

→ Mise à jour : 26/02/2024

# OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découverte et appropriation des fondamentaux techniques et pédagogiques des techniques de récupération (récupération active, massages, auto-massages, bas de compression, bottes de compression pneumatique, bains, froid, chaleur, respiration, nutrition, sommeil, étirements, électrostimulation). L'encadrement de chaque agrès est envisagé individuellement (personal training), en petits groupes (small groups) et en cours collectifs (fitness).
- Développer un premier niveau de compétences dans la programmation et l'organisation des techniques de récupération, et dans l'encadrement des protocoles de récupération, sur tous les agrès naturels et technologiques actuels.
- Permet aux entraîneurs, préparateurs physiques, coaches sportifs, kinésithérapeutes, Crossfitters, esthéticiennes, responsables de spas, professeurs d'EPS et entraîneurs ayant besoin, dans leur activité, d'optimiser la récupération de leurs clients, élèves et patients, afin de concevoir des plans de récupération efficaces, de les organiser en cycles, et in fine d'encadrer en toute sécurité les différentes techniques de récupération, de manière individuelle ou collective.
- Intégration progressive des méthodes de mise en œuvre, d'animation et de régulation de séances afin de développer un encadrement pertinent et sécuritaire de la récupération physique et psychologique, planifiée sur le plan pédagogique et physiologique au sein d'un projet d'entraînement ou de formation globale.

## PROFILS CONCERNÉS

- Cette formation se destine aux professionnels du coaching (fitness, haut niveau et sport santé), ainsi que de la rééducation et de la réathlétisation. Préparateurs physiques, coaches sportifs, APA, kinésithérapeutes, professeurs d'EPS, entraîneurs sportifs, professeurs de yoga ou de Pilates, esthéticiennes, responsables de spa.

## COÛT ET FINANCEMENTS

Plusieurs types de financements sont envisageables pour participer à la formation COACH RECUPERATION : formation professionnelle continue (Démarches à faire auprès de votre employeur), France Travail ou financement personnel. La formation n'est pas éligible au CPF.

Coût suivant le type de financement (Tarifs 2023-2024) :

➔ **1400 euros + 30 euros de frais de dossier**

À noter qu'un acompte équivalent à 1/4 du coût total du cursus vous sera demandé lors de votre entrée en formation.

## FORMAT DE LA FORMATION

- ➔ La formation se fait totalement à distance, et se déroule en 150 heures, durant 3 mois.
- ➔ Elle se compose principalement de 15 heures de vidéos incluant de la théorie et des cas pratiques, ainsi que des questions fréquentes.
- ➔ Un support de cours sous forme de livre de 200 pages, exclusif pour la formation.
- ➔ Enfin, du travail personnel est envoyé aux formateurs (vidéos, photos, notes de synthèse).

## PRÉREQUIS POUR ENTRER EN FORMATION

- ➔ La formation s'adresse aux éducateurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle délivrée en application de l'article L212-1 du code du sport portant mention des conditions d'exercice en entraînement sportif. Le candidat doit pouvoir justifier de 2 ans d'expérience professionnelle en lien avec le monde du sport.
- ➔ **Positionnement pédagogique** : Un test CQM est proposé aux candidats en complément des pré-requis.
- ➔ **Sans ces pré-requis** : Vous pouvez suivre notre formation Coach Recup et ainsi acquérir toutes les compétences visées.

## ACCOMPAGNEMENT & RÉFÉRENT HANDICAP

- ➔ Directeur de la formation : Aurélien Broussal-Derval (06.52.50.09.21 / abd@broussal-derval.com)
- ➔ Soutien technique : alexis@broussal-derval.com
- ➔ Un groupe What's App est réservé à l'ensemble des élèves de la promotion et comprend le directeur de formation et les correcteurs pour échanger à tout

## RÉFÉRENT HANDICAP

- ➔ Aurélien Broussal-Derval est désigné comme référent handicap sur la formation Coach Recup.

