



cnea 360° Performance Service

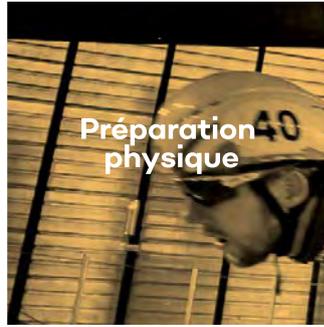




Stratégie d'individualisation



Veille scientifique et technologique à la performance



Préparation physique



Evaluation / profilage



Conseil partage d'expérience



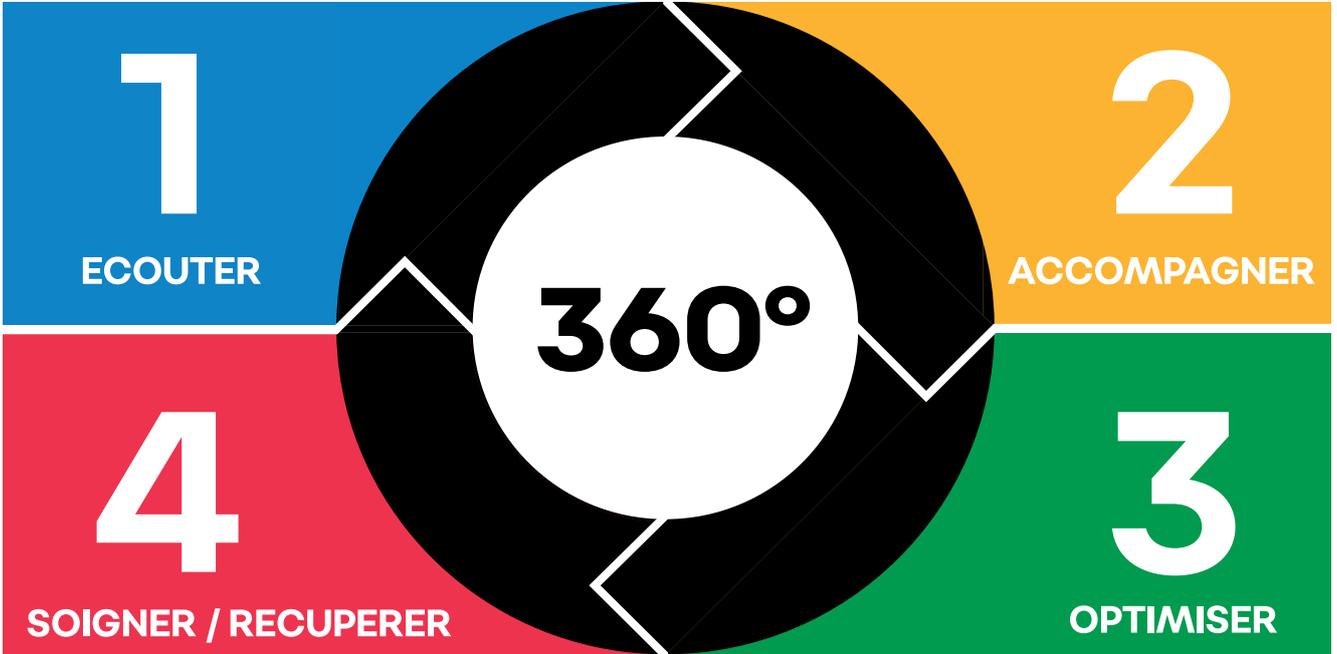
Planification



Réathlétisation



Hypoxie
Chaleur
Humidité



Suivi médical et traumatologie



Soins Kinésithérapie Ostéopathie



Projet de performance individualisé



Psychologie



Analyses biologiques



Soins infirmiers et suivi physiologique altitude



Préparation mentale



Stratégie nutritionnelle hydratation



cnea 360°
Performance Service



BOURREL
Nicolas
nicolas.bourrel@creps-
montpellier.sports.gouv.fr



DISTINGUIN
Francis
francis.distinguin@creps-
montpellier.sports.gouv.fr

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'entraîneur à développer son projet et à répondre à ses questionnements dans le domaine de l'entraînement, de l'innovation technologique, de l'évaluation et de la science.

