

## Formation haute performance

### Prérequis :

Cette formation s'adresse plus spécifiquement aux alpinistes préparant une expédition et/ou un sommet en haute altitude. C'est une forme de préparation aux « 8000 » que l'on peut ouvrir à tous ceux qui veulent se donner le maximum de chances de succès.

### Par qui :

Médecins spécialisés en médecine de montagne, médecins du secours en montagne.

### Objectifs :

Se préparer et optimiser ses chances de réaliser un projet en très haute altitude en améliorant ses connaissances spécifiques en matière d'acclimatation, de sommeil, de motivation, de gestion du stress et de la fatigue.

Connaitre les techniques de préparation, d'entraînement et d'amélioration de ses performances physiques et physiologiques.

### Contenu :

Les thématiques suivantes seront traitées :

- Préparation et entraînement spécifique
- Optimisation de l'acclimatation à la haute altitude
- Techniques de ventilation et amélioration des performances cardiovasculaires
- Gestion de l'effort, de la fatigue et du sommeil
- Renforcement de la motivation
- Aspects nutritionnels spécifiques
- Aspects médicaux spécifiques

### Moyens pédagogiques :

Cours magistraux

### Prix :

300 euros par personne.

### Durée :

1 journée de 8 heures

### Modalités et délais d'accès :

1 mois. Minimum 3 participants, maximum 4.



**Atteinte des objectifs :**

Cette formation ne comporte pas d'évaluation.

**Accessibilité :**

Accessible aux personnes handicapées.

**Lieu de la formation :**

Chamonix Mont-Blanc

**Spécificité :**

Cette journée de formation pourra déboucher, à la demande, sur une prise en charge spécifique avec explorations fonctionnelles personnalisées et suivi pendant toute la préparation et la réalisation du projet.