

Année Universitaire
2026 - 2027

Faculté des Sciences
& Techniques



DIPLÔME UNIVERSITAIRE



Optimisation de la Préparation Athlétique en Sports Collectifs



Université
de Limoges

LA FORMATION

Le Diplôme Universitaire "Optimisation de la Préparation Athlétique en Sports Collectifs" (DU OPASC) s'adresse principalement aux éducateurs, en poste au sein d'une structure sportive, qui souhaitent se spécialiser dans la préparation physique d'équipes de football et de rugby. Il peut aussi être ouvert aux étudiants issus de licence STAPS, dans le cadre d'une poursuite d'études. Cette formation permet de faire évoluer ses compétences, d'approfondir ses méthodes d'entraînement et de diversifier son champ d'intervention, afin de mieux accompagner la performance et la progression des équipes.

Encadré par une équipe interprofessionnelle réunissant universitaires et professionnels reconnus, le DU OPASC s'appuie sur des connaissances scientifiques actualisées et une forte mise en pratique. Les participants sont amenés à mobiliser des outils de terrain directement applicables, afin d'être opérationnels dès la fin de leur cursus, en juin.

Ce diplôme est proposé par le département STAPS de la Faculté des Sciences et Techniques - Université de Limoges. La formation se déroule sur le campus Robert Badinter Brive-la-Gaillarde.



OBJECTIFS

- ✓ Acquérir et développer **les compétences spécifiques** à la préparation athlétique d'un sportif ou d'une équipe de football et/ou de rugby.
- ✓ Former des éducateurs en capacité de mobiliser des **connaissances scientifiques** liées au domaine de la préparation physique pour **concevoir et mettre en œuvre** des procédés d'intervention et/ou d'évaluation adaptés aux publics entraînés.
- ✓ Utiliser les **nouvelles technologies** pour assurer un suivi individualisé du joueur, une gestion adaptée **des charges d'entraînement** afin d'optimiser la performance du joueur et de l'équipe.
- ✓ Expérimenter des outils et des méthodes validées et éprouvées afin d'enrichir ses compétences et faciliter ainsi **son insertion professionnelle**.

PUBLICS CONCERNÉS

- Préparateurs physiques et entraîneurs
- Responsables de performance, analystes, coaches
- Professionnels de santé et de la réathlétisation (kinésithérapeutes)
- Sportifs de haut niveau (en activité, en reconversion ou issus de centres de formation)
- Étudiants titulaires d'une Licence STAPS ou équivalent par expérience



LE PARRAIN DE LA PROMOTION 2026-2027

Frédéric AUBERT

Professeur agrégé d'EPS

BEES 2 Athlétisme - Diplômé de l'INSEP - DEA STAPS

Co-préparateur athlétique Équipe de France Rugby (2003)

Préparateur athlétique Équipe de France Basket féminine et masculine (2007 - 2013)

Préparateur athlétique Équipe de France Football féminine (2013 - 2016)

Entraîneur national - Référent athlétique FFF (2013 - 2020)

PROGRAMME & CONTENUS

UNE FORMATION INTENSE PENSÉE POUR L'EXPÉRIENCE TERRAIN

400h de formation réparties entre théorie, pratique et stages :

265h cumulées de stage long et stage court

135h de cours réparties en 4 semaines

65% d'immersion pratique dédiées aux stages en milieu pro

CONCILIER FORMATION UNIVERSITAIRE DE HAUT NIVEAU ET ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Format pédagogique adapté

Alternance de séminaires en présentiel, TD de suivi à distance (1h30) et immersion en milieu professionnel

