DU Santé et performance de la femme sportive (DU SPFS)

Faculté des Sciences
Campus : **IFEPSA**

NIVEAU D'ADMISSION	NIVEAU D'ÉTUDE VISÉ	MODALITÉS	CERTIFICATION
Bac+3	**Diplôme d'Université (DU)**	**Formation initiale | Formation continue | En présentiel**	**Diplôme d'Université délivré par l'UCO**

Le DU Santé et performance de la femme sportive (DU SPFS) permet de mieux comprendre les spécificités de la femme sportive et optimiser sa performance, sa pratique d'activité physique, tout en assurant sa santé.

Présentation

Le **DU Santé et performance de la femme sportive (DU SPFS)** vise à former les professionnels de santé et du sport à la prise en charge des pratiquantes sportives de tout niveau, dans un objectif d'optimisation de leur pratique, de leur performance, avec une attention portée à leur santé.
Les candidats y développent :

1. des connaissances scientifiques relatives aux spécificités physio-anatomiques de la femme, aux considérations gynécologiques et obstétricales liées à la pratique, aux pathologies et au suivi médical de la sportive ;
2. des compétences de terrain sur l'évaluation et la prise en charge de terrain de ce public.

Objectifs et compétences visées

Appréhender les spécificités de la femme sportive

Comprendre les spécificités physiologique, anatomiques et bioénergétiques de ce public pour poser les bases de l'adaptation de la prise en charge.

Connaitre les pathologies spécifiques et le suivi médical

Maitriser l'influence du sexe sur la traumatologie sportive et identifier les besoins spécifiques dans la prise en charge post-blessure

Cerner les considérations gynécologiques, liées à la grossesse et au post-partum

Maitriser l'influence du cycle menstruel et gérer ses interactions avec l'activité, adapter la préparation au cours de la grossesse/le retour post-partum

Intervenir sur le terrain auprès du public féminin

Modéliser les demandes liées à la discipline et au sexe, planifier l'entraînement/le réentrainement et gérer la charge, concevoir un testing spécifique

Les + de la formation

Des enseignements hautement spécifiques, dispensés par des spécialistes
Les interventions pluridisciplinaires sont assurées par des professionnels, spécialistes de leur domaine, évoluant quotidiennement auprès de sportives

Une formation associant approche scientifique et pratique de terrain
Une alternance entre contenus théoriques et temps de formation pratiques pour développer des savoir-faire dans la mise en place de situations de terrain

Une formation accessible aux professionnels, favorisant le partage d'expérience
Un effectif réduit, des temps de regroupement mensuels et une proximité avec les intervenants, pour une formation à taille humaine et riche d'échanges.

Programme

Le DU Santé et performance de la femme sportive (DU SPFS) d'une durée de 7 mois se déroule de janvier à juillet. Les contenus sont dispensés sous la forme de rassemblements programmés sur des fins de semaine (jeudi à samedi), à raison de 1 à 2 par mois. Chaque rassemblement se compose de temps théoriques systématiquement couplés à des temps de pratique sur le terrain pour favoriser les apprentissages et les transferts immédiats.

Le programme de formation s'organise autour de 4 unités d'enseignement (UE), composées de différentes interventions.

Modules par année

Module

ANALYSE DES SPÉCIFICITÉS ET DÉMARCHE SCIENTIFIQUE

Approche scientifique de l'intervention | Spécificités physio-anatomiques de la sportive | Biochimie et spécificités du travail énergétique féminin | Besoins nutritionnels de la femme sportive et déficits énergétiques (RED-S)

PATHOLOGIES ET SUIVI MEDICAL DE LA SPORTIVE

Traumatologie sportive et pathologies liées à la pratique féminine | Pathologies de la jeune sportive | Besoins kinésithérapiques spécifiques et Réathlétisation au féminin

GYNÉCOLOGIE, GROSSESSE ET POST-PARTUM

Suivi gynécologique de la sportive | Cycle menstruel, interactions avec la pratique sportive et adaptations à l'entraînement | Préparation physique et entraînement au cours de la grossesse | Retour à la pratique et à la performance post-partum du duo "mère-athlète" | Rééducation périnéale et Incontinence Urinaire d'Effort

INTERVENTION AUPRÈS DU PUBLIC FEMININ

Analyse et modélisation des demandes liées à la discipline | Renforcement musculaire et contrôle neuromoteur de la sportive | Planification de l'entraînement et spécificités de l'encadrement au féminin | Suivi de la charge, prévention du surentraînement et stratégies de récupération | Testing spécifique à l'évaluation de la sportive.

Validation et modalités

VALIDATION DU DU SANTÉ ET PERFORMANCE DE LA FEMME SPORTIVE

La validation du diplôme d'Université est accordée aux candidats ayant suivi l'intégralité de la formation (assiduité obligatoire, aménagements possibles) et ayant satisfait aux exigences de certification de la formation.

Une note minimale de 10/20 est exigée à chaque épreuve pour la validation du diplôme.

ÉVALUATION ET RYTHME

- Les évaluations sont réparties sur l'intégralité de la période de formation.
- 120h de cours au programme.

Partenaires de la formation

Admission

Prérequis

Niveau de diplôme

- Être titulaire d'un diplôme de niveau Bac +3 en STAPS, d'un diplôme d'État ou fédéral de niveau équivalent
- Être titulaire d'un diplôme d'État de docteur en médecine ou de masseur-kinésithérapeute

Expérience professionnelle

Justifier d'une expérience professionnelle significative dans de la prise en charge de la sportive, dans le champs sportif, médical ou paramédical.

Comment candidater ?

1 Je candidate

2 Ma candidature est étudiée

3 Je finalise mon inscription administrative

Une fois admis(e), finaliser son inscription administrative en suivant les consignes reçues par mail.

Contacts

Ludivine HADET
Assistante de formation
lhadet@uco.fr

CONGNARD Florian
Responsable du diplôme
fcongna2@uco.fr

Débouchés

Débouchés professionnels

- Entraîneur
- Préparateur physique
- Masseur-kinésithérapeute
- Enseignant en APA

FAQ

À qui s'adresse cette formation ?

Ce diplôme s'adresse à de multiples professionnels opérant dans divers champs (professionnels de l'Activité Physique ou du Sport, professions médicales et paramédicales) :

- Entraineurs ;
- Préparateurs physiques ;
- Masseurs-Kinésithérapeutes ;
- Enseignants en Activités Physiques Adaptées ;
- Éducateurs sportifs ;
- Médecins ;
- Etc.

Quelle est la durée de la formation ?

7 mois (de janvier à juillet).

Comment se déroulent les cours ?

120h de formation sont au programme, réparties entre approche théorique et pratique de terrain. Les cours s'organisent sous la forme de rassemblement, du jeudi au samedi. Ces temps de formation se déroule au sein de l'UCO-IFEPSA (Angers, 49) ainsi qu'au Centre National du Football (Clairefontaine-en-Yvelines, 78).

Contactez-nous

IFEPSA
49 Rue des Perrins BP 40071, 49136 LES PONTS DE CÉ
Tél. 02 41 45 26 40
ifepsa@uco.fr

PLUS D'INFORMATIONS
/formation/sante-performance-femme-sportive-spfs