



Université
Perpignan
Via Domitia

STAPS



DIPLÔME UNIVERSITAIRE

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

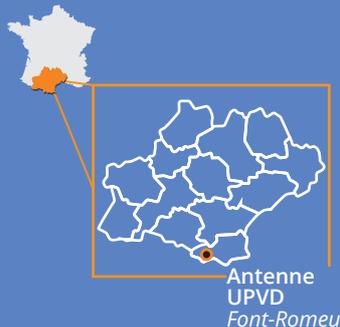
Formation accessible en :

Formation initiale Formation en alternance Formation continue

FACULTÉ

Sciences et techniques des
activités physiques et sportives
(STAPS)

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

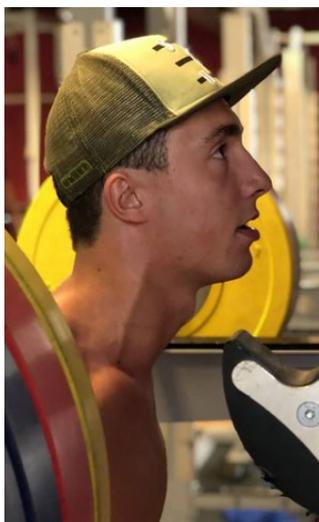
Formation accessible sur dossier
de candidature e-candidat :

<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 scientifique. 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



LE DU EST COMPOSÉ DE 10 UE :

UE 1 : Physiologie de l'exercice, stress cellulaire et acclimatation à la chaleur (9 h)

UE 2 : Techniques de récupération : cryothérapie, kaumathérapie. Effets bénéfiques et interférences (9 h)

UE 3 : Techniques de récupération : autres méthodes de récupération et gestion du *Jet lag* (9 h)

UE 4 : Hydratation du sportif et conception des boissons de l'effort (6 h)

UE 5 : Micro-nutrition dans les sports d'endurance et de force (12 h)

UE 6 : Contrôle de la composition corporelle et application pour le suivi (6 h)

UE 7 : Techniques de relaxation, mobilité et pilates (6 h)

UE 8 : Séminaire d'approfondissement en *trail-running* et variabilité de la fréquence cardiaque (6 h)

UE 9 : Utilisation de la thermothérapie en post-chirurgie et en réathlétisation : autres perspectives en micronutrition (6 h)

UE 10 : Étude de cas et suivi des avancées (seulement pour les étudiants financés avec le CPF - compte personnel de formation) (12 h)

ORGANISATION DE LA FORMATION



Durée : 10 jours en présentiel

Volume horaire : 69 h

Modalités de contrôle des connaissances : une épreuve écrite et 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>

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.

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



**Université Perpignan
Via Domitia**

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

www.univ-perp.fr