

## Domaine

Sciences, Technologie, Santé

## Modalités de formation

Formation continue

## Effectifs

Capacité d'accueil : 14 étudiants

## Lieu(x) de formation

UFR des Sciences et Techniques des  
Activités Physiques et Sportives

## Contact

**Formation continue :**

03 22 80 81 39

[sfcu@u-picardie.fr](mailto:sfcu@u-picardie.fr)

**Formation Initiale :**

03 22 82 72 02, 03 22 82 70 11

[ufrstaps-amiens-du@u-picardie.fr](mailto:ufrstaps-amiens-du@u-picardie.fr)

## Candidature

[https://www.u-](https://www.u-picardie.fr/formation/candidater-sinscrire/candidater)

[picardie.fr/formation/candidater-](https://www.u-picardie.fr/formation/candidater-sinscrire/candidater)

[sinscrire/candidater](https://www.u-picardie.fr/formation/candidater-sinscrire/candidater)

## A savoir

**Niveau d'entrée :** Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)

**Niveau de sortie :** Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)

**Coût de la formation :** 2379 €

**Prise en charge des frais de formation possible**

**Volume horaire :** 108 h sur deux ans

Demander une étude personnalisée de financement : <https://www.u-picardie.fr/formation/formation-professionnelle-continue/financer-son-projet-formation>

En savoir plus sur la Formation continue : <https://www.u-picardie.fr/sfcu/>

DU

# TECHNIQUE DE RÉCUPÉRATION ET INDIVIDUALISATION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

## Objectifs

- Adapter les techniques de récupération (immersion eau froide, eau chaude, bains contrastés, altitude simulée, huiles essentielles ...) aux contraintes de la performance (période précompétitive, phase de développement).
- Définir les différents types de fatigue pour optimiser la récupération du sportif.
- Individualiser le suivi de la charge d'entraînement.
- Mettre en œuvre un protocole de récupération adapté à une population de sportifs.

## Compétences

- Identifier les besoins en récupération au sein de sa structure.
- Concevoir et mettre en œuvre un protocole de récupération individualisé.
- Faire évoluer sa pratique professionnelle et travailler en équipe.

## Conditions d'accès

BEES (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif) 1er degré, BEPJPS (Brevet Populaire de la Jeunesse et de l'Education Physique et Sportive), diplôme de guide de haute montagne, licence, master STAPS.

Acceptation pédagogique sur dossier. Une dispense de niveau de formation pourra être accordée par l'équipe pédagogique du DU en fonction de l'expérience professionnelle.

## Organisation

La formation se déroule sur 2 ans.

Elle débute en janvier et s'achève en décembre de l'année universitaire suivante.

Un stage de 90 heures sera à réaliser lors de la formation.

## Calendrier et périodes de formation

Début le 20 janvier 2022. Soutenance décembre 2023.

## Modalités de l'alternance

Présentiel

## Contrôle des connaissances

Chaque Unité d'Enseignement sera évaluée par l'intermédiaire d'une soutenance orale pendant les 2 ans.

Un mémoire sera à réaliser après la période de stage et une soutenance finale sera organiser afin de valider les compétences de la formation.

Un jury composé d'un enseignant universitaire et d'un professionnel de terrain sera en charge de valider les compétences du stagiaire et d'attribuer la note.

## Responsable(s) pédagogique(s)

Guillaume Costalat  
[guillaume.costalat@u-picardie.fr](mailto:guillaume.costalat@u-picardie.fr)

Benoit Sautillet  
[benoit.sautillet@u-picardie.fr](mailto:benoit.sautillet@u-picardie.fr)

## Références & certifications

Codes ROME :

- L14 : Sport professionnel

Codes FORMACODE :

- 15454 : Activité physique et sportive

Codes NSF :

- 411 : Pratiques sportives (y compris : arts martiaux)

## Programme

| DU TECHNIQUE DE RÉCUPÉRATION ET<br>INDIVIDUALISATION DE LA CHARGE<br>D'ENTRAÎNEMENT | Volume<br>horaire | CM | TD | TP | ECTS |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|----|----|------|
| UE1 EVALUATION DE LA CAPACITÉ DE<br>PERFORMANCE                                     | 24                |    |    |    |      |
| UE2 SUIVI ET GESTION DE LA CHARGE<br>D'ENTRAÎNEMENT ET DE RÉCUPÉRATION              | 24                |    |    |    |      |
| UE3 TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION                                                      | 60                |    |    |    |      |
| UE4 STAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL                                                   | 96                |    |    |    |      |