## SÉQUENCES D'ÉVALUATION

L'évaluation est terminale et continue. Elle passe par la mise en situation professionnelle réelle à travers la réalisation d'un projet professionnel qui consiste, à partir d'un ou plusieurs exemples concrets, à expliquer comment le stagiaire a intégré les contenus de la certification dans les processus de sa pratique professionnelle telle que l'animation de séances individuelles et collectives en récupération dont il a la charge.

Tout au long du cursus de certification, il est demandé au stagiaire de mettre en application les compétences visées auprès d'un public de pratiquants permettant de mesurer les impacts des contenus sur la qualité de l'encadrement de la pratique de la récupération.

Ce projet est décomposé de diverses parties permettant de valider les compétences du référentiel.

Le stagiaire devra rendre au plus tard 4 semaines après la fin de la diffusion des contenus de formation les livrables suivants :

- Constituer un questionnaire initial permettant de diagnostiquer les besoins du pratiquant, mais aussi ses capacités opérationnelles à mettre en place les protocoles proposés.
- Deux « fiches conseil » sur deux techniques de récupération au choix afin de transmettre au pratiquant les bonnes pratiques d'entretien du corps et de l'esprit
- Un document de 4 pages maximum d'analyse descriptive d'un client ou patient, dans le but d'identifier et d'analyser ses besoins précis en matière de récupération, et les mesures réalistes à programmer en conséquence
- Produire un programme de 16 semaines pour démontrer pouvoir concevoir un programme de récupération adapté au pratiquant et à ses capacités en séquençant les contenus des séances afin d'atteindre les objectifs fixés
- Produire un plan de nutrition optimisé pour la récupération suite à une période intense de stress (compétition, burn out, surmenage etc.)
- Produire une fiche bilan de son action en démontrant mesurer l'évolution des capacités du pratiquant par l'utilisation régulière les tests adaptés afin de vérifier les bénéfices attendus du programme
- Produire un protocole sécuritaire d'une page, démontrant la mise en place des mesures de sécurité des personnes et des locaux en appliquant des protocoles afin de respecter l'hygiène et l'intégrité physiques des pratiquants
- Des Quizz réguliers viennent compléter de manière continue l'évaluation de tous ces critères, en cours de formation

# SÉQUENCES DE FORMATION



## MODULE 1 MODULE INTRODUCTIF

- 1.1.1 Introduction générale
- 1.1.2 Définir la récupération
- 1.1.3 Moderniser la récupération
- 1.1.4 Les compétences professionnelles de récupération
- 1.1.5 Programme de la formation



## MODULE 2 LES CONSÉQUENCES DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

### 2.1 La surcompensation dynamique

- 2.1.1 Les stimuli d'adaptation en sport
- 2.1.2 Les bases de l'entraînement
- 2.1.3 Les gains compensatoires

### 2.2 Définir la charge

- 2.2.1 La double fonction de la charge
- 2.2.2 L'outil VICS
- 2.2.3 Les principes d'application de la charge

### 2.3 Définir le concept de fatigue

- 2.3.1 La fatigue processus complexe et multiforme
- 2.3.2 Les stades de la fatigue
- 2.3.3 La mécanique de la fatigue
- 2.3.4 Prendre en compte la compensation
- 2.3.5 La variété des processus de récupération
- 2.3.6 L'horloge biologique



## MODULE 3 LA RÉCUPÉRATION ACTIVE

### 3.1 Du sacre de la récupération active à sa remise en cause

- 3.1.1 Récupération active et passive
- 3.1.2 Le protocole de récupération active
- 3.1.3 Les effets de la récupération active après les séances

### 3.2 La récupération active en pratique

- 3.2.1 Le retour à l'homéostasie
- 3.2.2 Les effets de la récupération active pendant les séances
- 3.2.3 Récupération active VS passive pendant les séances
- 3.2.4 Le cas des séances traumatisantes prolongées

