

# DU IHPS - CDI

## Programme de la formation

Le Diplôme d'Université IHPS – CDI (Ingénierie de la haute performance sportive, coaching-data-innovation), est un diplôme universitaire, 100 % à distance, délivré par l'UFR STAPS de Nancy (Université de Lorraine), en partenariat avec IFDIS Ingénierie du Sport.

Il sanctionne une formation assurée conjointement par des universitaires et des professionnels du domaine du sport et de l'activité physique.

Niveau de la formation (nomenclature 2019) : Niveau 6 (ex niveau II) – Bac + 3 – code ROME G1204S

Taux de réussite : première formation

### OBJECTIFS VISÉS DURANT LA FORMATION

- Comprendre l'environnement d'une cellule performance ;
- Acquérir les compétences nécessaires pour modéliser et analyser toutes les disciplines sportives sur les plans physique (physiologique, biomécanique, technique, énergétique, et psychologique) ;
- Maîtriser les logiciels de préparation physique et de suivi d'entraînement aux multiples fonctionnalités, permettant la gestion des sportifs et des équipes ainsi que le pilotage de la performance regroupée en un seul outil ; le tout transférable au personal training loisir-forme-santé ;
- Acquérir les savoir-faire permettant de concevoir, réajuster et planifier sur l'année des séances énergétiques, musculaires et techniques (spécialité sportive) ;
- Acquérir les notions de base de l'analyse vidéo ;

### OBJECTIFS VISÉS A L'ISSUE DE LA FORMATION

- Obtenir un diplôme universitaire ;
- Disposer des bases fondamentales et méthodologiques indispensables pour mettre en place une cellule performance sportive ;
- Maîtriser les techniques de modélisation, d'évaluation, de planification de traitement des données Data qui en découlent ;
- Enrichir et développer ses compétences professionnelles avec les outils technologiques ;
- Evoluer dans ses fonctions ;
- S'adapter et être force de proposition dans toutes organisations et dans toutes les disciplines sportives ;

## **PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION**

Expérience professionnelle significative dans un poste à responsabilité dans le domaine de la préparation physique, de la haute performance sportive :

- Entraîneurs (DESJEPS, BEES 2 mention performance sportive)
- Candidats ayant une expérience de l'entraînement, sans diplôme fédéral ou titulaires d'un DEJEPS ou d'un BEES-1
- Conseillers Techniques Sportifs Ministère des Sports (Fédérations Sportives)
- Responsable de cellule performance haut niveau, structures professionnelles et fédérales
- Préparateurs physiques, moniteurs, coachs, enseignants EPS, issus du secteur privé ou public
- Enseignants dans le domaine du sport, dans le domaine médical, paramédical, réathlétisation et éducation
- Kinésithérapeutes et Médecins du sport

### **Autre publics concernés :**

- Titulaires d'une Licence STAPS, mention Entraînement Sportif
- Sportifs de Haut Niveau (sur liste ministérielle, majeurs, catégories Elite, Sénior, Jeune, Reconversion) et Sportifs en centres de formation des clubs professionnels souhaitant mieux appréhender leur spécialité sportive et anticiper le double projet entraînement / reconversion

## **LES PRÉ-REQUIS**

Pour accéder au DU IHPS – CDI, le/la candidat(e) doit justifier d'un diplôme d'État (minimum BPJEPS).

Après examen et sélection sur dossier de candidature, la décision d'acceptation ou de refus d'entrée en formation sera notifiée au candidat par email.

## **MÉTIERS VISÉS & POURSUITE D'ÉTUDE**

- Spécialiste des cellules performance Haut Niveau et professionnel
- Entraîneur, coach, kinésithérapeute et préparateur mental souhaitant développer et optimiser ses compétences
- Préparateur physique souhaitant évoluer vers la fonction de spécialiste de la performance (multi-expertise)

***Poursuite d'étude : 3 e cycle universitaire (selon cursus du candidat)***

## MODALITÉS DE LA FORMATION

**Type de formation :** Formation initiale et continue

**Durée de la formation :** 160 heures d'enseignement découpées en 8 UE (unités d'enseignement/modules). La formation se déroule sur **12 mois** maximum (entrée et sortie permanente). L'organisation des études permet ainsi le maintien de l'activité professionnelle.

**Délais d'accès à la formation :** Entrée (après validation du dossier de candidature par la commission) et sortie permanente. Une fois inscrit à la plateforme le stagiaire a un an pour valider sa formation.

**Démarches pour s'inscrire :** Dossier de candidature à télécharger sur le site internet [www.ifdis.com](http://www.ifdis.com) (en bas de page) ou sur simple demande à [direction@ifdis.com](mailto:direction@ifdis.com). Le dossier devra être envoyé à [sabine.richelot@univ-lorraine.fr](mailto:sabine.richelot@univ-lorraine.fr) accompagné des pièces justificatives demandées et d'un chèque de 170 € correspondant aux frais d'inscription à l'université.

