



Université  
Perpignan  
Via Domitia



BAC+2  
NIVEAU 5

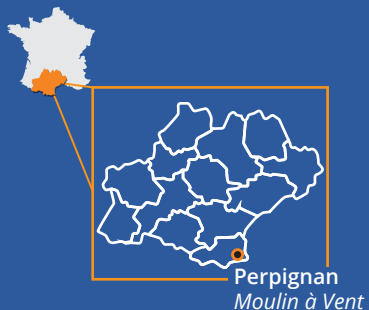
DEUST

# Métiers de la Forme (MF)

Formation accessible en :

- Formation initiale  Formation en alternance  Formation continue

## LOCALISATION



Perpignan  
Moulin à Vent

## RECRUTEMENT

### NIVEAU

Pour une entrée en DEUST 1 :  
Être titulaire du baccalauréat,  
du DAEU ou de tout diplôme  
équivalent.

### MODALITES D'ADMISSION

DEUST 1 : Parcoursup  
<https://www.parcoursup.fr>

La formation a une capacité  
d'accueil limitée à 40

## OBJECTIFS

Le DEUST "Métiers de la forme" vise à former des techniciens spécialisés dans l'encadrement des activités physiques de remise en forme. La formation cherche à se situer sur toute la chaîne médico-sportive :

- En amont de l'exercice physique : Reconditionnement, nutrition, prévention des blessures.
- Pendant l'exercice physique : Développement de techniques permettant de renforcer les capacités organiques et métaboliques.
- En aval de l'exercice : Récupération post-exercice et ré-athlétisation post-blessure.

La formation cherche également à développer des connaissances en matière de gestion, droit, marketing, management. Ainsi les futurs diplômés pourront faire valoir un double registre de compétences :

- Techniciens spécialisés dans l'encadrement des activités physiques de remise en forme,
- Responsables d'exploitation de structures de fitness ou de musculation.

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La formation s'inscrit dans le cadre d'une problématique de santé publique.

Une étude commanditée en 1998 par un assureur révèle que les Européens passent plus de 7h / jour assis. Cette étude montre que même si les Européens savent que rester statique aussi longtemps dans une journée n'a rien de bon, ils sont tout de même plus de 70% à sous-estimer les risques pour leur santé. Un bon nombre ne sait pas que la sédentarité est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, de diabète ou encore de cancers. De la même manière, l'insuffisance d'activité physique est à l'origine de dégénérescences telles l'atrophie musculaire, les troubles musculo-squelettiques, les altérations des fonctions cognitives.

Cette problématique de santé publique est à l'origine de dispositions législatives (sport par ordonnance médicale) ou de recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Un stage en entreprise de 150h en 1<sup>ère</sup> année et 200h en 2<sup>ème</sup> année est obligatoire et à réaliser de façon régulière en filigrane sur l'ensemble de l'année universitaire de septembre à juin. L'entreprise d'accueil peut être une entreprise privée (salle de fitness, box de crossfit, studio coaching) ou du milieu associatif (association sportive qui propose des cours collectifs de fitness ou de renforcement musculaire).

## COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le diplômé sera capable de :

- **Concevoir, encadrer et animer** des séances collectives ou individuelles adaptées à différents publics dans les domaines de l'activation cardiovasculaire, du renforcement musculaire et de la relaxation en veillant à la sécurité des pratiquants et des tiers (salle de musculation, salle de fitness, espace cardio-training).
- **Communiquer** en situation professionnelle.
- **Aider** à la mise en œuvre de la stratégie d'entreprise et de sa gestion.
- **Assurer l'entretien** et la maintenance des équipements et des installations

# PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Programme complet  
de la formation  
Fiche RNCP  
N°35950



ANNÉE 1	
SEMESTRE 1	SEMESTRE 2
Gestion comptable et financière	Physiologie musculaire
Droit du sport et des associations	Bio mécanique
Anatomie descriptive	Activité physique connectée
Physiologie respiratoire et cardiovasculaire	Fitness en cours collectif
Fitness en cours collectif	Cross Training
Cross Training	Musculation
Préparation physique générale	Anglais
	Méthodologie de l'intervention
	Anatomie descriptive
	Projet professionnel

ANNÉE 2	
SEMESTRE 3	SEMESTRE 4
Sociologie	Approche psychologique du sportif
Gestion comptable et financière	Activité physique connectée
Fitness en cours collectif	Théories de l'apprentissage moteur
Musculation	Fitness en cours collectif
Techniques de récupération musculaire	Haltérophilie
Marchandising	Techniques de ré-athlétisation
Traumatologie	Anglais
Nutrition	Méthodologie de l'intervention
	Projet professionnel
	PSC1 obligatoire si non acquis

## ORGANISATION DE LA FORMATION



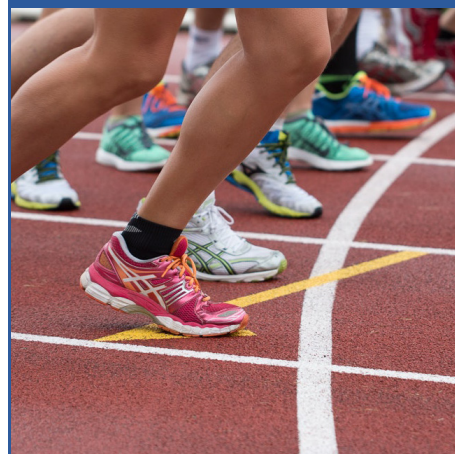
- Durée :** 2 ans
- Volume horaire :** 864 heures
- Stages/stages à l'étranger :** 350 heures
- Langue enseignée :** Anglais
- Nombre de crédits :** 120 ects

## ET APRÈS

Poursuite d'études vers la licence Professionnelle mention « Métiers de la Forme »

Les débouchés se situent dans :

- le secteur privé : clubs de remise en forme ou de vacances, centres de thalassothérapie, grands hôtels, coaching de particulier ;
- le secteur associatif : associations sportives ou d'entreprises, MJC, centres de loisirs ;
- le secteur public : service des sports et de l'animation des collectivités locales.



## INFOS PRATIQUES

### CONTACT PÉDAGOGIQUE

Perrine DELPECH  
perrine.delpech@univ-perp.fr

### CONTACT ADMINISTRATIF

Valérie COMMES  
UFR STAPS PERPIGNAN  
Tél : +33 (0)4 68 08 18 23  
secdeustmf@univ-perp.fr

### CONTACT SERVICE DE FORMATION CONTINUE ET ALTERNANCE (SFCA)

sfc@univ-perp.fr



Université de Perpignan  
Via Domitia

52 avenue Paul Alduy  
66 860 Perpignan Cedex 9  
33 (0)4 68 66 20 00

[www.univ-perp.fr](http://www.univ-perp.fr)