

## Public concerné

Actuels et/ou futurs exploitants et opérateurs en cryothérapie. La formation sera également ouverte à toute personne désireuse d'en connaître davantage sur ces méthodes et technologies.

## Lieu de formation

Besançon : UPFR des Sports et Inside the Athletes 3.0.

## Conditions d'accès

- Étudiants : STAPS, kiné, podologie, étudiants en médecine et internes.
- Professionnels de santé.
- Professionnels : Exploitant en cryothérapie, opérateur en cryothérapie, entraîneurs, préparateurs physique et mental, experts en récupération.

## Modalités d'inscription

Dossier de candidature à transmettre.

## Coût total de la formation

- Etudiants inscrits à l'Université de Franche-Comté : 550 €
- Autre public : 720 € (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](mailto:romain.bouzigon@univ-fcomte.fr)

UPFR des Sports  
31 rue de l'Épitaphe  
25 000 BESANCON

 U-Sports Besançon



Ouverture  
en 2019

D.U.  
EXPERT EN CRYOTHERAPIE

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

U-SPO RTS  
UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

INSIDE  
THE ATHLETES  
3.0

UPFR des Sports - Service Communication - Mai 2019 - © photos UFC/Freepik

Présentiel | Formation Continue

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

U-SPO RTS  
UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

INSIDE  
THE ATHLETES  
3.0

# D.U.

## EXPERT EN CRYOTHERAPIE

### Objectifs

Ce diplôme d'université vise à renforcer l'offre de formation de l'UPFR des Sports, pionnière en France dans le domaine de la cryothérapie.

L'objectif de cette formation est de former des futurs exploitants, opérateurs et autres personnels à la pratique de la cryothérapie.

La formation sera basée sur les aspects physiologique, biologique et psychologique de l'exposition à la cryothérapie ainsi qu'au côté opérationnel de terrain.

### Compétences

Etre capable de :

- Connaître les effets psycho-physiologiques de l'exposition à la cryothérapie.
- Connaître les différentes méthodes de cryothérapie et leur utilisation (locale, entière, ...).
- Connaître les diverses technologies de cryothérapie existantes et leur fonctionnement.
- Être capable d'orienter des personnes sur des méthodes de cryothérapie en fonction de leur besoin.

### Débouchés

- Exploitant en cryothérapie
- Opérateur en cryothérapie
- Entraîneurs
- Préparateurs physique
- Experts en récupération

À l'issue de cette formation, les titulaires de ce diplôme seront aptes à utiliser des méthodes de cryothérapie locale, corps partiel et corps entier en toute sécurité.

Ce DU comprend **40 heures de formation en présentiel**, dispensées sur 5 jours pleins (8h-12h / 14h-19h).

- Connaître les règles de sécurité indispensables à l'utilisation du froid.
- Savoir exposer une personne à la cryothérapie corps entier.
- Connaître les aspects juridiques des centres de cryothérapie.



### Programme

#### Bloc 1 (10h)

- Histoire de l'utilisation du froid - 2h TD
- Les différentes méthodes de cryothérapie et leur applications - 4h TD + 4h TP

#### Bloc 2 (16h)

- La cryothérapie corps entier et corps partiel, histoire, technologies et protocoles d'expositions - 4h TD
- Effets de la cryothérapie corps entier et corps partiel sur l'Homme - 4h TD
- Applications dans le domaine de la santé, du sport et du bien-être - 4h TD
- Applications en traumatologie - 4h TD

#### Bloc 3 (10h)

- Aspects sécuritaires et juridiques - 2h TD
- Mise en pratique, théorie et pratique - 4h TD + 4h TP

#### Bloc 4 (4h)

- Cas pratique de mise en place d'une exposition à la cryothérapie adaptée en fonction de la situation rencontrée - 4h TD

### 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.

### Partenariats

- **Centre sportif Inside the Athletes 3.0** : établissement 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. 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.