

Diplôme d'Université Techniques de récupération et Micronutrition du sportif (TRMS)



Présentation

La formation proposée est en relation avec la Faculté des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives de l'UPVD. Elle a pour objectif de permettre aux étudiants du STAPS (formation initiale), mais également à des candidats extérieurs (tout acteur des activités physiques et sportives; formation continue) de compléter leur formation avec la spécificité de ce diplôme universitaire orienté "Techniques de récupération et Micro-nutrition". Une des spécificités de cette formation réside dans l'application des concepts développés en cours au champ de l'altitude.

Cette formation est inédite en France dans la mesure où :

(i) c'est la première à dissenter sur l'intérêt ou les désavantages (mises en garde) des techniques de récupération du sportif (i) les aspects liés à la micronutrition convergent en partie sur la thèse selon laquelle certains compléments alimentaires limitent le stress cellulaire indispensables aux adaptations de l'organisme, avec une prise en compte des spécificités de l'environnement, (iii) une application informatique est développée pour aider l'entraîneur, le préparateur physique et les athlètes de manière concrète dans le suivi de l'entraînement, (iv) la formation fait intervenir des acteurs professionnels de Pôles France sportifs déjà acteurs à l'Université.

Dans le cadre de cette formation, les différents candidats potentiellement à l'origine de la fatigue musculaire au cours de l'exercice physique sont présentés. Les différentes méthodes utilisées (des plus populaires aux plus innovantes) afin d'optimiser la récupération sont ensuite discutées tout en les confrontant avec les données les plus récentes de la littérature scientifique. Dans les enseignements dispensés, de nombreux concepts (intérêt des étirements, massages, cyrothérapie, kaumathérapie, méthodes d'hyperoxie, interférence/complémentarité entre les sports de force et d'endurance, importance du processus inflammatoire dans la régénération musculaire, micro-nutrition en plaine et en altitude, etc.) sont présentés compte tenu des derniers éléments de la littérature. Les bases fondamentales de la composition alimentaire est traitée ainsi que l'adaptation de la nutrition chez le sportif. L'utilisation d'aides ergogéniques à l'exercice réalisé en plaine ou en altitude est ensuite discutée ainsi que la micronutrition de l'entraînement. D'un point de vue pratique, l'utilité ou les effets inhibiteurs de certains compléments alimentaires sur les adaptations de l'athlète à l'entraînement ainsi que la conception de boissons de l'effort sont développés. Une partie de cette formation est également consacrée aux méthodes de développement de la masse musculaire ainsi qu'aux méthodes permettant d'évaluer (et de contrôler) la composition corporelle (collaboration avec le CREPS/CNEA). La formation propose des applications pratiques comme la constitution d'une application informatique en relation avec la récupération, la micro-nutrition et la mécanique du muscle. Cette dernière vise notamment à quantifier la dépense énergétique dans les pratiques sportives et évaluer l'évolution de sa composition corporelle (collaboration avec le CREPS/CNEA).

Enjeux

La formation a pour objectif de développer les connaissances du candidat dans les domaines de :

- la physiologie de l'exercice,
- l'utilisation des techniques de récupération de manière adaptée aux contraintes de la discipline
- l'utilisation d'aides en micro-nutrition
- augmenter son esprit critique compte tenu des derniers éléments de la littérature scientifique et d'éviter des potentielles inhibitions des effets de l'entraînement liées à l'utilisation de techniques de récupération ou compléments alimentaires non adaptés.

Cette formation vise un public issu de la formation initiale (i.e. les étudiants de Licence et Master STAPS) ainsi que des tous les professionnels (formation continue) du sport, incluant les entraîneurs, les cadres techniques nationaux, les éducateurs sportifs, des professionnels de santé (e.g. kinésithérapeutes) et toute autre personne (e.g. athlètes de haut-niveau, anciens étudiants du STAPS) étant impliqués dans le sport.

Lieu(x) de la formation

- Font-Romeu

Stage(s)

Non

Renseignements

Responsable pédagogique
Anthony SANCHEZ

Administration

Tatiana PARY
04 34 56 90 31

<https://candidatures.univ-perp.fr/#!accueilView>

Savoir-faire et compétences

La formation proposée permettra au candidat :

- d'acquérir un esprit critique sur les techniques de récupération en vogue qui peuvent cependant présenter des inconvénients majeurs, en particuliers dans les adaptations à l'entraînement de l'athlète. Ainsi que sur la micro-nutrition.

Les connaissances acquises seront également rentabilisées par la conception d'une application informatique qui présentera un intérêt pour le suivi de la population potentiellement en charge du candidat.

Admission

Candidature

Modalités de candidature

- Etre titulaire du baccalauréat (général ou professionnel)
- Etre titulaire du Diplôme d'Accès d'Entrée à l'Université (DAEU)
- Tout diplôme jugé équivalent par la commission pédagogique.

Pour candidater :

- E-candidat
- Guide d'utilisation d'E-candidat
- Installer acrobat reader

Programme

- Physiologie générale de l'exercice, mécanique et énergétique musculaire
- Exercice, stress cellulaire et techniques de récupération : effets bénéfiques et interférences avec les adaptations à l'entraînement
- Cryothérapie, Kaumathérapie et autres méthodes de récupération
- L'hydratation du sportif : des données de la littérature scientifique à la conception des boissons de l'effort
- Micro-nutrition dans les sports d'endurance et de force : effets positifs et interférences avec les adaptations à l'entraînement
- Contrôle de la composition corporelle : du théorique à la conception d'une application pour le suivi de l'athlète
- Techniques de relaxation et préparation mentale
- Séminaire d'approfondissement : micronutrition et techniques de récupération en trail-running



STAPS

**UFR Sciences et
Techniques des Activités
Physiques et Sportives**
7, av. Pierre de Coubertin
66120 Font Romeu

Source du document
<https://staps.univ-perp.fr/>