

Optimiser l'entraînement du sportif de haut niveau par l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)

RS6183 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15454
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	14/12/2022
Date d'échéance	14/12/2024

Certificateur(s)

INSTITUT NATIONAL DU SPORT DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE · SIRET : 13001080400016

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

Au cœur des préoccupations des entraîneurs, la démarche d'optimisation du processus d'entraînement oblige les chefs de projet de performance à questionner leur pratique et revisiter les fondements de leur action. La certification « Optimiser l'entraînement du sportif de haut niveau par l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) » a pour objectif d'attester les compétences des acteurs du sport de haut niveau quant à l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) et son utilisation dans l'optimisation de l'entraînement des sportifs.

Il s'agit plus particulièrement de valider l'utilisation de la VFC et d'attester de son appropriation dans une perspective d'individualisation et de performance humaine, basée sur une approche globale et complexe du fonctionnement de la personne.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

1. Interpréter les données de la VFC d'un sportif en s'appuyant sur les connaissances physiologiques et anatomiques nécessaires et en utilisant les logiciels de lecture de variabilité afin de déterminer un état de disponibilité pour l'entraînement.
2. Construire la planification du projet d'entraînement en intégrant les données de la VFC pour optimiser la charge d'entraînement de chaque sportif.
3. Exploiter les résultats des différents stress physiologiques (chaleur, froid, intensité de travail, hypoxie, hydratation) à l'aide de la mesure de la VFC pour optimiser l'état de disponibilité du sportif.
4. Monitorer l'évolution des qualités physiologiques du sportif en renseignant les données recueillies pour réguler la programmation du cycle d'entraînement.
5. Réguler la programmation de l'entraînement en adaptant les volumes et intensités de l'exercice pour optimiser la préparation du sportif en vue d'une performance en compétition sportive.
6. Evaluer la pertinence du suivi mis en place en corrélant l'état de forme et les performances sportives pour adapter sa méthodologie d'individualisation de l'entraînement.

Secteur d'activité et type d'emploi

RÈGLEMENTATIONS D'ACTIVITÉ

Les compétences visées par la certification ne font pas l'objet d'une réglementation spécifique. L'accès à la formation et à la certification ne sont pas soumis à la détention d'une carte professionnelle ou d'un diplôme spécifique et ne permettent pas la délivrance d'une carte professionnelle nécessaire à un emploi contre rémunération.

La sélection des candidats est effectuée au regard de l'intérêt porté à la mise en œuvre d'un suivi de la VFC dans leur pratique professionnelle quotidienne (entraîneurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, responsables de cellules de performance).

Pour encadrer des activités sportives, le candidat devra donc par ailleurs être titulaire d'un diplôme mentionné dans l'annexe 2-1 du code du sport (être détenteur d'une carte professionnelle).

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Avoir participé à la totalité des modules de la formation préparatoire,

Avoir mis en place une individualisation de l'entraînement en prenant en compte la VFC auprès 3 sportifs minimum, durant une saison sportive.

Avoir produit un document démontrant l'intégration dans sa pratique professionnelle des savoirs et savoir-faire développés au cours de la formation.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Deux

experts (professionnels et scientifiques) reconnus au niveau national dans le champ de la physiologie de l'exercice et du suivi de la variabilité cardiaque, dans le champ de l'entraînement de haut niveau et pour leur expérience dans l'accompagnement à la performance sportive.

Un

représentant de l'INSEP.

Base légale

Date de décision	14/12/2022
Durée de l'enregistrement	2 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	14/12/2024
Date de dernière délivrance possible	14/06/2025

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2019	5	—	—	—
2018	2	—	—	—
2017	2	—	—	—
2015	5	—	—	—
2012	7	—	—	—

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

CCS Individualisation de l'entraînement et variabilité de la fréquence cardiaque

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6183/>