



Formation continue

Pôle Optimisation de la Performance

Toutes disciplines

Opérateur du suivi de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)

1 visioconférence :
19 décembre 2023

2 modules de 3 jours :
15, 16 et 17 janvier 2024
19, 20 et 21 février 2024

Nombre de jours : 7

Lieu : FFN – Clichy / INSEP

Nombre de places : 12

Intervenants :
Laurent SCHMITT
Robin PLA
Benjamin TRANCHARD
Yves THOMASSIN
Jean-Lionel REY



La capacité d'un sportif à accomplir des performances de haut niveau est la conséquence d'un long processus d'adaptation à l'entraînement et à la compétition, ainsi qu'à tout son environnement comprenant notamment le sommeil, l'alimentation, l'hydratation, les activités scolaires, professionnelles, ou encore la récupération.

L'un des axes d'observation de ces effets sur l'organisme est l'observation indirecte de l'activité du système nerveux autonome à travers le suivi de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC) ou Heart Rate Variability (HRV, version en anglais).

Ce suivi de la VFC est aujourd'hui fortement intégré dans le processus d'accompagnement des nageurs, poloïstes et nageuses artistiques de haut niveau, et un enjeu fort existe dans la pérennisation et dans l'extension de ce suivi, par le soutien aux analystes fédéraux et par l'accompagnement des entraîneurs.

Cette formation a pour objet d'engager la formation d'opérateurs du suivi de la VFC, avec pour perspectives pour les stagiaires de formation :

- De s'engager ensuite dans la formation diplômante de l'INSEP : le Certificat de Compétences Spécifiques de l'INSEP d'analyste de la VFC, et ainsi devenir Analyste de la VFC
- De poursuivre sur la formation fédérale (en cours de création) dans le champ de l'analyse de la performance et du suivi de l'entraînement.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet de :

- Connaître le test VFC à effectuer par les sportifs
- Utiliser les outils au service
 - De la réalisation des tests
 - De la récupération des données
 - Du traitement des données
 - De la présentation des bilans transmis aux entraîneurs
- Collaborer avec les analystes et entraîneurs :
 - Par la compréhension des bilans de la VFC
 - Par la capacité à proposer des explications à propos de ces bilans
 - En faisant le lien avec la quantification et /ou stress autres que ceux induits par l'entraînement
 - En étant en mesure de proposer des solutions de remédiations.

MODALITÉS

- 1 regroupement de 2 heures de 14h00 à 16h00 en distanciel
- 2 modules de 3 jours en présentiel avec un travail personnel entre les deux regroupements.
 - . Jour 1 : 9h30-12h30 et 14h00-18h00
 - . Jour 2 : 9h00-12h30 et 14h00-17h30
 - . Jour 3 : 9h00-12h30 et 13h30-16h00
- Volume horaire : 42 heures
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 12 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Prérequis :
 - . Diplôme ou expérience démontrant une maîtrise de l'entraînement de niveau national de catégorie juniors ou plus.
 - . Être en possession d'une ceinture mesurant les intervalles RR (type Polar H10 ou Garmin HRM tri)
 - . Être en capacité d'effectuer des efforts en natation et/ou course à pied
 - . Être en relation avec un entraîneur et son groupe de sportifs acceptant le suivi de la VFC
- Public visé : Entraîneurs et éducateur de clubs toutes disciplines, accompagnateur de la performance, préparateurs physiques, étudiants analystes ou assistant coach...
- Modalités d'évaluation : Régulation avec Laurent Schmitt au début du 2ème regroupement. Présentation d'un suivi réalisé avec des sportifs, dans un délai de 6 mois après la fin du 2ème regroupement.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Visioconférence : Benjamin TRANCHARD

- Présentation du parcours de formation
- Etude du matériel et des conditions nécessaires au suivi de la formation

1er regroupement : Laurent SCHMITT, Robin PLA, Benjamin TRANCHARD et Jean-Lionel REY

- Rappels/bases physiologiques
- Définition et présentation de la VFC
- Processus des tests par les sportifs
- Récupération des données, bilan de test
- Présentation du suivi de la VFC à la FFN
- Ethique et pédagogie du suivi de la VFC, la place de l'opérateur dans une équipe

Les stagiaires quittent cette session en étant capable d'initier ce suivi avec un groupe de sportifs, en relation avec leur entraîneur

2ème regroupement : Laurent SCHMITT, Robin PLA, Benjamin TRANCHARD et Yves THOMASSIN

- Présentation par les stagiaires volontaires de leur début de suivi, régulé par Laurent
- Compléments théoriques
- Les outils de suivi à la FFN
- Présentation de suivis de quantification et de VFC
- Solutions de remédiations

DATES ET LIEU DE LA FORMATION

DATES

Mardi 19/12/2023

Lieu : Visio conférence

Lundi 15/01 au mercredi 17/01/2024

Lieu : Fédération Française de Natation - 104 rue Martre, 92110 CLICHY
Metro ligne 13 station Mairie de Clichy

Lundi 19/02 au mercredi 21/02/2024

Lieu : INSEP – 11 avenue du Tremblay, 75012 PARIS
Metro ligne 1 station Château de Vincennes et bus 112

MÉTHODES MOBILISÉES

Pour une meilleure compréhension du fonctionnement des tests de VFC, les stagiaires en formation seront à la fois mis dans la posture d'un sportif passant le test et dans celle d'un analyste devant étudier les résultats du test.

