

Intitulé de la certification

Certificat de compétences spécifique Entraînement sous stress environnemental

Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif de formation visant la certification est initié

L'activité principale visée par la certification est l'**utilisation de la chaleur et de l'altitude réelle ou simulée dans l'entraînement des sportifs de haut niveau.**

Celle-ci se décline au travers des activités suivantes :

- Conception d'un projet d'entraînement intégrant un stress hypoxique et/ou hyperthermique à l'entraînement.
- Mise en œuvre du projet d'entraînement en utilisant les méthodes de l'entraînement en hypoxie et/ou sous condition de chaleur.
- Suivi de l'évolution des performances des sportifs de haut niveau intégrant les différents protocoles hypoxie et/ou chaleur.
- Réalisation de tests pour identifier les effets des protocoles hypoxie et/ou chaleur sur les sportifs.
- Régulation du programme d'entraînement en hypoxie et/ou en hyperthermie en fonction des résultats des tests et du suivi des performances.

Référentiels

Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
Compétences	Modalité(s) d'évaluation	Critères d'évaluation
C.1. Elaborer la programmation des entraînement en intégrant les effets des stress environnementaux pour développer les qualités physiques du sportif	<p>Prérequis à la certification :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participer à la totalité des modules de la formation préparatoire, - Produire un document démontrant l'intégration dans sa pratique professionnelle des savoirs et savoir-faire développés au cours de la formation. <p>Composition du jury :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 experts (professionnels et scientifiques) reconnus au niveau national dans le champ de la physiologie de l'exercice et des adaptations aux différentes situations hypoxiques et de chaleur, dans le champ de l'entraînement de haut niveau et pour leur expérience dans l'accompagnement à la performance sportive. - 1 représentant de l'INSEP. <p>Modalités d'évaluation :</p> <p>1. Mise en situation professionnelle réelle d'utilisation de la chaleur et de l'altitude réelle ou simulée dans l'entraînement d'au moins un sportif de haut niveau ou sportif professionnel pendant au moins une saison (6 mois minimum). Cette mise en situation fera l'objet d'un rapport démontrant les relations que le candidat a établies entre les savoirs théoriques et sa pratique d'utilisation de l'entraînement en hypoxie et/ou en hyperthermie dans son sport. Ce rapport présentera l'action menée d'intégration de l'entraînement en hypoxie dans son contexte professionnel spécifique. Le candidat intégrera les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approche physiologique des stress environnementaux et de l'intégration de ces stress (combinés ou non) à l'entraînement, - Modalités d'entraînement en hypoxie et en hyperthermie, - Développement personnel et réalisations pratiques de l'entraînement en hypoxie et/ou en hyperthermie. <p>Cette production est à transmettre 1 mois minimum avant la date de soutenance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Un objectif de progression de performance est fixé en intégrant au modèle de performance l'impact de la dimension physiologique. - Les protocoles d'exposition programmés sont détaillés et justifiés au regard des objectifs d'adaptation physiologique fixés.
C.2. Construire la planification du projet d'entraînement en utilisant les différents protocoles hypoxiques et d'exposition à la chaleur pour individualiser les séances et optimiser les interventions	<p>2. Une épreuve orale</p> <p>L'évaluation terminale consiste en une épreuve orale de 50 minutes. Elle est constituée d'un exposé de 20 minutes suivi de 30 minutes d'entretien avec le jury.</p> <p>L'objectif de cette soutenance est de démontrer comment les apports du CCS ont impacté l'approche professionnelle du stagiaire dans ses missions. Son analyse doit s'appuyer sur un regard critique de son approche professionnelle, des outils et process qu'il a choisi d'employer, de l'exploitation qu'il a faite des données recueillies au service du projet de performance dans lequel il est engagé.</p> <p>Les supports sont autorisés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La planification de l'entraînement est modélisée en faisant apparaître les volumes et charges d'entraînement prescrites ainsi que les périodes d'exposition aux stress via l'utilisation d'un outil de suivi (tableau, représentation graphique, un échancier, etc.) - L'ajustement de la planification si la charge réalisée est différente de la charge prescrite apparaît dans l'outil de suivi. - Les périodes d'évaluation des adaptations physiologiques apparaissent dans la planification.
