Modules à valider	CHOIX FORMATIONS OBLIGATOIRES 2026/2027	en 1e année	en 2e année	en 3e année et +	Heures validées	ADUM
Ethique et Intégrité scientifique	▶ 1 formation obligatoire aux bonnes pratiques de l'IA : **Comment et pourquoi utiliser l'Iag dans la recherche / How and why use Ai in research**	X			6h	Catalogue
	▶ Suivi obligatoire d'1 MOOC parmi les 2 proposés ci-dessous : ***MOOC éthique de la recherche (Université de Lyon) FR/EN*** ***MOOC intégrité scientifique / research integrity (Université de Bordeaux) FR/EN***	X	X	X	15h par MOOC	FunMooc + Catalogue
Outils documentaires et Règles de publication	▶ 1 formation obligatoire : **Journée Recherche documentaire et publication scientifique (en 2026/27 : Journées SO UPPA)**	X			6h	Catalogue
Méthodologie de la thèse	▶ Suivi obligatoire d'1 formation parmi les 2 ci-dessous : ***Conduire son projet de thèse / Conduct my PhD in project mode (FR/EN)*** ***Gestion du temps / Time management (FR/EN)***	X			7h 6h	Catalogue
Communication écrite, orale, visuelle	▶ AVANT la rédaction de la thèse, 1 formation obligatoire à l'accessibilité numérique : **Rendre son manuscrit de thèse accessible**		X	X	2h	Catalogue
	▶ Suivi obligatoire d'1 formation parmi les propositions ci-dessous : *Doctoriales UPV, UNIZAR, IBERUS (ou équivalence)* ***Stage Voix et Gestes (FR)*** ***Public Speaking for scientists (EN : for non-French speaking PhD students)*** *Ma Thèse en 180 secondes* *My 3mn PhD*	X	X		20h ou 24h 20h 14h 40h 40h	Catalogue
Management et Entrepreneuriat	▶ Suivi obligatoire d'1 formation parmi les propositions ci-dessous : *Séminaire de sensibilisation à l'entrepreneuriat* *Challenge Starthèse/Matur'UP* *Hackathon Doctorants-Entreprises PEPITE/ECA* *Entrepreneurship trainings UNITA* ***Développer ses compétences managériales (Plateforme Magistère) / FR*** ***Becoming a manager in a research team / EN (for non-French speaking PhD students)***	X	X	X	6h 40h 18h selon volume 13 12	Catalogue
Appui à l'insertion professionnelle	▶ Suivi obligatoire d'1 formation parmi les propositions ci-dessous : *Webinaires BAIP (suivi de 9h minimum)* *Webinaires APEC (suivi de 9h minimum)* *Webinaires Cap Docteurs* *MOOC Doctorat et Poursuite de Carrière - PhD and Career Development (PhDOOC)*	X	X	X	selon volume : mix possible 9h minimum 15h	BAIP Catalogue Hors Catalogue Hors Catalogue
Enseignement et Pédagogie	▶ Si vacations d'enseignement à l'UPPA, suivi obligatoire d'1 formation parmi les 2 ci-dessous : *Enseignement mode d'emploi* *MOOC Se Former pour Enseigner dans le Supérieur*	X	X	X	14h 24h	Catalogue FunMooc + Catalogue
Diffusion de la thèse et Science ouverte	▶ AVANT la soutenance, 2 formations obligatoires du SCD : **Diffuser sa thèse (BU)** **Déposer ses travaux dans l'archive ouverte HAL (publication, poster…)**			X	1h 1h	Catalogue

BAREME 2026/2027
TOUTES FORMATIONS TRANSVERSES PAR CATEGORIE (obligatoires et conseillées)
Catalogue ADUM sauf formations en italique hors catalogue

