

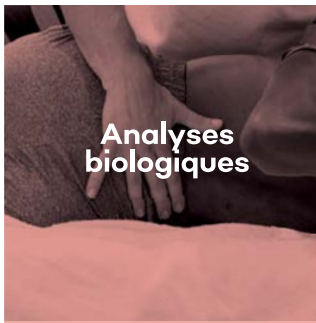
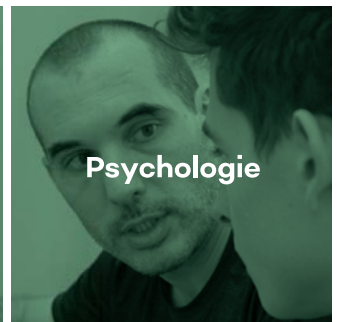
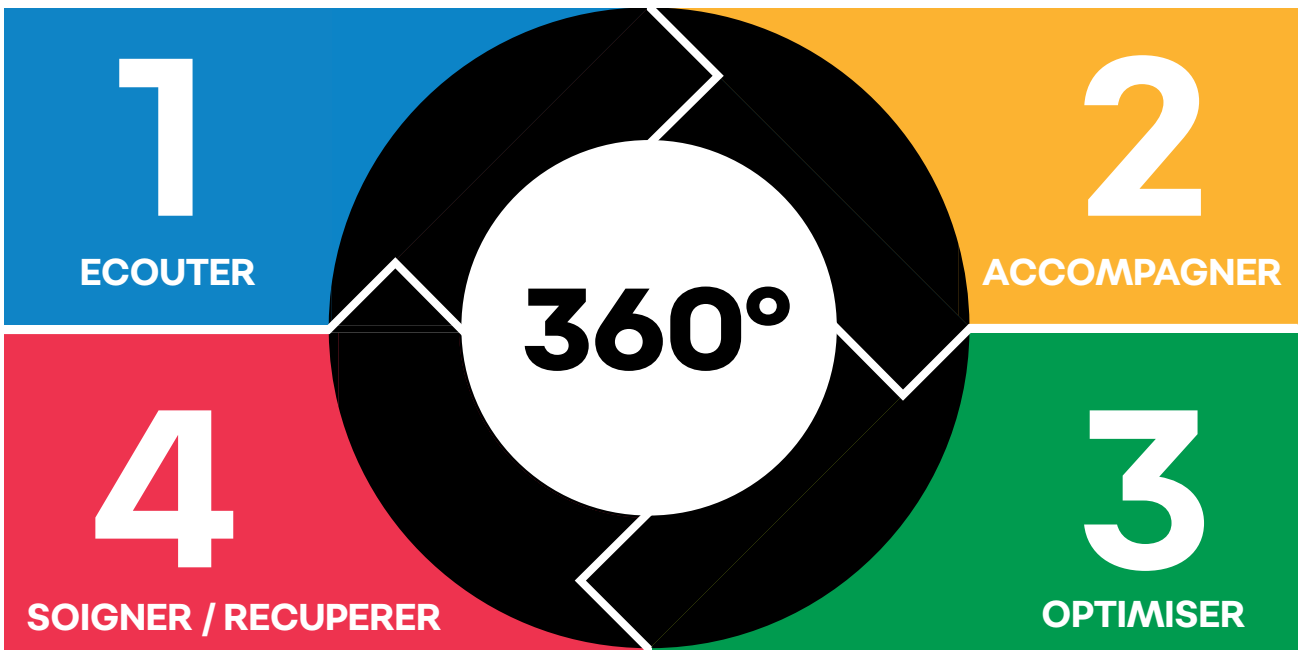
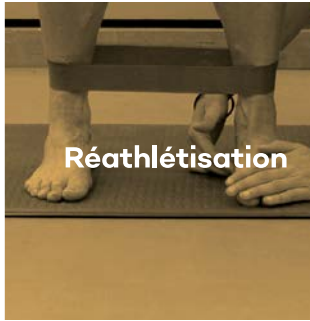
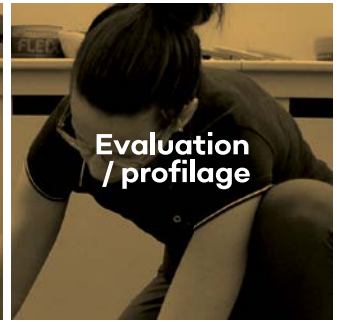
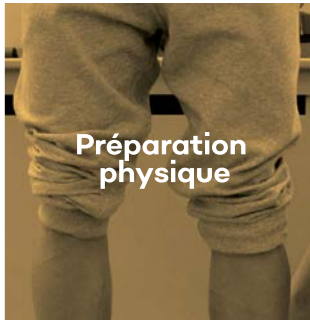


