Service Formation Continue Universitaire
10 rue Frédéric Petit - CS 44808
80048 Amiens Cedex 1
https://www.u-picardie.fr/sfcu/

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
03 22 82 72 02, 03 22 82 70 11
ufrstaps-amiens-du@u-picardie.fr

Candidature
https://www.u-picardie.fr/formation/candidater-sinscrire/candidater

Formation continue
Volume horaire : 108 h sur deux ans

Contact :
03 22 80 81 39
sfcu@u-picardie.fr

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

Les plus de cette formation
- 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) 1Ier 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.

Période de formation
Calendrier sur 9 séminaires sur 2 jours consécutifs, les jeudis et vendredis, à raison de 6 heures de formation par jour.Début le 20 janvier 2022.Soutenance décembre 2023.

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

Benoit Sautillet
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 INDIVIDUALISATION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT	Volume horaire	CM	TD	TP	ECTS
UE1 EVALUATION DE LA CAPACITÉ DE PERFORMANCE	**24**				
UE2 SUIVI ET GESTION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT ET DE RÉCUPÉRATION	**24**				
UE3 TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION	**60**				
UE4 STAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL	**96**				