**Conditions de sélection :** Une commission de sélection se réunit chaque mois. La sélection se fait sur dossier après prise en compte des prérequis nécessaires, du parcours et du projet professionnel. Un entretien en visioconférence est programmé en cas de doute sur le bien-fondé de la candidature. Pour les candidats de nationalité étrangère, la maîtrise du français est nécessaire.

**Délais moyens de réponse à une candidature :** Information en temps réel de la suite donnée au dossier de candidature par la commission de sélection.

**Délais moyens de réponse à une demande :** 24 heures maximum

**Méthodes et modalités mobilisées :** La formation se fait totalement à distance. L'apprenant travaille à partir de notre plateforme de formation en ligne LMS accessible 24h/24 et 7j/7. Chaque apprenant dispose de son propre compte sur la plateforme LMS. L'accès est donné dès l'enregistrement du candidat auprès de l'université. Une fois inscrit à la plateforme LMS, l'apprenant reçoit un mail de confirmation d'inscription à la formation avec son identifiant. Une fois connecté, l'apprenant peut naviguer et consulter les ressources de sa formation (fiches pratiques, enseignements théoriques, questionnaires de connaissances,...). Le suivi pédagogique individuel est assuré par le formateur de chaque UE.

**Matériel mis à disposition :**

- Logiciel d'anatomie IFDIS SPORT COACH 3.0 (accès illimité),
- Polar H10 (reste la propriété du stagiaire),
- Applications numériques Ekyno et/ou OPTITRAINER (accès limité/durée formation),
- Plateforme DARTISH (accès limité/durée formation).

**Équipements nécessaires pour suivre la formation :** Ordinateur, connexion internet.

**Modalités d'évaluation :** Chaque UE (module) est évaluée à la fin de son enseignement.

Sa validation permet l'accès à l'UE suivante. Les procédures d'évaluation se concrétisent par des études de cas pratiques incluant la maîtrise des outils technologiques, des questionnaires de contrôle de connaissances, un mémoire de fin d'études.

Des entretiens et échanges avec l'équipe pédagogique s'effectuent lors des corrections formatives en classe virtuelle (ou visio conférence) pour les UE 2, 3, 4, 5, 6.

### **Obtention du diplôme :**

L'obtention du Diplôme Universitaire est assujettie à :

- la connexion obligatoire sur la plateforme LMS pour les temps indiqués pour chacune des UE
- la remise, après chaque UE, des devoirs demandés (cas pratique, questionnaire,...)
- la présence obligatoire aux corrections formatives en classe virtuelle ou visio conférence
- la rédaction d'un mémoire professionnel (synthèse) de fin de formation

**Le diplôme universitaire est remis au candidat lorsque toutes les UE sont validées. Une attestation de réussite est également délivrée.**

### **TARIFS**

**Coût de la formation\* (hors frais d'inscription à l'université) :**

- Coût complet : 3800 €
- Coût réduit : 2800 € (tarif pour les sportifs de haut niveau)
- Coût pour les diplômés IFDIS MIPPE : 800 € (2 modules complémentaires)

Frais d'inscription à l'université : 170 €

*\* La formation peut être financée par pôle emploi, l'employeur et/ou l'OPCO de rattachement (AFDAS,...)*

### **LES ENSEIGNEMENTS**

- UE 1 - Bases physiologiques et biomécaniques appliquées à la performance sportive
- UE 2 :Modélisation de la spécialité sportive et analyse vidéo
- UE 3 :Evaluation du sportif, protocoles et diagnostic
- UE 4 : Planification, conception et calibrage de séance sur support technologique
- UE 5 : Perspectives neuroscientifiques et psychologiques de la performance et optimisation des ressources mentales
- UE 6 : Pilotage et suivi de l'entraînement, analyse et interprétation des data en cellule performance
- UE 7 : Créer, gérer et développer sa structure
- UE 8 : Activité intégrative et professionnelle