Moyens et encadrement mis en œuvre :

- Séances de formation en salle.
- Exposés théoriques.
- Mises en situation pratique en tant que sujets.
- Mise en œuvre d'un suivi longitudinal avec un groupe de sportif en collaboration avec leur entraîneur.
- Études de cas concrets.
- Partage d'expériences.

INTERVENANTS :

- Laurent SCHMITT : Docteur en Biologie, Professeur au Centre National de Ski Nordique (CNSN) de Prémanon, Accompagnateur de la performance sportive, Formateur et analyste en VFC
- Robin PLA : Conseiller Technique National, Référent scientifique à la Fédération Française de Natation
- Benjamin TRANCHARD : Conseiller Technique Sportif, Responsable de l'équipe de France Junior d'eau libre – Analyste et accompagnateur dans la haute performance à la FFN
- Yves THOMASSIN : Directeur Technique CNP, Analyste VFC, Praticien certifié en médecines chinoises
- Jean-Lionel REY : Conseiller Technique National, Entraîneur du pôle France natation de l'INSEP de 1996 à 2015, Formateur, coach, Exécutive Master - Accompagnateur des acteurs du sport de haut niveau (INSEP)

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera :

- Capable de produire le bilan de l'état de forme d'un sportif.
- Capable de faire le lien entre les stress induit par l'entraînement et l'état de forme du sportif.
- Capable proposer des pistes de remédiation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

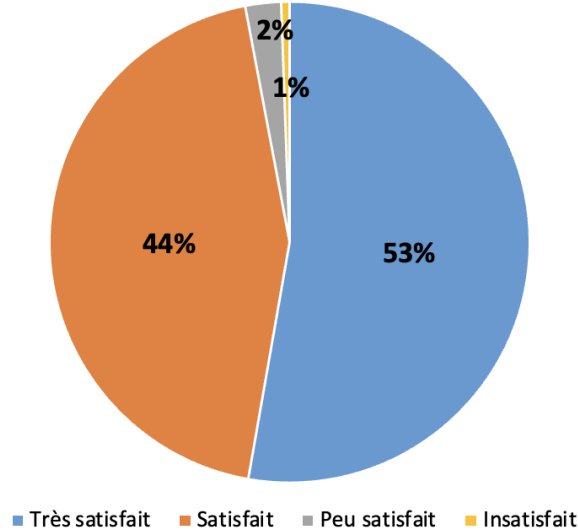
Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter à : infan@ffnatation.fr pour que nous puissions étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr

TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction : 97%
Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)



€ COÛT DE LA FORMATION

Financement de la formation :

Cette action de formation fait actuellement l'objet d'une demande de financement par les fonds conventionnels de la branche du sport.

Si cette demande n'aboutit pas, le coût de la formation sera de 1550€.

Prise en charge des frais annexes :

Une partie des frais annexes (hébergement, restauration, déplacement) pourra être prise en charge si la demande de financement est validée.

Nous reviendrons vers vous au plus vite pour vous indiquer si la demande de financement est prise en charge par les fonds conventionnels de la branche du sport. Pour plus de précisions, veuillez contacter : infan@ffnatation.fr

CONTACTS

Référent pédagogique :

Benjamin TRANCHARD,

Mail : benjamin.tranchard@outlook.fr

Référente Handicap :

Frédérique CROCHARD,

Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr

Référent administratif et technique de l'INFAN :
Valentin MATHOU, Tel. : 01 70 48 45 51,
Mail : valentin.mathou@ffnatation.fr

ÉQUIVALENCE, SUITE DE PARCOURS

Certificat de Compétences Spécifiques de l'INSEP d'analyste de la VFC, pour devenir
Analyste de la VFC

Formation fédérale (en cours de création) dans le champ de l'analyse de la performance
et du suivi de l'entraînement.

ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : vendredi 15 décembre 2023

1. Inscription

Je m'inscris à la formation
Opérateur du suivi de la Variabilité de la
Fréquence Cardiaque (VFC)



<https://forms.gle/bey1JxKrP58gUiUZ7>

2. Réception d'un mail de confirmation d'inscription.
3. Quelques jours avant la formation, réception d'une convocation, fiche de présentation de la formation, planning détaillé.
4. Jour J de la formation.
5. Quelques jours après la formation : réception de la facture acquittée + certificat de réalisation de la formation + contenus éventuels (si la formation a été intégralement suivie et à jour de son règlement).