

FORMATION HRV CONCEPT

Analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)

100 % À DISTANCE • FORMATION INDIVIDUALISÉE • SUIVI PERSONNALISÉ

DURÉE	MODALITÉ	PUBLIC	TARIF
9 h	FOAD	Entraîneurs	900 € TTC
6 h + 3 h en visio	Face à face individuel	Toutes spécialités	Parcours complet

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Finalité

Comprendre l'activité du système nerveux autonome afin d'identifier les différents types de fatigue, de suivre leur évolution et d'accompagner les processus de récupération grâce à l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque.

Métiers visés

Cette formation constitue un complément de compétences destiné aux titulaires de diplômes d'entraîneur, toutes spécialités confondues.

MODALITÉS D'ACCÈS, PUBLICS ET PRÉREQUIS

- Inscription auprès de Sylvain FRÉVILLE : 06 60 16 97 86 — sylvain.freville@live.fr
- L'inscription est considérée comme recevable dès le règlement de la formation.
- Clôture des inscriptions : 15 jours avant le début de la formation.
- Aucun prérequis n'est exigé pour l'entrée en formation (EPEF).
- Un positionnement préalable est réalisé afin de personnaliser le parcours.

CONTENUS DE LA FORMATION

La formation articule apports théoriques et mises en pratique autour de six axes d'application de la VFC dans le contexte sportif :

1	Évaluation de la condition physique Une VFC élevée est généralement associée à une meilleure capacité aérobie et à une bonne régulation autonome.
2	Optimisation de l'entraînement Ajuster l'intensité et la charge d'entraînement selon la capacité de récupération et la réponse autonome de chaque athlète.
3	Détection de la surcharge et du surentraînement Identifier précocement les signes de surentraînement pour prévenir blessures et contre-performances.

4	Évaluation de la récupération Objectiver l'efficacité de la récupération après l'effort et la disponibilité de l'athlète pour une nouvelle charge.
5	Gestion du stress et de l'anxiété Repérer les altérations de la VFC liées au stress et mettre en place des stratégies adaptées.
6	Prise en main de la plateforme HRV Concept Apprentissage et utilisation autonome de l'outil d'analyse.

L'analyse de la VFC nécessite des mesures précises réalisées avec du matériel spécialisé (ceintures cardiofréquencemètres avancées, dispositifs d'enregistrement ECG). L'interprétation des résultats requiert une connaissance approfondie de la VFC en contexte sportif.

Intervenant

Sylvain FRÉVILLE — Responsable de l'ERFAN, BPJEPS AF HM, BEESAN 2e degré, DU de préparateur physique.

- Certification de Compétence Spécifique de l'INSEP sur la variabilité de la fréquence cardiaque
- Certification en expertise et évaluation en variabilité cardiaque
- Certification en évaluation simplifiée de la variabilité de la fréquence cardiaque
- Formé auprès de Laurent SCHMITT, expert en analyse de la variabilité cardiaque

ORGANISATION DE LA FORMATION

L'organisme de formation Sylvain FRÉVILLE est déclaré auprès de la DREETS. La formation est individuelle, en face à face, réalisée en visioconférence et entièrement à distance.

Dates de la formation	Durée d'accès	Clôture des inscriptions
À définir avec le stagiaire	1 an	15 jours avant le début

Rythme et volume horaire

Volume total de 9 heures, réparties en deux blocs : 6 heures au démarrage (sessions de 2 heures, ajustées avec le stagiaire), puis 3 heures d'apports de connaissances et d'ajustement d'analyse, favorisant un suivi individualisé. Chaque séquence alterne théorie et pratique.

Séquence	Durée
Séquence 1 — Démarrage	2 h
Séquence 2 — Approfondissement	4 h (fractionnables)
Séquence 3 — Suivi et ajustement d'analyse	3 h (fractionnables)
Option — Remise à niveau (anciens stagiaires)	2 h

Suite de parcours

À l'issue de la formation, le stagiaire peut s'orienter vers des parcours diplômants de type BPJEPS, DEJEPS ou DESJEPS.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET DE SUIVI

Méthodes pédagogiques

Méthodes affirmatives, heuristiques, interrogatives, démonstratives et applicatives. La formation, à visée pratique et méthodologique, s'appuie sur des situations professionnelles réelles et des supports professionnels. Elle est personnalisée et prend en compte la singularité de chaque stagiaire :

- Jeux de rôles en situation professionnelle reconstituée
- Réalisation de tâches professionnelles à partir de cas concrets
- Recadrage et actions de remédiation
- Travaux collaboratifs en sous-groupes

Moyens et matériels pédagogiques

Environnement de travail similaire au métier, avec des outils professionnels mis à disposition : exercices pratiques, supports multimédias, présentations PowerPoint, manuels pédagogiques et techniques.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

L'évaluation des connaissances et compétences est réalisée tout au long de la formation, sous forme de travaux en lien avec les objectifs visés :

- Un dossier d'analyse hebdomadaire : analyse des travaux et interventions, bilan de chaque session
- Un quiz à distance : la réussite (75 % de bonnes réponses minimum) donne lieu à une attestation de formation
- Un certificat de réalisation de la formation est délivré à chaque stagiaire

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est ouverte à toutes les personnes en situation de handicap. Le référent handicap étudie avec chaque candidat les adaptations possibles.

TARIFS ET FINANCEMENTS

Prestation	Coût total TTC	Frais pédagogiques	Reste à charge
Formation complète VFC (9 h)	900 €	900 €	900 €
Remise à niveau (2026)	300 €	300 €	300 €

Tarif d'un parcours complet TTC, sans allègement ni renforcement. Un devis personnalisé peut être établi sur demande — un positionnement préalable est nécessaire pour établir un devis réaliste. Financement en autofinancement (étudiant, demandeur d'emploi ou salarié).

CONTACTS — RÉFÉRENTS DE LA FORMATION

Référent	Téléphone	Mail
Pédagogique, administratif, technique, handicap, COVID : Sylvain FRÉVILLE	06 60 16 97 86	sylvain.freville@live.fr

APPORTS ET INDICATEURS DE RÉSULTATS

Cette formation apporte des connaissances et des compétences professionnelles complémentaires ; elle ne

donne pas lieu à un diplôme inscrit au RNCP.

Taux de satisfaction (suivi mis en place depuis janvier 2024)

Session	Apprenants	Taux d'abandon	Satisfaction
2023-2024	4	0 %	98 %
2024-2025	4	0 %	99 %

Dernière mise à jour : 29.07.2026