Les champs scientifiques sur lesquels se fondent la mise en place du travail athlétique seront abordés par le biais de rappels sous forme de cours magistraux.
- L'essentiel de la formation se déroulera sur le terrain ainsi que sur tous les lieux permettant d'optimiser la performance du footballeur.
- Les outils d'évaluation de la performance du footballeur seront développés.

Enfin cette nouvelle offre de formation permettra de comprendre les interrelations et la place du PA dans son quotidien.



DU d'Optimisation de la Performance en Football

« A l'avenir, les savoirs faire doivent redevenir la priorité des futurs préparateurs physiques dans le football. A mon sens, les hommes de terrain resteront toujours les éléments moteurs de la démarches de planification et d'élaboration des contenus, créatifs, compétents et capables de s'adapter rapidement. Le tout en collaborant avec les scientifiques et le staff médical dans le but d'optimiser la performance.

Nombreux sont les jeunes étudiants à la recherche de stages qui pensent posséder les compétences nécessaires à encadrer des joueurs professionnels ou semi-professionnels.

Le préparateurs physique moderne est un expert de la programmation, cette formation répondra à vos questions : quelle planification ? quelle articulation des contenus ? comment calculer une charge de travail ? quels sont les outils indispensables au métier ?

Elle favorisera aussi votre insertion dans les clubs à travers des mises en situations.

Le DU OPF proposera aux participants une formation en immersion dans la réalité du quotidien, des solutions immédiatement applicables et des échanges avec les acteurs du circuit professionnel français puisque les cours seront dispensés par ces spécialistes.

Le réseau créé lors de cette formation facilitera l'échange et la réalisation de projets à n'en pas douter.»

Sébastien LOPEZ-GUIA

Entraîneur chargé de la PP, président de l'Association des prépas FFF



DU d'Optimisation de la Performance en Football

« Le DU OPF est une formation vous permettant d'augmenter et d'affiner vos connaissances et vos compétences dans la prise en charge du footballeur en traitant un grand nombre de facteurs influant leurs performances (physiologique, psychologique, technico-tactique, déficit de force, travail athlétique spécifique selon les profils, identification précise des profils des joueurs, besoins différenciés, etc).

Chacun d'entre nous cherche à se perfectionner continuellement, et les intervenants qui sont à la fois des hommes de terrain et des experts dans leurs domaines, vous permettront d'approfondir vos connaissances et de confronter vos idées.

Ce DU OPF sera aussi un lieu d'échange entre passionné du ballon rond et d'encadrants ou de futur encadrants qui rendra cette formation comme un moment de partage et d'apprentissage commun... Bon DU OPF à tous ! »

Alexandre DELLAL, Entraîneur chargé de la PP à l'OGC Nice depuis 2012

« L'ouverture de ce Diplôme Universitaire, réunissant l'ensemble des compétences et expertises recherchées dans le milieu professionnel de la préparation physique en football, complète harmonieusement l'offre de formation (cursus Licence et Master) ciblée sur différents cœurs de métiers dans l'entraînement sportif et la préparation physique proposée par l'UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives à l'Université de Montpellier.

Le Diplôme Universitaire d'Optimisation de la Performance en Football (DU OPF), unique dans sa structuration et mise en œuvre, possède toutes les forces requises pour proposer une formation de qualité destinée à acquérir et maîtriser les compétences pratiques et théoriques requises à la prise en charge de la préparation physique du footballeur amateur ou professionnel.

Les futurs diplômés trouveront à travers ce DU de nombreuses expertises, connaissances et conseils utiles adossés à un stage dirigé pour établir une préparation physique constructive et rationnelle répondant aux exigences de l'activité football. »

Stéphane PERREY (Professeur des Universités, Univ. Montpellier)



DU d'Optimisation de la Performance en Football

Accès à la formation

- Les candidats doivent être titulaires d'une licence STAPS, mention Entraînement Sportif ou du BEF ou DES Football.
- La formation est également ouverte aux personnes justifiant d'une expérience professionnelle et/ou sportive de haut niveau en football à faire valider par la commission pédagogique.
- Etre licencié(e) à la Fédération Française de Football
- Inscription à partir **du 15 septembre 2017** (dossier à télécharger sur le site de l'UFR STAPS à partir du 1^{er} septembre). <http://staps.edu.umontpellier.fr/>
- La liste des candidats retenus sera disponible à partir du 1^{er} décembre 2017 (24 candidats maximum)



DU d'Optimisation de la Performance en Football

Durée de la formation

La formation s'articule autour de 4 séminaires de 4 jours chacun et un séminaire de 2 jours pour l'évaluation finale.

