



Université  
Perpignan  
Via Domitia



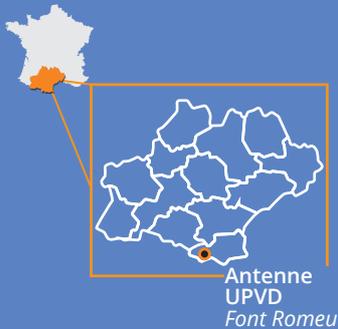
DIPLÔME UNIVERSITAIRE

## STAPS - TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION ET MICRONUTRITION DU SPORTIF (TRMS) ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

Formation accessible en :

Formation initiale     Formation en alternance     Formation continue

### LOCALISATION



Antenne  
UPVD  
Font Romeu

### RECRUTEMENT

#### NIVEAU

- Être titulaire du baccalauréat
- Être titulaire du Diplôme d'Accès d'Entrée à l'Université (DAEU)
- Tout diplôme jugé équivalent par la commission pédagogique

#### MODALITÉS D'ADMISSION

Formation accessible sur dossier de candidature.

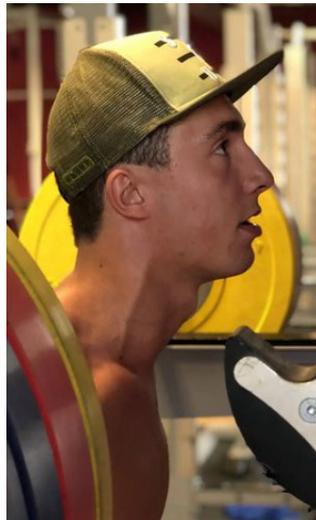
e-candidat

<https://candidatures.univ-perp.fr>

### OBJECTIFS

Comprendre (i) les intérêts et les effets potentiellement délétères de techniques de récupération et de l'utilisation de suppléments alimentaires sur les adaptations à l'entraînement, (ii) que le stress cellulaire est indispensable aux adaptations de l'organisme à l'entraînement, (iii) que les spécificités de l'environnement comme l'altitude doivent être prises en compte. La formation fait intervenir des enseignants-chercheurs ainsi que des préparateurs physiques et médecins impliqués dans des pôles sportifs.

### PRÉSENTATION DE LA FORMATION



Différentes méthodes en vogue ayant pour but d'optimiser la récupération sont présentées tout en les confrontant avec les données les plus récentes de la littérature scientifique. Dans les enseignements dispensés, de nombreux concepts et outils liés à l'entraînement, à la récupération et à la micronutrition sont discutés au regard des derniers éléments de la littérature. L'utilité ou les effets inhibiteurs de certains suppléments alimentaires sur les adaptations 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 techniques permettant d'évaluer et de contrôler la composition corporelle. La formation comporte des applications pratiques comme la constitution d'une application informatique. Enfin, la formation propose également un séminaire sur l'utilisation de la variabilité de la fréquence cardiaque dans le cadre du suivi de l'entraînement.

### COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le diplômé sera capable de :

- **Orienter** l'entraîneur et maîtriser une utilisation adaptée des outils de récupération selon la discipline sportive.
- **Développer** un esprit critique concernant les techniques de récupération en vogue qui peuvent cependant présenter des inconvénients majeurs dans les adaptations à l'entraînement de l'athlète. Il en sera de même concernant la micronutrition du sportif.
- **Comprendre** les mécanismes responsables de la fatigue à l'effort et ceux indispensables au remodelage des tissus à l'entraînement.
- **Prendre en compte** la spécificité de l'environnement et celles de l'athlète.
- **Apprendre à exploiter et interpréter** les données de la littérature scientifique en lien avec la récupération du sportif et la nutrition.
- **Développer** une application informatique présentant un intérêt pour le suivi de la population encadrée.

# PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Programme complet  
de la formation



## PRINCIPAUX THÈMES DÉVELOPPÉS LORS DES SÉMINAIRES

**Thème 1 :** physiologie générale de l'exercice, mécanique et énergétique musculaire. Importance du stress cellulaire au regard des techniques de récupération et de la micronutrition : effets bénéfiques et interférences avec les adaptations à l'entraînement.

**Thème 2 :** méthodes de récupération : cryothérapie, kaumathérapie, étirements, relaxation et autres outils. Utilisation de la variabilité de la fréquence cardiaque dans le suivi des athlètes. Applications pratiques.

**Thème 3 :** méthodes d'amélioration du sommeil avec l'exercice : comment limiter les effets du Jet lag ?

**Thème 4 :** l'hydratation du sportif : des données de la littérature scientifique à la conception des boissons de l'effort. Séminaire d'approfondissement en Trail-running.

**Thème 5 :** micro-nutrition dans les sports d'endurance et de force : des données de la littérature scientifique aux conseils pratiques.

**Thème 6 :** contrôle de la composition corporelle et régimes du sportif : du théorique à la conception d'une application pour le suivi de l'athlète.

## ORGANISATION DE LA FORMATION



**Durée :** 10 jours en présentiel

**Volume horaire :** 69h

**Modalités de contrôle des connaissances :** une épreuve écrite + un dossier à remettre à l'issue de la formation

**Enseignements en Langue Française**

**Adresse :** UFR STAPS, 7 avenue Pierre de Coubertin, 66120 Font-Romeu, <https://staps.univ-perp.fr>

## LES PLUS

- Une formation actualisée chaque année sur la base des dernières données de la littérature scientifique
- Des intervenants variés, des séminaires interactifs et des ateliers pratiques d'immersion
- Une approche critique et des recommandations pratiques
- Un petit effectif d'étudiants et un cadre exceptionnel !



## INFOS PRATIQUES

### CONTACT PÉDAGOGIQUE

Anthony MJ SANCHEZ  
[anthony.sanchez@univ-perp.fr](mailto:anthony.sanchez@univ-perp.fr)

### CONTACT ADMINISTRATIF

Tatiana PARY  
Faculté des Sciences du Sport  
Tél : +33 (0)4 34 56 90 31  
[tatiana.pary@univ-perp.fr](mailto:tatiana.pary@univ-perp.fr)

### CONTACT SERVICE DE FORMATION CONTINUE ET ALTERNANCE (SFCA)

[sfc@univ-perp.fr](mailto:sfc@univ-perp.fr)

## ET APRÈS ?

Les débouchés professionnels en STAPS sont nombreux et dépassent le cadre des métiers liés à l'enseignement des activités physiques et sportives. Le DU TRMS vous permettra d'approfondir vos connaissances en Sciences du Sport, en particulier ce qui concerne les techniques de récupération et la micronutrition du sportif (de l'amateur au sportif élite). Les séminaires sont conçus sur la base d'une littérature scientifique actualisée chaque année.



**Université Perpignan  
Via Domitia**

52 avenue Paul-Alduy  
66 860 Perpignan Cedex 9  
33 (0)4 68 66 20 00

[www.univ-perp.fr](http://www.univ-perp.fr)