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES OPÉRATIONNELS**

**A l'issue de la formation, le bénéficiaire de la formation sera capable de :**

- Être capable d'identifier les aspects fondamentaux de l'anatomie et de la physiologie du corps humain utiles à l'exercice physique par une navigation interactive et intuitive ;
- Appliquer les concepts théoriques de la biomécanique spécifique à chaque spécialité sportive pour déduire des axes de préparation en optimisant la qualité du geste sportif et en préservant l'intégrité physique du sportif en utilisant le matériel adapté ;
- Modéliser à l'aide d'une solution d'analyse vidéo la discipline sportive par une analyse rationnelle des facteurs techniques et physiques (énergétiques et musculaires) pour déduire les protocoles de tests appropriés et définir les bons indicateurs utiles à la préparation et au suivi du sportif ;
- Évaluer le sportif sous toutes ses composantes (biométriques, énergétiques, musculaires et techniques) à l'aide des outils technologiques pour réaliser un diagnostic sur l'état de forme du sportif et prévenir les risques de blessures et de surentraînement ;
- Repérer et déterminer le potentiel d'évolution du sportif en fonction de ses objectifs par une analyse fine des résultats obtenus lors des entraînements ;
- Concevoir des séances d'entraînement à thèmes (physique et techniques) et les planifier en fonction des périodes en utilisant un outil technologique dédié (plateforme/ application numérique) dans le but d'assurer un suivi quotidien de chaque sportif en présentiel ou à distance ;
- Identifier et analyser les composantes du contexte socio professionnel du sportif pour l'accompagner en actionnant les leviers et les facteurs psychologiques de la performance ;
- Sélectionner les indicateurs pertinents pour repérer et analyser quotidiennement la charge d'entraînement du sportif en utilisant les outils statistiques intégrés aux applications numériques dédiées;
- Interpréter les Data recueillis auprès de chaque sportifs pour les transformer en actions concrètes de pilotage d'entraînement à court, moyen et long terme ;
- Identifier l'ensemble des démarches à accomplir pour créer son entreprise quelle que soit sa forme juridique et en respectant la réglementation ;
- Concevoir un plan d'actions stratégique comprenant des objectifs mesurables et atteignables en termes de viabilité économique pérenne ;
- Identifier les différentes formes de communication (verbale, écrite, gestuelle,...) afin de l'adapter à son contexte et son entourage professionnel aussi bien en face à face que lors de réunions ;
- Mettre en œuvre l'ensemble du processus de recrutement pour consolider ses équipes et développer sa structure en utilisant différentes techniques de recrutement ;
- Élaborer des tableaux de bord avec des indicateurs permettant le pilotage de son activité, le suivi budgétaire et vérifier l'atteinte des objectifs visés ;
- Formaliser les différentes étapes d'une démarche qualité pour proposer des actions d'amélioration au sein de sa structure en respectant les normes qualité en vigueur ;

- Synthétiser et retranscrire les connaissances acquises et la méthodologie proposée lors de la formation, pour concevoir sa propre méthode d'optimisation de la performance et de l'entraînement en s'appuyant sur les nouvelles technologies.

## L'ÉQUIPE

- **Gérome GAUCHARD**, Professeur des universités, Vice-Doyen, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Pierre-Yves ROQUEFERE**, Conseiller Technique Pédagogique Supérieur (CTPS), Expert Haute Performance et DATA
- **Karine DUCLOS**, Maître de conférence, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Michelle SCHWARTZ-EREY**, Professeur Agrégé, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Éric LABDANT**, Professeur Agrégé, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Olivier HELLUY**, Professeur Agrégé, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Bruno RAGARU**, Professeur Certifié, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Sabine Richelot**, Gestionnaire du diplôme, Faculté des Sciences du Sport de Nancy, Université de Lorraine
- **Isabelle ROQUEFERE**, Responsable Projets & Ingénierie de formation, coordinatrice pédagogique e-learning, Groupe LPI- IFDIS, Montpellier

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sauf restriction liée à l'inhabilité et/ou contre-indication médicale.

Besoins d'aménagements (études et/ou examens) : Prendre rendez-vous :

Par téléphone au : 06 25 79 79 69

Par email : [direction@ifdis.com](mailto:direction@ifdis.com)

Par page contact : [cliquez ici](#)

Exemples d'aménagements des études :

- Accompagnement pédagogique pour l'apprentissage des modules
- Assistance individuelle pour relecture/reformulation ;
- Assistance individuelle pour l'installation, la prise en main et l'utilisation du matériel numérique/ technologique ;

- Majoration de temps pour l'apprentissage des modules ;

**De plus, une liste des organismes pouvant accompagner le parcours d'une personne en situation de handicap est à votre disposition :**

- L'AGEFIPH (association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées) : [www.agefiph.fr](http://www.agefiph.fr) ;
- La MDPH (maison départementale des personnes handicapées) : [www.mdph.fr](http://www.mdph.fr) ;

### **CONTACTS :**

**Questions sur le contenu pédagogique des UE :** + 33 (0)6 25 79 79 69 - [direction@ifdis.com](mailto:direction@ifdis.com)

**Questions d'ordre administratif et financier :** Madame Sabine Richelot - [sabine.richelot@univ-lorraine.fr](mailto:sabine.richelot@univ-lorraine.fr)

**Questions d'ordre technique (plateforme LMS) :** Madame Isabelle Roquefere : + 33 (0)6 25 79 79 69

