Service Formation Continue Universitaire

# DU Technique de récupération et individualisation de la charge d'entraînement

## Présentation

### Objectifs

- 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) 1ler 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

### 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.

### Modalités de formation

FORMATION CONTINUE

### Informations pratiques

**Lieux de la formation**
UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

**Volume horaire (FC)**
108 h sur deux ans

**Capacité d'accueil**
14

### Contacts Formation Initiale

SECRETARIAT_Scolarite_STAPS_Amiens

03 22 82 72 02

ufrstaps-amiens-du@u-picardie.fr

### Plus d'informations

UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

### 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.

Allée Paschal Grousset
80025 Amiens Cedex 1
France

https://staps.u-picardie.fr/

### Modalités de l'alternance

Présentiel

### 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

## Programme

### Programmes

| 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 | | | | |

## Formation continue

### A savoir

**Niveau d'entrée :** Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)
**Niveau de sortie :** Niveau II (Licence ou maîtrise universitaire)
**Prix total TTC :** 2379 €

## Conditions d'accès FC

BEES (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif) 1ler 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.

## Calendrier et période de formation FC

Début le 20 janvier 2022.

Soutenance décembre 2023.

## Références et certifications

**Codes ROME :** L14 - Sport professionnel

**Codes FORMACODE :** 15454 - Activité physique et sportive

**Codes NSF :** 411 - Pratiques sportives (y compris : arts martiaux)

## Contacts Formation Continue

SFCU

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

10 rue Frédéric Petit
80048 Amiens Cedex 1
France

Le 27/11/2026