Compétences à acquérir (liste non exhaustive)	en 1e année	en 2e année	en 3e année +	Heures validées
Formations linguistiques				
Anglais - Cours tous niveaux Pau & Côte Basque **MUTUALISES avec PERSONNEL UPPA**	X	X	X	**30h***
Anglais - Stage intensif Cambridge Doctorants Côte Basque	X	X	X	**12h**
Anglais - Stage intensif Cambridge Doctorants Pau	X	X	X	**12h**
The English Verb Equation or How to Master the Systemic Logic of English Verbs Forms	X	X	X	**10h**
Anglais - Bonus Certification CAMBRIDGE	X	X	X	**10h**
Espagnol - Cours tous niveaux Pau & Côte Basque **MUTUALISES avec PERSONNEL UPPA**	X	X	X	**30h***
Espagnol - Bonus Certification DELE	X	X	X	**10h**
Français - Cours de français IEFE tous niveaux Pau & Côte Basque **MUTUALISES L&M**	X	X	X	**48h***
Français - Bonus Certification DELF	X	X	X	**10h**
Français - Bonus Certification Voltaire (sous réserve d'ouverture)	X	X	X	**10h**
Intercompréhension en langues romanes	X	X	X	**24h**
*** Volume horaire maximum pouvant être validé** (si 75% d'assiduité au moins, heures réelles si participation >25% et <75%)				
Méthodes et outils de la thèse				
Conduire son projet de thèse (FR) / Conduct my PhD in project mode (EN)	X	X		**7h**
Gestion du temps (FR) / Time management (EN)	X	X	X	**6h**
Journée Recherche documentaire et publication scientifique spécifique à chaque ED	X			**6h**
Concevoir un poster scientifique (FR) / How to design a scientific poster (EN)	X			**18h**
Ateliers BU / Formations documentaires du catalogue ADUM du SCD	X			selon volume
Formations URFIST (Bordeaux ou autres)	X			selon volume
MOOC Recherche reproductible (I): principes méthodologiques pour une science transparente	X			**24h**
MOOC Reproducible Research (I): methodological principles for transparent science	X			**24h**
MOOC Reproductible Research II : practices and tools for managing comput	X			**24h**
MOOC Qualité en recherche / INRAE	X			**16h**
MOOC Rédiger et publier un article scientifique (plateforme FUN-MOOC)	X	X	X	**20h**
Epistémologie / Epistemology	X	X	X	**10h**
Ateliers BU du SCD (ZOTERO…)	X			selon volume
Ethique de la recherche et intégrité scientifique				
Comment et pourquoi utiliser l'IAg dans la recherche / How and why use AI in research NOUVEAU	X			**6h**
MOOC Ethique de la recherche / Université de Lyon	X			**15h**
MOOC Intégrité scientifique dans les métiers de la recherche/ Research integrity / Université de Bx	X			**15h**
Intellectual Property Rights (CHORAL)	X	X	X	**2h**

BAREME 2026/2027
TOUTES FORMATIONS TRANSVERSES PAR CATEGORIE (obligatoires et conseillées)
Catalogue ADUM sauf formations en italique hors catalogue

Compétences à acquérir (liste non exhaustive)	en 1e année	en 2e année	en 3e année +	Heures validées
Communication (orale, écrite, visuelle)				
Voix et gestes (FR)	X			**20h**
Public speaking for scientists (EN : only for non French speaking students)	X			**14h**
Rendre son manuscrit de thèse accessible / Making your thesis manuscript accessible NOUVEAU	X	X		
Journée des Ecoles Doctorales (participation, animation ou présentation des travaux)	X	X	X	**2, 5 ou 15h**
Ma thèse en 180 secondes (si finale régionale +10h, nationale +10h) / FR		X	X	**40h**
My 3mn PhD UNITA (si finale UNITA +10h) / EN		X	X	**40h**
Doctoriales				
Rencontres doctorales transfrontalières UPPA/UNIZAR		X	X	**20h**
Doctoriales campus IBERUS		X	X	**24h**
Rencontres doctorales UPV-EHU		X	X	**15h**
Enseignement et pédagogie				
Enseignement mode d'emploi	X			**14h**
MOOC Se Former pour Enseigner dans le Supérieur	X			**24h**
Formations & webinaires Direction d'Accompagnement à la Pédagogie UPPA (DAP)	X			selon volume
Science ouverte				
Journées Science Ouverte UPPA	X			**6h**
Ateliers BU du SCD	X			selon volume
Open science / Gestion et intégrité des données de recherche pour la Science Ouverte	X			**10h**
MOOC La science ouverte / Sorbonne Université	X			**15h**
Diffuser sa thèse (BU)			X	**1h**
Diffuser ses travaux dans l'archive ouverte HAL de l'UPPA (si publication, poster…)	X			**1h**
Sciences Avec et Pour la Société (SAPS)				
La Thèse de mon parrain /ma marraine : vulgarisation et encadrement de lycéens	X	X	X	**40h**
Introduction à la médiation scientifique	X	X	X	**15h**
Qualité de vie et des conditions de travail				
Formation aux Premiers Secours en Santé Mentale - PSSM	X	X	X	**12h**
Sensibilisation aux violences sexistes et sexuelles	X	X	X	**9h**
MOOC Agir contre les violences sexistes et sexuelles (VSS) / Université Paris-Saclay	X	X	X	**2h**
Sensibilisation au handicap	X	X	X	**10h**

BAREME 2026/2027

TOUTES FORMATIONS TRANSVERSES PAR CATEGORIE (obligatoires et conseillées)

