

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

# DU Optimisation de la performance chez l'athlète de haut niveau



Niveau de diplôme  
BAC +1



Durée  
2 années



Langues  
d'enseignement  
Français

## Présentation

Vous êtes sportif de haut niveau. Vous cherchez à concilier un fort investissement dans votre activité sportive avec la poursuite d'études supérieures.

Vous avez besoin de développer des savoir-faire transversaux utiles à votre carrière, à votre insertion professionnelle, ou à votre reconversion.

Vous souhaitez élaborer des projets personnels et professionnels qui s'inscrivent dans la durée.

Le Diplôme d'Université (DU) Optimisation de la performance chez l'athlète de haut niveau, analyse et communication a été conçu afin de valoriser votre parcours sportif tout en sécurisant votre future insertion professionnelle.

## Objectifs

- # Comprendre et analyser sa pratique sportive
- # Optimiser la gestion de son image et de sa carrière professionnelle
- # Développer des compétences transférables vers les métiers du sport

# Acquérir des compétences de bases en culture de l'image et communication.

## Les atouts de la formation

# Diversité et complémentarité des intervenants : enseignants et professionnels du milieu sportif

# Effectif réduit et suivi individualisé

# Rythme adapté à la pratique du sport de haut niveau et passerelles possibles vers les études supérieures.

Les clubs sportifs de haut niveau du territoire

## Organisation

### Aménagements d'études

**Déroulement** : Cette formation est organisée sur deux ans.

Les cours et le stage sont adaptés aux contraintes des sportifs de haut niveau (cours le matin, sur deux périodes de huit semaines)

**Rythme** : Possibilité de suivre un ou plusieurs modules à la carte, et/ou de capitaliser les unités d'enseignement en vue de l'obtention du DU sur plusieurs années.

## Admission

### A qui s'adresse la formation ?

# Sportif-ve-s des pôles d'entraînement

# Sportif-ve-s, inscrit.s.es ou non, sur les listes ministérielles souhaitant poursuivre leur pratique d'entraînement

# Sportif-ve-s engagé-e-s dans une formation qualifiante des métiers des sports

# Sportif-ve-s professionnel-le-s en reconversion qui souhaitent reprendre une formation universitaire

## Infos pratiques

### Contacts

Anne Roussel

☎ +33 4 50 09 23 32

✉ Anne.Roussel@univ-savoie.fr

Yannick Duby

☎ +33 4 79 75 81 81

✉ Yannick.Duby@univ-savoie.fr

#### Secrétariat pédagogique

Secrétariat pédagogique STAPS

☎ +33 4 79 75 81 15

✉ departement.staps@univ-smb.fr

## Campus

🏠 Le Bourget-du-Lac / campus Savoie Technolac

# Programme

## DU - Optimisation de la performance chez l'AHN

### Module 1: Facteurs de la performance sportive

Physiologie de l'exercice	6 crédits
Méthodologie de l'entraînement	6 crédits
Anatomie fonctionnelle et biomécanique	6 crédits
Traumatologie	3 crédits
Psychologie du sport et préparation mentale	6 crédits
Nutrition du sportif	3 crédits
Sociologie du sportif de haut niveau	4 crédits
Histoire de la performance sportive	4 crédits

### Module 2: Outils de communication

Community management	4 crédits
Bases de l'informatique et blogs	4 crédits
Culture de l'image et digitalisation	4 crédits
Production audiovisuelle	4 crédits
Expression écrite et orale	6 crédits
Anglais	6 crédits

### Module 3: Gérer les structures sportives

Connaissance du milieu sportif	3 crédits
Projet personnel et professionnel	2 crédits
Droit du travail et réglementation	3 crédits

### Module 4: Mise en projet et stage

Gestion de projets	3 crédits
Projet tutoré	3 crédits
Conduite de projet	6 crédits
Stage	3 crédits