# **cnea 360° Performance Service**





Stratégie d'individualisation





**cnea 360°**  
Performance Service



AUDET  
Valérie



BOURREL  
Nicolas

# 1. ECOUTER

**Service dédié à l'accompagnement des entraîneurs dans la mise en place de leur projet de performance. Il a pour objectif d'aider l'entraîneurs à développer son projet de performance et à répondre à ses questionnements dans le domaine de l'entraînement, de l'innovation technologique, l'évaluation et la science.**

## A. Strategie individuelle

- Analyse du projet de l'entraîneur
- Intégration d'une stratégie d'accompagnement individualisé
- Suivi du dispositif réalisé par des spécialistes

## B. Innovation

- Veille technologique pour l'optimisation de la performance
- Veille scientifique pour l'optimisation des processus d'entraînement de suivi

## C. Conseil / partage d'expérience

- Echange entre entraîneurs permettant le partage d'expérience
- Conseil sur les stratégies de suivi et d'entraînement en altitude

## D. Planification - Monitoring

- Aide à la planification pendant le stage en altitude
- Conseil sur la programmation quotidienne des charges d'entraînement





**cnea 360°**  
Performance Service



AUDET  
Valérie



BOURREL  
Nicolas

## 2. PREPARER

### A. La préparation physique et les stratégies de développement du potentiel

- Encadrement en préparation physique (salle de musculation, intégrée à l'activités sportive, en milieu naturel). Développement des qualités de force / puissance / explosivité / endurance initiation et apprentissage des mouvements techniques en haltérophilie et intégration des semi techniques dans les plans d'entraînement
- Suivi régulier des paramètres quantifiables paramètres musculaires (tests de saut, isométrie, puissance, saturation ...)
- Mise en place d'un suivi longitudinal de l'athlète

### B. Evaluation

- Profilage du sportifs dans différentes composantes physiques (force, vitesse, explosivité, réactivité, traitement de l'information, endurance (zones d'entraînement), puissance, proprioception, postural, souplesse)
- L'ensemble des données évaluées permettent d'adapter les allures d'entraînement et d'engager un suivi individualisé des paramètres musculaires et physiologiques pendant la durée du stage en altitude.

### C. Prevention des blessures « Retour gagnant »

- Sur la base du profilage, des conseils prophylaxiques sont apportées à athlète.
- Suivi individualisé en préparation physique pour un « retour gagnant » à la pratique de compétition.
- Évaluation et entraînement des fonctions cérébrales (Neurofeedback et Neurotracker) : entraînement des zones cérébrales associées aux fonctions sensorimotrices et perceptivo-cognitives.

### D. Entraînement en hypoxie / suivi physiologique

- Conseils sur les stratégies de préparation (aspects hématologiques ou musculaires ; dynamique du groupe ; préparation foncière ; pré compétition...) et aide à la planification (positionnement des allures d'entraînement, choix des altitudes de vie et d'entraînement).
- Suivi physiologique des athlètes sur la base de tests quotidiens.
- Monitoring sur plateforme partagée des paramètres d'acclimatation à l'altitude.
- Encadrement en salle d'entraînement hypoxique (séances de développement aérobie, force, capacité lactique).
- Encadrements en salle HyperOxy (24% à 30% d'O<sub>2</sub>) LHT-C