C.3. Conduire les tests physiologiques à l'aide de la mesure de la saturation en oxygène, de la VO2max et de la lactatémie pour identifier les effets des protocoles hypoxique et hyperthermique sur la condition physique du sportif.	<p>2. Une épreuve orale</p> <p>L'évaluation terminale consiste en une épreuve orale de 50 minutes. Elle est constituée d'un exposé de 20 minutes suivi de 30 minutes d'entretien avec le jury.</p> <p>L'objectif de cette soutenance est de démontrer comment les apports du CCS ont impacté l'approche professionnelle du stagiaire dans ses missions. Son analyse doit s'appuyer sur un regard critique de son approche professionnelle, des outils et process qu'il a choisi d'employer, de l'exploitation qu'il a faite des données recueillies au service du projet de performance dans lequel il est engagé.</p> <p>Les supports sont autorisés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Des tests sont intégrés dans la planification et conduits pour mesurer les conditions physiologiques du sportif (tests VMA, VO2 max, bandelettes urinaires, impédancemétrie, relevé de saturation en O2, relevé de lactatémie, relevé de la température centrale). - Les résultats de ces tests sont mis en corrélation avec les méthodes d'exposition aux stress utilisées. - Une interprétation des adaptations physiologiques du sportif suivi est proposée à l'issue de cette mise en relation des données.
C.4. Monitorer l'évolution des qualités physiologiques du sportif en renseignant les données recueillies pour adapter la programmation de l'entraînement.	<p>2. Une épreuve orale</p> <p>L'évaluation terminale consiste en une épreuve orale de 50 minutes. Elle est constituée d'un exposé de 20 minutes suivi de 30 minutes d'entretien avec le jury.</p> <p>L'objectif de cette soutenance est de démontrer comment les apports du CCS ont impacté l'approche professionnelle du stagiaire dans ses missions. Son analyse doit s'appuyer sur un regard critique de son approche professionnelle, des outils et process qu'il a choisi d'employer, de l'exploitation qu'il a faite des données recueillies au service du projet de performance dans lequel il est engagé.</p> <p>Les supports sont autorisés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les résultats aux tests qui encadrent le protocole d'exposition (Pré test et Post test) sont comparés et mis en relation avec les mesures des différentes variables (température corporelle, taux de saturation en oxygène, lactatémie, variabilité de la fréquence cardiaque...) et analysés. - Le choix de l'outil de suivi est justifié au regard des objectifs visés - L'outil est renseigné durant toute la durée de la planification.
C.5. Réguler la programmation de l'entraînement en adaptant les volumes et intensités de l'exercice pour optimiser la préparation du sportif en vue d'une performance en compétition sportive.	<p>2. Une épreuve orale</p> <p>L'évaluation terminale consiste en une épreuve orale de 50 minutes. Elle est constituée d'un exposé de 20 minutes suivi de 30 minutes d'entretien avec le jury.</p> <p>L'objectif de cette soutenance est de démontrer comment les apports du CCS ont impacté l'approche professionnelle du stagiaire dans ses missions. Son analyse doit s'appuyer sur un regard critique de son approche professionnelle, des outils et process qu'il a choisi d'employer, de l'exploitation qu'il a faite des données recueillies au service du projet de performance dans lequel il est engagé.</p> <p>Les supports sont autorisés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La programmation de l'entraînement est ajustée en cohérence avec le décalage observé entre les charges prescrites et réalisées, l'évolution des qualités physiologiques mesurées et le suivi de l'état de forme du sportif. - Une analyse de l'état de forme et de la performance du sportif suivi est planifiée de manière pertinente au regard de(s) l'échéance(s) compétitive(s).