Lieu de formation

Besançon :
UPFR des Sports et Centre des Cultures Urbaines de Besançon *(CCUB)*.

Conditions d'accès

- Ouvert à tous les niveaux de diplôme.
- Recommandé d'avoir des connaissances de bases dans une des disciplines urbaines représentées au sein du DU, car ce dernier s'adresse à des personnes déjà initiées.

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire, contactez le Responsable de la formation. Vous aurez un formulaire à compléter et vous serez mis en contact avec le service Formation continue de l'Université, qui vous suivra tout au long de votre formation et vous accompagnera dans vos démarches de financement.

Coût total de la formation

- Etudiants inscrits à l'Université de Franche-Comté : 480 €
- Autre public : 650 € *(incluant 170 € de frais d'inscription à l'Université de Franche-Comté)*.

Possibilité de prise en charge par votre employeur ou votre OPCO. Renseignez-vous auprès du service Formation Continue de l'UFC pour connaître les modalités de prise en charge.

Effectif

30 places.

Responsable de la formation

Sidney GROSPRETRE

Contact Formation

Sidney GROSPRETRE
sidney.grospretre@univ-fcomte.fr

UPFR des Sports
31 rue de l'Epitaphe
25 000 BESANCON
U-Sports Besançon

UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

U·SPORTS
UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

CENTRE DES CULTURES URBAINES DE BESANÇON

UPFR des Sports - Service Communication - Mai 2019 - © photos UFC/Patrice Guyon/Simon Greusard/ CNS Clément Le Gal

DIPLÔME D'UNIVERSITE

Ouverture en 2019

D.U.
CADRAGE ET ENTRAINEMENT AUX SPORTS URBAINS - CESU

Présentiel | Formation Continue

UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

U·SPORTS
UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

CENTRE DES CULTURES URBAINES DE BESANÇON

D.U.
CADRAGE ET ENTRAINEMENT AUX SPORTS URBAINS - CESU

Objectifs

Ce diplôme d'université vise à renforcer l'offre de formation de l'UPFR des Sports, pionnière dans le domaine des sports urbains. Ces activités représentent une nouvelle catégorie de sports, qui ont leurs propres codes et particularités et qui font partie des activités émergentes les plus plébiscitées.

Ces spécificités, touchant aussi bien la demande énergétique, musculaire ou mentale, nécéssitent une approche singulière. A l'heure actuelle, il n'existe aucune formation en France adaptée au cadrage, à l'entrainement et à la préparation des sportifs de ces nouvelles pratiques.

Or, vu le développement très important du nombre de pratiquants, l'augmentation du niveau d'exigence dans la pratique de haut niveau, la nécessité d'un encadrement adapté se fait également grandissant.

Ce DU comprend **64 heures de formation en présentiel**, dispensé sur 2 créneaux du jeudi au samedi répartis dans l'année sur les deux périodes suivantes :
- du 28 au 30 novembre 2019,
- du 23 au 25 avril 2020.

Les cours sont dispensés au sein de l'UPFR des Sports de Besançon et du Centre des Cultures Urbaines de Besançon (*CCUB*), un espace de 2000 m² dédié aux sports urbains avec skatepark, roller, aire de Parkour, etc.

Cette formation se compose d'un tronc commun et d'une spécialisation dans une discipline. S'ajoute à cela une aide et un accompagnement dans tous vos projets personnels autour des sports urbains !

Compétences

- Comprendre la culture urbaine, distillée tout au long du cursus de formation.
- Connaitre les règlementations/normes/lois en vigueur dans le champ de la pratique urbaine indoor et outdoor.
- Analyser une pratique urbaine en termes de ressources : bioénergétique, biomécanique, bioattentionelle, bioaffective.
- Proposer une préparation physique adaptée à la pratique urbaine cible, en fonction d'objectifs précis.
- Proposer une préparation mentale adaptée à la pratique urbaine cible, en fonction d'objectifs précis.
- Situer le niveau des pratiquants dans l'activité grâce à une évaluation objective instrumentée.
- Concevoir des programmes et des méthodes d'entraînement spécifiques.
- Encadrer en toute sécurité.

Public cible

- Coachs sportifs
- Encadrants sportifs bénévoles en activités urbaines
(Brevet fédéraux Parkour, roller/skate etc)
- Encadrants sportifs professionnels en activités urbaines
(BP JEPS mention roller/skate, CQP, etc)
- Encadrants sportifs divers, professionnels
(Licences STAPS, Master STAPS, BPJEPS généraux) ou bénévoles
- Préparateurs physiques
- Préparateurs mentaux
- Enseignants en STAPS
- Sportifs passionés et curieux

U-SPORTS
UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ

www.u-sports.univ-fcomte.fr
sidney.grospretre@univ-fcomte.fr

Programme

UE 1
Cadrage *(6h)*
- EC1 - Présentation des sports urbains, histoire de la culture urbaine
- EC2 - Législation

UE 2
Analyse *(8h)*
- Analyse des pratiques urbaines : méthodologie et mise en pratique

UE 3
Conditionnement de l'athlète *(26h)*
- EC1 - Préparation physique générale
- EC2 - Préparation mentale générale

UE 4
Spécialisation Sports de glisse *(12h)*
Spécialisation Acrobaties / parkour *(12h)*

Outils pédagogiques

- Travaux dirigés et travaux pratiques
- Documents ressources
- Mises en situation pédagogique
- Projets tuteurés : programme d'entrainement à établir

Intervenants

La formation est dispensée par des professionnels des activités sportives (*Maître de Conférence, Diplômés STAPS*) et des experts en sports urbains (*chercheurs, préparateurs physiques, membre de comités fédéraux, etc.*).

Partenariats nationaux

La Fédération de Parkour (*FPK*).

La Commission Nationale Skateboard de la Fédération Française Roller Skate (*FFRS*).