Séminaires intensifs

4 séminaires thématiques de 5 jours

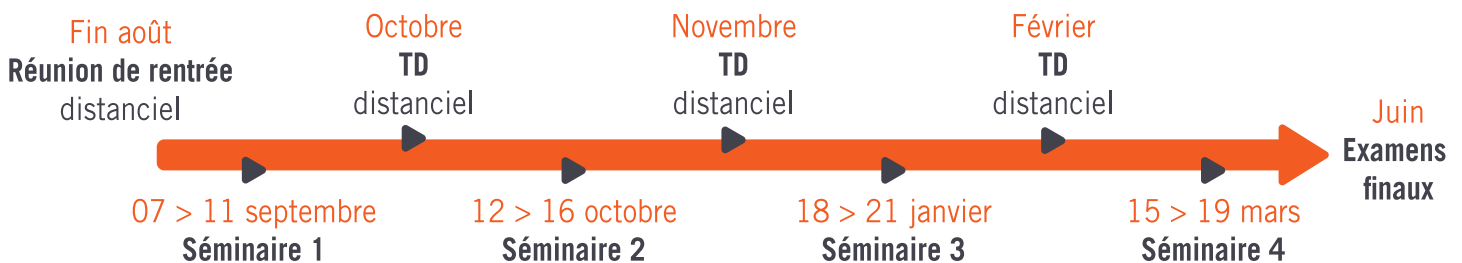
Rythme de 32h par semaine du lundi 14h au vendredi 15h

Immersion en structure

Stage long de 230h en responsabilité

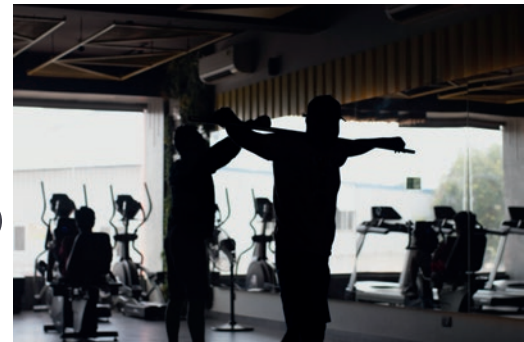
Stage court de 35h dans une structure de niveau national

UNE PROGRESSION PÉDAGOGIQUE SUR L'ANNÉE ACADÉMIQUE



DES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES COMPLÉMENTAIRES

- ▼ Connaître les spécificités et les exigences du jeu pour **planifier et programmer** des contenus adaptés
- ▼ **Maîtriser les outils numériques** au service de la préparation physique : les datas GPS pour optimiser la performance de l'équipe et du joueur
- ▼ **Gérer et monitorer de la charge d'entraînement**
- ▼ **Distinguer** les spécificités et les particularité à prendre en compte pour l'entraînement dans la **pratique féminine**



MODALITÉS D'INSCRIPTION



MODALITÉS D'ACCÈS

NIVEAU II français (180 ECTS) ou européen (licence STAPS)

Diplômes exigés : BEF foot ou BMF ou CFPA, DE JEPS ou BFE rugby

Conditions supplémentaires éventuelles : posséder une expérience importante dans l'encadrement et la gestion des aspects de préparation physique en football ou rugby.

Le niveau requis à l'entrée peut être adapté en fonction de l'expérience professionnelle dans le domaine via validation d'acquis.

MODALITÉS DE CANDIDATURE

Dépôt de candidature sur la plateforme e-candidat : <https://ecandidat-scol.unilim.fr/ecandidat> du **18 mars au 3 juillet 2026**.

Les candidats devront accompagner leur demande d'inscription d'un CV et d'une lettre de motivation. Les dossiers feront l'objet d'un classement par la commission d'admission.

INSCRIPTIONS

Du 7 au 22 juillet 2026

TARIFS

Possibilités de financement : employeur, organisme financeur, France Travail.

Droits d'inscription*

178€

Frais pédagogiques

Candidats
financés

3 600€

Candidats non financés
hors université de Limoges

2 000€

Candidats non financés
issus université de Limoges

1 500€

(5 places maximum)

Nombre de places limité : 20 étudiants

*Tarif 2025 - 2026 qui sera réactualisé à la rentrée 2027

CONTACT

T : +33 (5) 05 55 86 48 06

C : beatrice.ferry@unilim.fr

Département STAPS - Campus Robert Badinter - 16 rue Jules Vallès 19100 Brive-la-Gaillarde - France



Crédit photos : Adobe Stock

Faculté
des Sciences



Université
de Limoges

unilim.fr