

**« L'ENTRAÎNEMENT EN HYPOXIE  
pour l'ENDURANCE, la FORCE et la REPETITION de SPRINTS »**

## 1. Description générale du dispositif

### 1.1 Les objectifs de la formation

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.

### 1.2 Le 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.

### 1.3 Le CCS « **Entraînement en hypoxie pour l'endurance, la force et la répétition de sprints** » à l'intérieur de l'offre de formation professionnelle des cadres supérieurs du sport de l'INSEP

Le CCS « **Entraînement en hypoxie pour l'endurance, la force et la répétition de sprints** » s'inscrit dans la démarche de formation professionnelle mise en œuvre par le DFC2S à l'intention de l'encadrement du sport de haut niveau.

Il complète les offres de formation initiale et continue (Master SEP, modules de FPC des entraîneurs et Executive Master Entraîneur) dispensées à l'INSEP.

## 2. Caractéristiques du CCS « **Entraînement en hypoxie pour l'endurance, la force et la répétition de sprints** »

### 2.1 Le parcours de formation

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.

### 2.2 Modalités de recrutement

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

### 2.3 Modalités de certification

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.

### 3. Organisation pédagogique

#### 3.1 Calendrier de la formation

- ⇒ Campagne d'information/communication : **Juillet 2017**
- ⇒ Retour des dossiers d'inscription : **jusqu'au 31 janvier 2018**,
- ⇒ Sélection des candidats : **2 février 2018**
- ⇒ Dates des modules :
  - Module 1 : **du 14 au 16 mars 2018** au **CNSNMM de Prémanon**,
  - Module 2 : **du 16 au 18 mai 2018** au **CNSNMM de Prémanon**,
  - Module 3 : **du 20 au 22 juin 2018** au **CNSNMM de Prémanon**,
  - Module 4 : **du 4 au 6 juillet 2018** au **CREPS de FONT ROMEU**,
  - Module certificatif : **à déterminer** à l'**INSEP**.

#### 3.2 Responsables pédagogiques

La formation est co-pilotée par :

- **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.

#### 3.3 Démarche de formation

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.

#### 3.4 Contenus de formation

- 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.

### 4. Aspects financiers

**Frais d'inscription :**

- 250 €

**Frais pédagogiques\*:**

- Pris en charge par le PNF pour les agents du Ministère des Sports,
- 2 520 € si la formation est prise en charge par l'employeur (privé ou Etat).

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

### 5. S'inscrire

Transmettre à Cécile MORLET

- un curriculum vitae,
- une lettre de motivation,
- un avis du supérieur hiérarchique et du DTN pour les cadres techniques.

### 6. Contacts

Suivi pédagogique : Christophe ROUFFET – [christophe.rouffet@insep.fr](mailto:christophe.rouffet@insep.fr) – 01 41 74 41 64

Responsable administrative : Cécile MORLET – [cecile.morlet@insep.fr](mailto:cecile.morlet@insep.fr) – 01 41 74 43 38