

Modules à valider	CHOIX FORMATIONS OBLIGATOIRES 2025/2026	en 1e année	en 2e année	en 3e année et +	Heures validées	ADUM
Ethique et Intégrité scientifique	Suivi obligatoire d'1 MOOC parmi les 2 proposés ci-dessous : <i>MOOC éthique de la recherche</i> (Université de Lyon) FR/EN	X			15h par MOOC	FunMooc +Catalogue
	<i>MOOC intégrité scientifique / research integrity</i> (Université de Bordeaux) FR/EN					
Outils documentaires et Règles de publication	1 formation obligatoire : Journée Recherche documentaire et publication scientifique	X			6h	Catalogue
Méthodologie de la thèse	Suivi obligatoire d'1 formation parmi les 2 ci-dessous : <i>Conduire son projet de thèse / Conduct my PhD in project mode</i> (FR/EN)	X			7h	Catalogue
	<i>Gestion du temps / Time management</i> (FR/EN)				6h	
Communication	Suivi obligatoire d'1 formation parmi les propositions ci-dessous : <i>Doctoriales UNIZAR ou IBERUS</i> (ou équivalence)	X	X		20h ou 24h	Catalogue
	<i>Stage Voix et Gestes</i> (FR)				20h	
	<i>Public Speaking for scientists</i> (EN : for non-French speaking PhD students)				14h	
	<i>Ma Thèse en 180 secondes</i>				40h	
	<i>My 3mn PhD</i>				40h	
Management et Entrepreneuriat	Suivi obligatoire d'1 formation parmi les propositions ci-dessous : <i>Séminaire de sensibilisation à l'entrepreneuriat</i>	X	X		6h	Catalogue
	<i>Challenge Starthèse/Matur'UP</i>				40h	
	<i>Hackathon Doctorants & Entreprises</i>				18h	
	<i>Entrepreneurship trainings UNITA</i>				selon volume	
	<i>Management d'équipe de recherche / FR</i>				en attente	
	<i>Becoming a manager in a research team / EN</i>				12	
Appui à l'insertion professionnelle	Suivi obligatoire d'1 formation parmi les propositions ci-dessous : <i>BAIP Séminaire Insertion professionnelle</i>	X	X	X	12h	Catalogue
	<i>Webinaires BAIP</i> (suivi de 9h minimum)				selon volume : 9h minimum	Hors Catalogue
	<i>Webinaires APEC</i> (suivi de 9h minimum)					
	<i>MOOC Doctorat et Poursuite de Carrière - PhD and Career Development (PhDOOC)</i>				15h	Hors Catalogue
Enseignement et Pédagogie	Si vacations d'enseignement à l'UPPA, suivi obligatoire d'1 formation parmi les 2 ci-dessous : <i>Enseignement mode d'emploi</i>	X	X	X	14h	Catalogue
	<i>MOOC Se Former pour Enseigner dans le Supérieur</i>				24h	FunMooc +Catalogue
Diffusion de la thèse et Science ouverte	2 formations obligatoires du SCD avant soutenance : <i>Diffuser sa thèse</i> (BU)			X	1h	Catalogue
	<i>Déposer ses travaux dans l'archive ouverte HAL</i> (publication, poster...)				1h	

BAREME 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		30h*
Anglais - Stage intensif Cambridge Doctorants Côte Basque		X		12h
Anglais - Stage intensif Cambridge Doctorants Pau		X		12h
Anglais - Bonus Certification CAMBRIDGE		X		10h
Espagnol - Cours tous niveaux Pau & Côte Basque MUTUALISES avec PERSONNEL UPPA		X		30h*
Espagnol - Bonus Certification DELE		X		10h
Français - Cours de français IEFÉ tous niveaux Pau & Côte Basque		X		48h*
Français - Bonus Certification DELF		X		10h
Français - Bonus Certification Voltaire (sous réserve d'ouverture)		X		10h
Intercompréhension en langues romanes		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	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
<i>Formations URFIST (Bordeaux ou autres)</i>		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 Reproducible Research II : practices and tools for managing comput		X		24h
<i>MOOC Qualité en recherche / INRAE</i>		X		16h

Ethique de la recherche et intégrité scientifique

MOOC Ethique de la recherche / Université de Lyon		X		15h
MOOC Intégrité scientifique dans les métiers de la recherche / Université de Bordeaux		X		15h
MOOC Research integrity in scientific professions / Université de Bordeaux		X		15h
MOOC Research integrity in scientific professions / Université de Bordeaux		X		15h

BAREME 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

Voix et gestes (FR)	X			20h
Public speaking for scientists (EN : only for non French speaking students)	X			14h
Ma thèse en 180 secondes (si finale régionale +10h, nationale +10h) / FR		X	X	40h
Journée des Ecoles Doctorales (participation, animation ou présentation des travaux)	X	X	X	2, 5 ou 15h
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

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 (ex-SUP)		X		selon volume

Science ouverte

Ateliers BU "à la carte" 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		40h
--	--	---	--	-----

Qualité de vie et des conditions de travail

Formation aux Premiers Secours en Santé Mentale - PSSM		X		12h
Sensibilisation aux violences sexistes et sexuelles		X		9h
MOOC Agir contre les violences sexistes et sexuelles (VSS) / Université Paris-Saclay		X		2h
Sensibilisation au handicap		X		10h

BAREME 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
<i>Webinaires BAIP</i>	X			selon volume
<i>Webinaires APEC</i>	X			selon volume
<i>MOOC Doctorat et Poursuite de Carrière - PhD and Career Development / PhDOOC</i>	X			15h

Management et entrepreneuriat

Sensibilisation à la valorisation des résultats de recherche / SATT AST		X	X	selon volume
Formations UNITA		X		selon volume
Séminaire de sensibilisation à l'entrepreneuriat		X		6h
HACKATHON Doctorants & Entreprises		X		18h
Challenge Starthèse - Matur'UP création d'entreprise		X		40h
Becoming a manager in a research team		X		12h
Management d'équipes de recherche		X		en attente

Enjeux sociétaux et environnementaux

Forum sur les transitions		X		20h
Science de la Durabilité / Introduction		X		3h
Science de la Durabilité / Approfondissement		X		4h
Ecologie et circulation des savoirs I : Approches historiques et théoriques		X		11h
Ecologie et circulation des savoirs II : Séminaire interdisciplinaire		X		10h
Sauver la Terre selon l'ONU		X		6h
Evaluer l'impact environnemental de l'usage des sites web		X		7h

Formations scientifiques

Formations scientifiques ouvertes à tous (ED SEA & ED SSH)		X		selon volume
--	--	---	--	-----------------

BAREME ACTIVITES CAPITALISABLES	
A déclarer « hors catalogue » dans ADUM pour validation de la direction de l'ED	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
Activités scientifiques	
Participation séminaires de laboratoire : Liste récapitulative à valider par un responsable (1h/séminaire, maximum 10h validées)	10h maxi
Présentation des travaux en séminaire de laboratoire	10 h (maximum 2 fois)
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) :	
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)	Forfait 3h
Stages en entreprise (au cas par cas sur justificatif)	Maximum 50h
Activités d'enseignement	Maximum 60h