A. Stratégie individuelle

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

B. Innovation

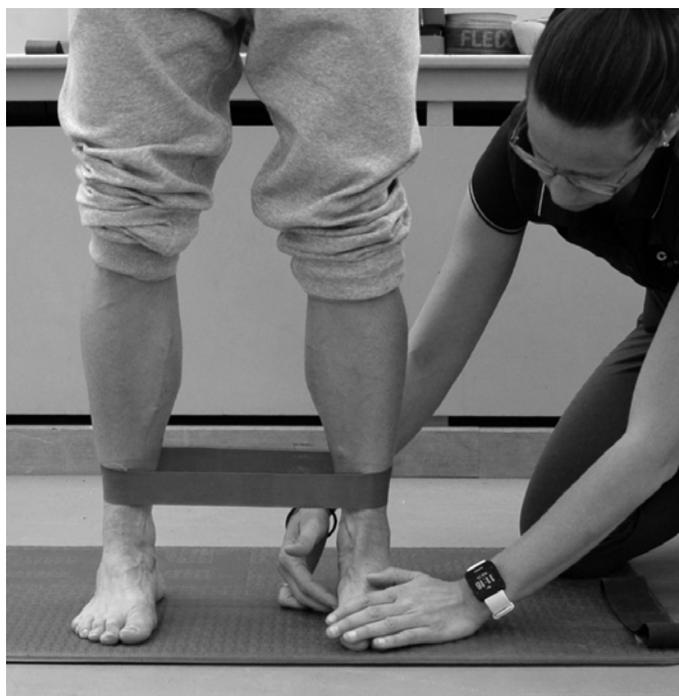
- Veille technologique pour l'optimisation de la performance
- Veille scientifique pour l'optimisation des processus d'entraînement et de suivi

C. Conseil / partage d'expérience

- Echange entre entraîneurs permettant le partage d'expériences
- 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



RANCÉ
Alvaro
Préparateur physique
Hypoxie Evaluation



AUDET
Valérie
Réathlétisation
Evaluation



BOURREL
Nicolas
Préparateur physique
Hypoxie Evaluation

2. PREPARER

A. Evaluation

- Profilage du sportif 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 l'adaptation des allures d'entraînement et le suivi individualisé des paramètres musculaires et physiologiques pendant la durée du stage en altitude.

B. Préparation physique et stratégies de développement du potentiel

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

C. Conditions environnementales spécifiques

- 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 - chaleur - humidité (séances de développement aérobie, force, capacité lactique).
- Encadrement en salle HyperOxy (24% à 26,2% d'O₂).

D. Prévention des blessures « Retour gagnant »

- Sur la base du profilage, conseils prophylaxiques apportés à l'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.





cnea 360°
Performance Service



**MAURIN
Renaud**
Coach mental
Gestion de projet



**ABBATE
Christel**
Psychologue



**LIMINANA
Laurent**
Nutritionniste

3. OPTIMISER

A. Psychologie

- Accompagnement psychologique du sportif permettant de faire le lien entre son histoire de vie et sa pratique sportive

