



Université
Perpignan
Via Domitia



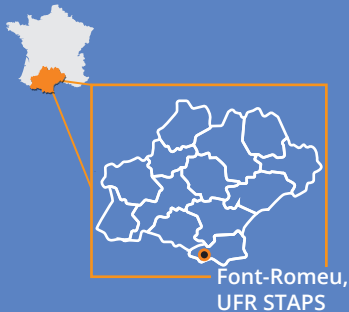
DIPLÔME UNIVERSITAIRE

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



Font-Romeu,
UFR STAPS

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.

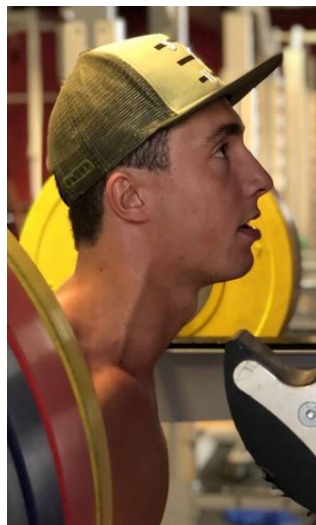
e-candidat

<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 et la santé, (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.

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 ou le praticien, maîtriser une utilisation adaptée des outils de récupération selon la discipline sportive. Applications en réathlétisation et en prophylaxie.
- **Développer** un esprit critique concernant les techniques de récupération en vogue et la micronutrition qui peuvent cependant présenter des inconvénients majeurs dans les adaptations à l'entraînement de l'athlète ainsi que sur sa santé.
- **Comprendre** les mécanismes indispensables au remodelage des tissus à l'entraînement. Prévention santé et utilisation de la thermothérapie pour la régénération du muscle lésé.
- **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, la nutrition et la santé.
- **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 : Prévention santé, interférences de suppléments avec des processus physiologiques, incluant la fonction cardiovasculaire. Utilisation de la thérapie en post-chirurgie et en réathlétisation.

Thème 5 : 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 6 : Micro-nutrition dans les sports d'endurance et de force : des données de la littérature scientifique aux conseils pratiques.

Thème 7 : 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 : 9 jours en présentiel

Volume horaire : 65h

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

CONTACT ADMINISTRATIF

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

CONTACT SERVICE DE FORMATION CONTINUE ET ALTERNANCE (SFCA)

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 de Perpignan
Via Domitia

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

www.univ-perp.fr