

Public concerné

Public qui travaille dans le milieu de l'activité physique (entraîneur, préparateur physique, coach sportif, professeur APA, kinésithérapeutes, masseur, ...)

Lieu de formation

Besançon : UPFR des Sports et Inside the Athletes 3.0.

Conditions d'accès

Prérequis : avoir une connaissance minimum de l'entraînement physique et des besoins en récupération liés à celui-ci.

Modalités d'inscription

Dossier de candidature à transmettre.

Coût total de la formation

- Etudiants inscrits à l'Université de Franche-Comté : 850 €
- Autre public : 1020 € (incluant 170 € de frais d'inscription à l'Université de Franche-Comté).

Possibilité de prise en charge par votre employeur ou votre OPCO. Renseignez-vous auprès du service Formation Continue de l'UFC pour connaître les modalités de prise en charge.

Effectif maximum

25 places.

Responsable de la formation

Romain BOUZIGON

Contact Formation

Romain BOUZIGON

romain.bouzigon@univ-fcomte.fr

UPFR des Sports

31 rue de l'Epitaphe

25 000 BESANCON

 U-Sports Besançon



UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ

U-Sports
UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ

INSIDE
THE ATHLETES
3.0

UPFR des Sports - Service Communication - Mai 2019 - © photos UFC/Romain Bouzigon/Freeplk

Ouverture
en 2019

D.U.
ENCADREMENT DE LA
PERFORMANCE SPORTIVE

Présentiel | Formation Continue

UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ

U-Sports
UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ

INSIDE
THE ATHLETES
3.0



D.U.

ENCADREMENT DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

Objectifs

Ce diplôme d'université vise à renforcer l'offre de formation de l'UPFR des Sports dans le domaine de l'entraînement et de la récupération physique.

L'objectif de cette formation est de permettre, à l'encadrement des sportifs de tout niveau, de développer des compétences de suivi et de prise en charge autour de l'activité sportive elle-même. La formation sera basée sur deux axes important :

- Axe 1 : Le suivi de l'entraînement ;
- Axe 2 : La récupération.

Compétences

Etre capable de :

- Mettre en place de tests d'évaluation des performances physique et cognitive.
- En interpréter les résultats.
- Communiquer ces résultats (*format oral, manuscrit, présentation numérique ...*) et l'adaptation de son discours en fonction du public visé.
- Mettre en place un suivi d'entraînement individualisé en fonction du sport et des athlètes concernés.
- Utiliser des outils technologiques et perceptifs dans l'élaboration du suivi.
- Réagir rapidement face à une situation de risque de blessures ou de fatigue trop importante chez l'athlète.

Débouchés

- Entraîneurs
- Préparateur physique
- Professeur APA
- Expert en récupération

Ces deux axes représentent aujourd'hui une formation indispensable en France pour amener nos athlètes vers le meilleur niveau.

Ce sont des compétences très recherchées dans des équipes sportives et des connaissances nécessaires et demandées par l'entourage professionnel (*entraîneur, préparateur physique, ...*) des athlètes.

Ce DU comprend **88 heures de formation en présentiel**, dispensées sur 11 jours pleins (8h-12h / 14h-19h).

- Prévenir des blessures à travers les outils d'évaluation de la performance, le suivi, l'élaboration de programmes d'entraînement physiques et cognitifs adaptés.
- Connaître les mécanismes psycho-physiologiques induisant un état de fatigue centrale et périphérique.
- Connaître les différentes méthodes de récupération et leurs principaux effets physiologiques.
- Choisir une méthode de récupération en fonction des effets recherchés (*diminution des courbatures, des œdèmes, amélioration du sommeil, décontraction, ...*).
- Proposer une succession de méthode de récupération pour obtenir les effets recherchés

U-SPORTS

UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTE

www.u-sports.univ-fcomte.fr

romain.bouzigon@univ-fcomte.fr



Programme

Bloc 1 (16h)

- Choisir des tests d'évaluation adaptés et mise en pratique – 4h TD + 4h TP
- Mettre en forme des résultats et savoir les présenter sur différents support (poster et communication orale en vue de divers public) – 4h TD + 4h TP

Bloc 2 (14h)

- Le suivi d'entraînement, utilité, méthode et outils et mise en pratique – 4h TD + 4h TP
- Importance de l'utilisation du suivi au quotidien chez l'athlète, témoignage dans l'entraînement de très haut niveau en cyclisme – 4h TD + 2h TP

Bloc 3 (8h)

- Détection et prévention de la fatigue chez le sportif – 4h TD + 4h TP

Outils pédagogiques

- Heures de Travaux dirigés (TD) : apporter un contenu pédagogique.
- Heures de Travaux pratiques (TP): mettre en pratique les connaissances et acquérir une première expérience de terrain.

Partenariat

Centre sportif Inside the Athletes 3.0 :

Etablissement privé spécialisé en évaluation, préparation et récupération physique. Les athlètes qui y sont entraînés disposent d'un suivi d'entraînement leur permettant une amélioration optimale de leurs performances avec une diminution du risque de blessures.

Bloc 4 (46h)

- Mécanismes de la fatigue – 4h TD
- La récupération post exercice – 4h TD
- La cryothérapie corps entier – 4h TD + 4h TP
- Les dispositifs de compression – 4h TD + 4h TP
- L'immersion (*eau froide et immersion contrastée*) – 4h TD + 4h TP
- L'oxygénothérapie hyperbare – 2h TD + 4h TP
- Sommeil et récupération – 4h TD + 4h TP

Bloc 5 (4h)

- Cas pratique de mise en place d'un suivi d'un athlète et utilisation des méthodes de récupération adaptés en fonction de la situation rencontrée – 4h TD

Celui-ci est prêt à accueillir, dans le cadre du DU, enseignants et enseignés pour d'éventuelles formations théoriques et pratiques. Le centre est en effet composé d'outils technologiques utiles aux TP du DU tels qu'une chambre de cryothérapie corps entier, un bain froid ou encore d'un caisson d'oxygénothérapie hyperbare.