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

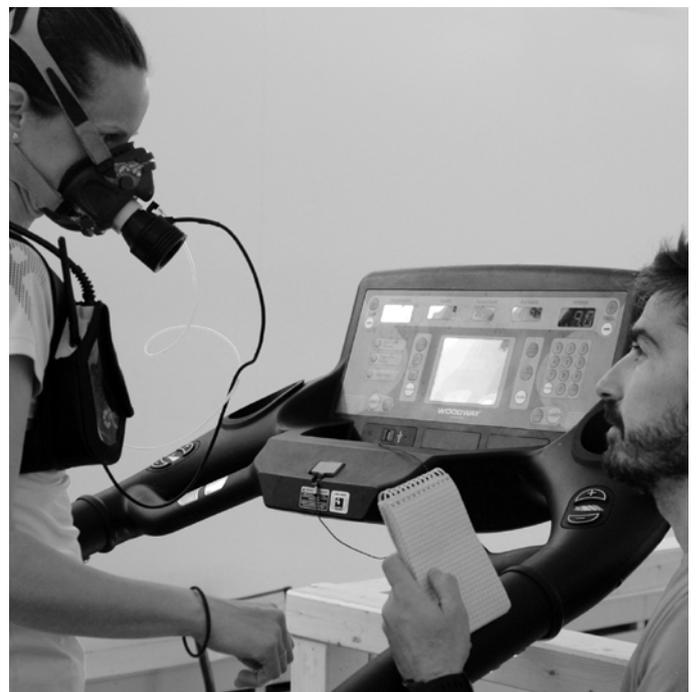
- Prise en charge nutritionnelle individualisée en fonction des besoins, des attentes, des objectifs du sportif et de son encadrement sportif.
- Suivi et étude de la composition corporelle (par impédancemétrie InBody 770).
- Stratégies nutritionnelles associées à une étude précise des habitudes alimentaires 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).

D. Préparation mentale

- Stratégie de préparation mentale permettant d'optimiser sa capacité à mieux appréhender la performance en compétition (confiance, motivation, concentration, communication...)



©Got' nough





cnea 360°
Performance Service



**DR. HARDELIN
Daniel**
Médecin du Sport



**DR. LACROIX
Jérôme**
Médecin du Sport



**RIFF
Michael**
Ostéopathe



**REY
Bruno**
Infirmier



**ALVAREZ
Magali**
Infirmière



**PLANE
Rose Marie**
Infirmière



**KRUGEL
Alain**
Infirmier

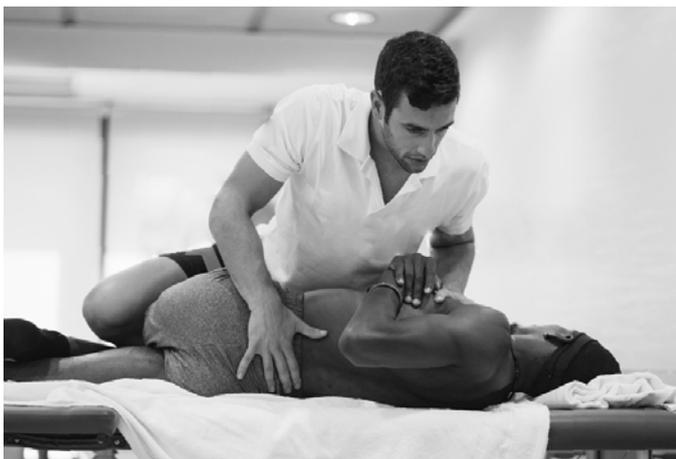
4. SOIGNER / RECUPERER

A. Le suivi médical et traumatologie

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

B. Le suivi infirmier

- Soins en traumatologie et médecine générale
- Suivi des paramètres physiologiques d'acclimatation à l'altitude (FC et SaO₂ nocturne, composition corporelle, densité et Ph urinaire)
- Prélèvement sanguin et urinaire, pansements, gestion des urgences médicales
- Relation avec les plateaux médicaux locaux, centres d'imagerie et laboratoire d'analyse
- Relation permanente avec le service médical, kinésithérapie et les préparateurs physiques



C. Les soins en kinésithérapie et ostéopathie

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

D. Récupération

(massages, cryothérapie, presso-thérapie)

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



©Got' nough

ACCUEIL / RESERVATION

Une équipe d'accueil pour vous renseigner, effectuer votre réservation et vous conseiller



**LION
Magda**
Accueil
0468308660



**AGEL
Marie**
Reservation/Stage
reservation@cneafontromeu.fr
0468308661



**BERNADES
Alexandra**
Reservation/Stage
reservation@cneafontromeu.fr
0468308661



**cnea 360°
Performance Service**

CREPS



3-5 avenue pierre de coubertin
66120 Font-Romeu Odeillo Via
+33 468 308 660
www.cnea-fontromeu.fr