



Performance en endurance et réponses à l'entraînement à la chaleur et en altitude

Responsable pédagogiques: Robin CANDAU - Jonathan RUBIO

Objectif de la formation :

Cette formation vise à approfondir les connaissances relatives aux contraintes environnementales que sont la chaleur et l'hypoxie, à destination des étudiants et professionnels des secteurs de l'entraînement sportif et de la santé (kinésithérapeutes, médecins du sport, etc.).

Son intérêt s'inscrit dans le contexte régional occitan, caractérisé par une période de chaleur significative d'environ cinq mois par an et par la présence d'une hypoxie naturelle car environ 15% du territoire est situé à plus de 1 000 mètres d'altitude.

Justification scientifique et professionnelle

Ces environnements imposent des précautions spécifiques ainsi que des ajustements dans la planification des entraînements, afin d'optimiser les adaptations physiologiques et d'exploiter ces stress à des fins de performance.

Bien que les connaissances en la matière soient abondantes et actualisées, elles demeurent peu intégrées dans les cursus existants et insuffisamment maîtrisées par les professionnels de terrain, malgré une demande récurrente de leur part.

Compétences visées:

Enjeux stratégiques

Cette micro-certification répond ainsi à des besoins professionnels concrets tout en s'inscrivant dans les enjeux environnementaux contemporains, notamment le réchauffement climatique.

1. Identifier et caractériser les stress thermiques et hypoxiques
2. Analyser les réponses physiologiques aiguës et chroniques à ces stress
3. Connaître et utiliser les outils spécifiques de monitoring
4. Optimiser les réponses à l'entraînement grâce à la chaleur et à l'hypoxie
5. Concevoir des cycles d'entraînement intégrant ces contraintes environnementales

Organisation de la formation :

- de septembre à juin
- 18 heures d'enseignement

Tarifs :

- Formation initiale: 150€
- Formation continue: 280€

Pièces justificatives à fournir :

Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'un curriculum vitae et d'une lettre de motivation. Les dossiers feront l'objet d'un classement par la commission d'admission.