

# Préparation physique et ré-athlétisation (PPREA)



Diplôme  
Préparation CPE



Niveau d'étude  
visé  
BAC +3



Établissement  
Université Evry

## Présentation

Le Diplôme d'Université Préparation Physique et Ré-Athlétisation (DU PPREA), est accessible aux adultes en reprise d'étude (salariés, indépendants ou demandeurs d'emploi) dans le cadre de la formation continue. Cette formation permet aux professionnels du domaine sportif, ou ayant un rapport paramédical en adéquation avec le sport, d'acquérir et de développer des compétences en préparation physique, ainsi qu'en ré-athlétisation et suivi longitudinal.

Ce Diplôme d'Université formera aux nouvelles technologies et méthodologies d'entraînement tout en prenant conscience des interactions existantes entre chaque corps de métiers d'un staff sportif.

## Objectifs

- Acquérir, approfondir ou actualiser des connaissances méthodologiques, scientifiques et pratiques relatives à la préparation physique d'un athlète ou/et d'une équipe sportive.
- Appréhender des problèmes concrets de la pratique quotidienne du préparateur physique.
- Choisir et mettre en œuvre les techniques adéquates à l'amélioration de la performance visée pour atteindre les objectifs fixés en veillant à la durabilité de l'amélioration de la performance.
- Acquérir des connaissances dans le domaine spécifique du suivi longitudinal, de la ré-athlétisation post-blessure et de la prévention des blessures.

- Apprendre à utiliser les outils de mesure des variables mécaniques et physiologiques.

## Savoir-faire et compétences

Analyser sur le plan des capacités physiologiques, physiques et musculaire une activité sportive ou un sport.

Savoir évaluer un athlète ou les joueurs d'une équipe du point de vue musculaire, physiologique et physique.

Dégager les axes de forces et faiblesses et planifier un entraînement raisonné et scientifique.

Savoir détecter et prévenir de la fatigue due à l'entraînement.

Prendre en charge un sportif blessé et l'accompagner vers son retour à un niveau de forme optimale.

Savoir se servir des nouvelles technologies et nouveaux outils disponibles sur le marché.

## Admission

### Pré-requis obligatoires

Brevet d'état ou fédéral (2ème ou 3ème degré avec une expérience professionnelle exigée), DEJEPS - LICENCE STAPS - DE Docteur en Médecine, DE masseur kinésithérapeute, Diplôme d'ostéopathe

## Infos pratiques



---

Lieu(x)

📍 Evry



# Programme

---

## Organisation

La formation est d'une durée de 261 heures :

- 111 heures d'enseignement
- 150 heures de stage

Elle se déroule sur 8 mois (de novembre à juin) à raison de 7 rassemblements de novembre à juin (1 rassemblement de 5 jours et 6 rassemblements de 2 jours) .