**cnea 360°**  
Performance Service



AUDET  
Valérie



BOURREL  
Nicolas

## 3. OPTIMISER

### A. Psychologie

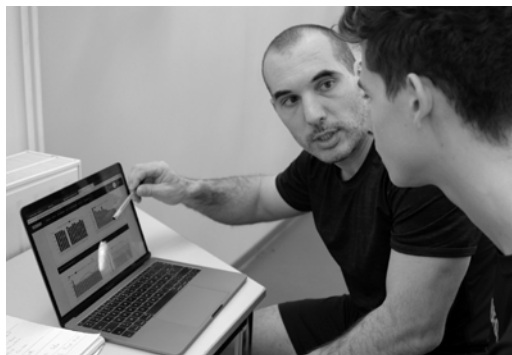
- Accompagnement psychologique du sportif permettant de faire le lien entre son histoire de vie et sa pratique sportive
- Stratégie de préparation mentale permettant d'optimiser sa capacité à mieux appréhender la performance en compétition (confiance, motivation, concentration, communication...)

### B. Projet individualisé

- Aide méthodologique permettant de donner les moyens au sportif de travailler sur son projet de vie, en accord avec ses valeurs, ses représentations et sa pratique du sport de haut-niveau, son projet de formation, dans un souci de cohérence et d'équilibre psychologique.

### C. Nutrition et hydratation

- Prise en charge nutritionnelle individualisée en fonction des besoins, des attentes, des objectifs du sportif et de son encadrement sportif.
- Suivi et étude de la composition corporelle (par impédancemétrie InBody 770).
- Stratégies nutritionnelles associée à une étude précise des habitudes alimentaires du sportif et de sa charge d'entraînement.
- Conseils nutritionnels pour la gestion du poids.
- Stratégie de prise de masse musculaire.
- Stratégie d'hydratation au quotidien (entraînement, compétition et récupération).





**cnea 360°**  
Performance Service



AUDET  
Valérie



BOURREL  
Nicolas

## 4. SOIGNER / RECUPERER

### A. Le suivi medical et traumatologie

- Suivi en traumatologie et liaison médicale avec les plateaux d'imagerie locaux (Maison médicale Font-Romeu et Bolquère, Hôpital de Puigcerda, CHU de Perpignan et Toulouse).
- Mise en relation avec les spécialistes (CHU Perpignan et Toulouse)
- Relation avec les fédérations sportives (SMR, suivi d'athlète)
- Échographie musculaire, électrocardiographie
- Urgences médicales en médecine générale et sportive
- Liaison avec les kinésithérapeutes, préparateur physique sur le suivi des athlètes
- Confection d'attelles thermoformées
- Relation avec les entraîneurs

### B. Le suivi infirmiers

- Soins en traumatologie et médecine générale
- Suivi des paramètres physiologiques d'acclimatation à l'altitude (FC et SaO<sub>2</sub> nocturne, Composition corporelle, densité et Ph urinaire)
- Prélèvement sanguins et urinaire, pansements, gestion des urgences médicales
- Relation avec les plateaux médicaux locaux, centres d'imagerie et laboratoires d'analyse
- Relation permanente avec le service médical, kinésithérapie et les préparateurs physiques

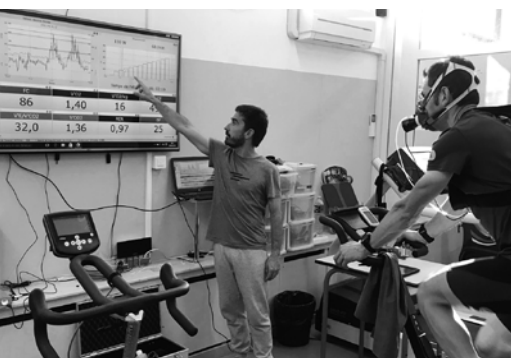
### C. Les soins en kinesitherapie et osteopathie

- Soins post traumatique
- Massages de récupération
- Taping, stapping,
- Suivi en ostéopathie
- Technique T-Care ondes courtes, Game Ready, cryothérapie localisée,

### D. Recuperation

#### (massages, cryotherapie, presso-therapie)

- Cryothérapie corps entier -180°C ou localisée
- Bottes de presso-thérapie, drainage
- Game ready
- Massage





**cnea 360°**  
**Performance Service**