## MODULE 4

### LA RÉCUPÉRATION PASSIVE



#### 4.1 Les étirements de récupération

- 4.1.1 La réponse articulaire
- 4.1.2 Les controverses
- 4.1.3 Les étirements après les séances
- 4.1.4 Les étirements pendant la compétition
- 4.1.5 Recommandations pratiques

#### 4.2 La récupération par le froid

- 4.2.1 Les fondements théoriques de l'application de froid en récupération
- 4.2.2 Le froid par application locale
- 4.2.3 Pré-cooling et post-cooling
- 4.2.4 Les techniques d'immersion chaudes, froides, et contrastées
- 4.2.5 La cryothérapie corps entier

#### 4.3 Les massages de récupération

- 4.3.1 Les massages manuels assistés
- 4.3.2 Les auto-massages
- 4.3.3 La pressothérapie par vêtements compressifs
- 4.3.4 La pressothérapie par bottes de compression intermittentes

#### 4.4 L'électrostimulation

- 4.4.1 Généralités sur l'électrostimulation
- 4.4.2 L'électrostimulation locale
- 4.4.3 L'électrostimulation corps entier

#### 4.5 Le sommeil

- 4.5.1 Généralités sur le sommeil
- 4.5.2 État des lieux du sommeil en France
- 4.5.3 Physiologie du sommeil
- 4.5.4 Les bonnes pratiques

## MODULE 5

### LA NUTRITION DE LA RÉCUPÉRATION



#### 5.1 Les macronutriments au service de la récupération

- 5.1.1 Le rôle des protéines en récupération
- 5.1.2 Le rôle des glucides en récupération
- 5.1.3 Recommandations chez le sportif
- 5.1.4 Recommandations chez le non-sportif
- 5.1.5 Les repas au service de l'équilibre acide-base

#### 5.2 L'hydratation au service de la récupération

- 5.2.1 Le rôle de l'eau dans l'organisme

- 5.2.2 Les pertes d'eau lors de l'exercice
- 5.2.3 Recommandations chez le sportif
- 5.2.4 Recommandations chez le non-sportif
- 5.2.5 Les boissons alcalinisantes et glucidiques



## MODULE 6 ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE LA RÉCUPÉRATION

### 6.1 La charge psychologique

- 6.1.1 Stress et récupération
- 6.1.2 Modèle de Kellmann
- 6.1.3 Recommandations pratiques

### 6.2 Le Burnout en question

- 6.2.1 Travaux de Lemyre
- 6.2.2 Travaux de Smith, Raedeke, Lonsdale
- 6.2.3 Recommandations pratiques

### 6.3 Évaluations et monitoring psychologique de la récupération

- 6.3.1 Fatigue et récupération perçues
- 6.3.2 Ressources cognitives
- 6.3.3 Recommandations pratiques



## MODULE 7 RESPIRATION ET RÉCUPÉRATION

### 7.1 La biochimie de la respiration

- 7.1.1 Système sympathique et parasympathique
- 7.1.2 Hypercapnie et hypoxie
- 7.1.3 Respirations yogiques et apnées

### 7.2 Pratique de la respiration

- 7.2.1 Techniques d'évaluation de la respiration
- 7.2.2 Protocoles de respiration parasympathiques
- 7.2.3 Recommandations pratiques



## MODULE 8 PROGRAMMATION ET PLANIFICATION DE LA RÉCUPÉRATION

### 8.1 Méthodes combinées

- 8.1.1 Les mélanges dans une même unité de récupération
- 8.1.2 Les mélanges dans un même bloc d'entraînement
- 8.1.3 Recommandations pratiques

### 8.2 Programmation des contenus

- 8.2.1 Programmation dans la séance
- 8.2.2 Programmation dans le cycle
- 8.2.3 Programmation dans la saison