

# Métiers de la Forme (MF)

Formation accessible en :

- Formation initiale     Formation en alternance     Formation continue

## 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.

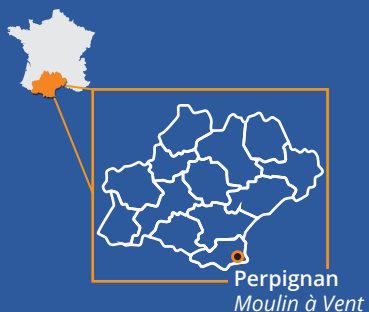
Cette problématique de santé publique est à l'origine de dispositions législatives (sport par ordonnance médicale) ou de recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé.

## 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

## 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 35

# PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Programme complet  
de la formation  
Fiche RNCP  
N°30104



ANNÉE 1	
SEMESTRE 1	SEMESTRE 2
Droit du travail	Nutrition
Gestion comptable et financière	Bio mécanique
Droit du sport	Activité physique connectée
Anatomie	Fitness
Physiologie	Cross Training
Fitness	Techniques de récupération musculaire
Cross Training	Anglais
Préparation physique générale	Méthodologie de l'intervention
	Projet professionnel

ANNÉE 2	
SEMESTRE 3	SEMESTRE 4
Marketing	Traumatologie
Gestion comptable et financière	Activité physique connectée
Droit des associations	Théories de l'apprentissage moteur
Anatomie	Fitness
Physiologie	Musculation
Fitness	Techniques de ré-athlétisation
Musculation	Anglais
Techniques de relaxation musculaire	Méthodologie de l'intervention
	Projet professionnel



## INFOS PRATIQUES

### CONTACT PÉDAGOGIQUE

Yvan VERDIE  
verdie@univ-perp.fr

### CONTACT ADMINISTRATIF

Valérie COMMES  
DEUST MF  
Tél : +33 (0)4 68 08 18 23  
valerie.commes@univ-perp.fr

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

sfc@univ-perp.fr

## 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.



**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)