Premier séminaire du 19 au 23 Mars 2018

Les dates des séminaires sont définies en fonction du calendrier FFF et des trêves internationales.

En 2018, séminaire 2 : Mai ; Séminaire 3 : Septembre ; Séminaire 4 : Novembre ; et Evaluation : Décembre

Coût de la formation

Droits d'inscription formation initiale : 2600 €, en sus des frais d'inscription à l'Université de Montpellier

Droits d'inscription formation continue : 3400 € en sus des frais d'inscription à l'Université de Montpellier

Responsables : Stéphane PERREY, Sébastien LOPEZGUIA et Laurent MORTEL



DUOPF

L'équipe des formateurs

L'équipe pédagogique est constituée de préparateurs physiques du milieu professionnel en football, d'entraîneurs, et d'enseignants chercheurs français et étrangers spécialistes de ce domaine d'intervention :

Intervenants Université Montpellier (liste non exhaustive)

- Stéphane PERREY, Enseignant chercheur, UFR STAPS Montpellier, neuro/physiologie de l'exercice
- Pierre BESSON, Enseignant certifié à l'UFR STAPS Montpellier, nouvelles technologies
- Ludovic MARIN, Enseignant chercheur, UFR STAPS Montpellier, proprioception et perception,
- Guillaume PY, Enseignant chercheur, UFR STAPS Montpellier, physiologie musculaire
- Olivier CAVAILLES, Enseignant agrégé à l'UFR STAPS Montpellier, BEE 1 Football
- Laurent MORTEL, Enseignant à l'UFR STAPS Montpellier, DES Football et CEPA football

•Intervenants: Préparateurs physiques du football professionnel (PFP)

Benoit DELAVAL (Lille), Pierre BAZIN (Lorient), Sébastien SANGNIER (St Etienne), Fabrice FONTAINE (Niort), Laurent BESSIERE (Reims), Emmanuel VALLANCE (GFCA), Antonin DA FONSECA (LYON), Nicolas DYON (Lugano), Guillaume RAVE (LAVAL), Benjamin GUY (Dijon), Sandy GUICHARD (Bordeaux), Alexandre Dellal (Nice) Sébastien LOPEZ GUIA (Président PFP), *liste non exhaustive...*

Responsables : Stéphane PERREY, Sébastien LOPEZGUIA et Laurent MORTEL

Présentation du DU (maquette – Modalités d'évaluation – Attentes stagiaires)

- Fonction et quotidien du métier de préparateur physique football ,
- Les particularités de l'activité football (analyses et statistiques),
- Profils, évaluations et tests en football,
- Les différentes formes d'échauffement, gainage et stretching en football,
- Les contenus de la préparation physique d'avant saison,
- Suivi et individualisation du joueur (GPS, RPE, Télémétrie, Questionnaires, Tests FMS),
- La physiologie du footballeur : les filières énergétiques,
- Le travail aérobic du footballeur,
- Isocinétique : intérêts sur l'articulation du genou
- Le travail de force chez le footballeur :
 - Les régimes de contractions du développement de la force
 - Travail en salle, posture et intérêt
 - Le travail de la force fonctionnelle
 - Haltérophilie et « crossfit » en football
 - La pliométrie en football
- Le travail de l'explosivité chez le footballeur,
- Récupération, régénération et diététique,
- Appuis, vitesse et coordination en football,
- La gestion du match par le préparateur physique,
- La prophylaxie du joueur de football,
- Les principales blessures du footballeur et la réathlétisation du joueur de football,

Thèmes transversaux : Planification en période de compétition en milieu professionnel, en milieu amateur, en centre de formation et en sélection,

Focus : Présentation du travail athlétique dans d'autres spécialités sportives.

