

Entraînement sous stress environnemental

RS6455 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	411, 335w
Formacode(s)	15436
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	21/12/2023
Date d'échéance	21/12/2028

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. Si l'entraînement en altitude est utilisé depuis longtemps et soumis aux effets de mode, les progrès technologiques permettent aujourd'hui une approche scientifique et pragmatique maîtrisée de la préparation des organismes à la haute performance par l'utilisation de l'hypoxie.

Il en va de même pour l'intégration des différentes formes d'exposition à la chaleur aux processus d'entraînement, à la fois dans un objectif d'optimisation des ressources physiologiques et également en vue d'une acclimatation aux conditions environnementales de la compétition.

Le certificat de compétences spécifiques « Entraînement sous stress environnemental » a pour objectif la reconnaissance des compétences des acteurs du sport de haut niveau dans l'utilisation de l'altitude réelle ou simulée et des périodes d'exposition à la chaleur dans le processus de préparation et d'entraînement des sportifs de haut niveau. Il s'agit plus particulièrement de vérifier les modalités d'utilisation du stress hypoxique et des méthodes d'acclimatation dans le processus d'entraînement et de s'assurer de leur appropriation dans une perspective d'individualisation et de performance humaine, basée sur une approche globale et complexe du fonctionnement de la personne.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Intégrer aux cycles d'entraînement les effets physiologiques sur l'organisme humain de l'hypoxie et de la chaleur pour développer les qualités physiques du sportif.

Construire la planification du projet d'entraînement en utilisant les différents protocoles hypoxiques et d'exposition à la chaleur.

Conduire les tests physiologiques à l'aide de la mesure de la saturation en oxygène, de la VO2max et de la lactatémie pour identifier les effets des protocoles hypoxique et hyperthermique sur la condition physique du sportif.

Monitorer l'évolution des qualités physiologiques du sportif en renseignant les données recueillies pour adapter la programmation de l'entraînement.

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.

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 l'utilisation de l'altitude réelle ou simulée et de la chaleur 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

La certification s'adresse à des professionnels inscrits dans une pratique de haut niveau :

- Déjà sensibilisés à l'utilisation de l'hypoxie et de la chaleur dans l'entraînement de haut niveau,
- Ayant une activité professionnelle leur permettant d'intégrer l'hypoxie et la chaleur dans un projet d'entraînement de sportif de haut niveau ou professionnel.

PRÉREQUIS À LA VALIDATION

- Avoir participé à la totalité des modules de la formation préparatoire,
- Avoir utilisé la chaleur et l'altitude réelle ou simulée dans l'entraînement d'au moins un sportif de haut niveau ou sportif professionnel pendant au moins une saison (6 mois minimum),
- 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

- 2 experts (professionnels et scientifiques) externes

reconnus au niveau national dans le champ de la physiologie de l'exercice et des adaptations aux différentes situations hypoxiques et de chaleur, dans le champ de l'entraînement de haut niveau et pour leur expérience dans l'accompagnement à la performance sportive.

- 1 représentant de l'INSEP

Base légale

Date de décision	21/12/2023
Durée de l'enregistrement	5 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	21/12/2028
Date de dernière délivrance possible	21/06/2029

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

Entraînement sous stress environnemental

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6455/>