



### INTITULE DE L'ACTION :

CERTIFICAT DE COMPETENCE SPECIFIQUE « ENTRAINEMENT EN HYPOXIE POUR L'ENDURANCE, LA FORCE ET LA REPETITION DE SPRINTS »

### DATES ET HORAIRES DES MODULES:

⇒ Retour des dossiers de candidature : **avant le 30 septembre 2019**

⇒ Sélection des candidats : **4 Octobre 2019**

Dates : 4 modules de 3 jours

Module 1 : du 13 au 15 novembre 2019

Module 2 : du 12 au 14 février 2020

Module 3 : du 18 au 20 mars 2020,

Module 4 : du 4 au 6 juillet 2020

Les 4 modules auront lieu au CNSNMM de Prémanon,

Horaires : 1<sup>er</sup> jour début 10heures – J3 fin 16h30

**NOM DU CHEF DE PROJET :** Frédéric SADYS

### Objectifs pédagogiques\* :

Le dispositif **Certificat de Compétence Spécifique (CCS)** s'adresse à des cadres engagé(e)s dans une démarche de développement des compétences professionnelles dans un **domaine ciblé** de la performance de haut niveau.

Le **CCS « Entraînement en hypoxie pour l'endurance, la force et la répétition de sprints »** a pour objectif le développement des compétences des acteurs du sport de haut niveau dans l'utilisation de l'altitude (réelle ou simulée) dans le processus de préparation des athlètes. Il s'agit plus particulièrement d'interroger l'utilisation du stress hypoxique dans le processus d'entraînement et de favoriser son appropriation dans une perspective d'individualisation et de performance humaine, basée sur une approche globale et complexe du fonctionnement de la personne.

Il s'inscrit dans la démarche de formation professionnelle mise en œuvre par le pôle formation à l'intention de l'encadrement du sport de haut niveau.

### Programme détaillé :

#### 1<sup>er</sup> module

Bases scientifiques et présentation des méthodes générales (grandes familles).

#### 2<sup>ème</sup> module

TP LHTL : « Living High - Training Low ».

TP : dormir en chambres hypoxiques ; analyse SpO2, HRV,

Questionnaire nuits : 2500m puis 3500m ;

Analyses des données et discussions.

#### 3<sup>ème</sup> module

TP RSH : « Repeated Sprints in Hypoxia » en chambre hypoxique sur vélo.



Poussées simultanées à différents niveaux d'altitude 2000, 3000 et 4000m,  
Analyses Portamon, lactates, FC SpO2.

#### **4<sup>ème</sup> module**

TP force et RTH : « Resistance Training in Hypoxia ».

Propositions pratiques adaptés aux différentes disciplines et étude de cas.

#### **Profils formateurs :**

**Laurent SCHMITT**, PhD Biologie, responsable du pôle performance, expertise et recherche au Centre National de Ski Nordique et de Moyenne Montagne de Prémanon.

**Grégoire MILLET**, Professeur des Universités à l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne.

#### **Description :**

Ce parcours s'adresse à une promotion d'une **douzaine de cadres**.

Il impose de suivre les **12 jours de formation**, organisés sous la forme de **4 sessions de 3 jours**, complétés par des temps de pratique et de travaux personnels en dehors des sessions.

Les sessions de formation auront lieu au Centre National de Ski Nordique et de moyenne montagne de Prémanon.

#### **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :**

La formation alterne éclairages théoriques, témoignages, partages d'expériences, études de cas et mises en pratique. Des experts de profils et champs professionnels variés interviendront durant la formation pour apporter des éclairages sur des thématiques en lien avec les objectifs poursuivis.

La participation aux modules sera complétée par du travail intersession permettant notamment l'utilisation et le réinvestissement des apports de la formation dans le cadre d'un projet professionnel.

#### **Moyens d'évaluations**

Pour prétendre à la certification, le cadre en formation doit :

- Participer à la totalité des modules de formation,
- Produire un document démontrant l'intégration dans sa pratique professionnelle des savoirs et savoir-faire développés au cours de la formation,
- Participer au module certificatif et se soumettre à un entretien terminal de certification.

#### **Public visé :**

Le CCS « **Entraînement en hypoxie pour l'endurance, la force et la répétition de sprints** » s'adresse à des professionnel(le)s inscrit(e)s dans une **pratique de haut niveau**, quel que soit leur statut (cadre d'Etat ou de droit privé) :

- Déjà sensibilisés à l'utilisation de l'hypoxie dans l'entraînement de haut niveau,
- Ayant une activité professionnelle qui leur permet d'intégrer l'hypoxie dans un projet d'entraînement de SHN pendant le déroulement du cursus.



### **Modalités de recrutement**

L'entrée dans le dispositif s'effectue à la suite d'une **sélection sur dossier** basée sur l'analyse du profil du candidat et de son projet professionnel.

### **Aspects financiers et inscription :**

**Frais d'inscription :**

- 250 €

**Frais pédagogiques\* :**

- Pris en charge dans le cadre de l'ONM pour les agents du Ministère des Sports,
- 2520 € pour les autres cadres

\* Les frais pédagogiques n'incluent pas les frais de déplacement/restauration/hébergement

Suivi pédagogique : Frédéric SADYS – [frederic.sadys@insep.fr](mailto:frederic.sadys@insep.fr) – 01 41 74 45 17

Responsable administrative : Catherine NGUYEN – [catherine.nguyen@insep.fr](mailto:catherine.nguyen@insep.fr) – 01 41 74 43 09