Catalogue ADUM sauf formations en italique hors catalogue

Compétences à acquérir (liste non exhaustive)	en 1e année	en 2e année	en 3e année +	Heures validées
Appui à l'insertion professionnelle				
Les appels à Projets Recherche et Innovation au niveau national et international			X	**11h**
Fonctionnement de la recherche et innovation publique française			X	**10h**
BAIP Séminaire Insertion professionnelle (secteur privé)			X	**12h**
Webinaires BAIP			X	selon volume
Webinaires APEC			X	selon volume
Webinaires Cap Docteurs			X	selon volume
MOOC Doctorat et Poursuite de Carrière - PhD and Career Development / plateforme PhDOOC			X	**15h**
Management et entrepreneuriat				
Sensibilisation à la valorisation des résultats de recherche / SATT AST		X	X	selon volume
Formations UNITA	X	X	X	selon volume
Séminaire de sensibilisation à l'entrepreneuriat	X	X	X	**6h**
Challenge Doctorants-Entreprises Pepite ECA (Hackathon)	X	X	X	**18h**
Challenge Starthèse - Matur'UP création d'entreprise	X	X	X	**40h**
Becoming a manager in a research team / EN (for non French speaking students)			X	**12h**
Développer ses compétences managériales (Plateforme Magistère) / FR			X	**13h**
Enjeux sociétaux et environnementaux				
Forum sur les transitions	X	X	X	**20h**
Introduction à la science de la Durabilité	X	X	X	**2h**
Introduction à la Technocritique	X	X	X	**2h**
Introduction à la recherche engagée	X	X	X	**2h**
Ecologie et circulation des savoirs II : Séminaire interdisciplinaire	X	X	X	**10h**
Sauver la Terre selon l'ONU	X	X	X	**6h**
Le coût du numérique : origine, sensibilisation et prise de conscience	X	X	X	**4h**
Formations scientifiques				
Formations scientifiques ouvertes à tous (ED SEA & ED SSH)	X	X	X	selon volume
Formations spécifiques à chaque ED	X	X	X	selon volume

BAREME ACTIVITES CAPITALISABLES 2026/2027 A déclarer « hors catalogue » dans ADUM pour validation de la direction de l'ED* * A regrouper si possible par catégorie - Ne pas déclarer individuellement des activités ou formations de moins de 2h	Heures validées
Autres formations du parcours	
Autres formations externes (UPPA hors catalogue ADUM, laboratoires, autres universités, en entreprise...)	**selon volume**
Divers MOOC (Fun MOOC ou autre plateforme)	**selon volume**
Module master ou équivalent, DU (selon volume horaire du module)	**maximum 50h**
BIP UNITA ou autres	**au cas par cas**
Activités scientifiques	
Séminaires de laboratoire :	
. Présentation des travaux en séminaire de laboratoire	**10 h (maximum 2 fois)**
. Participation simple => Liste récapitulative signée par un responsable (1h/séminaire, max 10h)	**1 Liste de 10h maxi**
Journée d'Etude disciplinaire :	
. Contribution	**10h + 5h/j (maximum 2 fois)**
. Participation simple	**5h/jour (maximum 2 fois)**
Participation école de printemps/été/hiver	**5h/jour**
Congrès ou colloque :	
. Poster **(dépôt dans Hal obligatoire pour validation)**	**4h + 5h/j (maximum 2 fois)**
. Communication orale **(dépôt dans Hal obligatoire pour validation)**	**10h + 5h/j (maximum 2 fois)**
. Participation simple	**5h/jour (maximum 2 fois)**
Séjour à l'international (dont cotutelle) de 2 semaines minimum (10h/semaine)	**20h à 40h maximum**
Publication dans un journal, Actes de colloque, avec comité de lecture sur justificatif **(dépôt dans Hal obligatoire pour validation)**	**20h/publi (maximum 2 fois)**
Prix et distinctions scientifiques dans une conférence	**5h**
Médiation scientifique	
Actions Sciences Avec et Pour la Société (SAPS) : exemples	
. Animation Fablab (1h/animation)	**1h (maximum 3h)**
. Conférence pour public non scientifique	**5h (maximum 2 fois)**
. Animation scientifique (Fête de la science, Café des Sciences, Nuit des chercheurs…)	**5h**
. Campus des enfants	**5h (maximum 2 fois)**
. Pint of science : Conférencier (2h), Organisateur (10h)	**2h à 10h selon le cas**
. Ambassadeur Déclics	**3h (maximum 2 fois)**
. Animation d'ateliers d'une demi-journée auprès de scolaires	**10h**
. Cordées de la réussite	**3h**
. Visite de laboratoire avec lycéens	**3h (maximum 2 fois)**
Animations grand public (Journées du patrimoine, Touskiflot...)	**5h (maximum 2 fois)**
Expériences professionnelles	
Journée d'Etude disciplinaire : Organisation (non cumulable avec participation)	**20h**
Engagement associatif (UPPA ou externe)	**10h**
Implication dans la vie de l'ED (représentants conseil ED, QVT…)	**20h**
Implication dans la vie de l'Etablissement (mandats électifs, groupes de travail…)	**20h**
Encadrement étudiant de Master (au cas par cas sur justificatif)	**de 5h à 30h maximum**
Parrainage de stagiaire (collégien ou lycéen)	**Maximum 3h**
Stages en entreprise (au cas par cas sur justificatif)	**Maximum 50h**
Activités d'enseignement	**Maximum 60h**