

# Certificat

## Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtute.com/fr/kinesitherapie/cours/entrainement-force-ameliorer-vitesse](http://www.techtute.com/fr/kinesitherapie/cours/entrainement-force-ameliorer-vitesse)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie

---

*page 20*

06

Diplôme

---

*page 28*

# 01 Présentation

On observe un nombre croissant de blessures aux ischio-jambiers, dont 57% surviennent lors de sprints. Il est donc essentiel que les physiothérapeutes traitent correctement les athlètes pour renforcer la musculature et leur montrer la bonne mécanique, non seulement pour être plus efficace et réaliser de meilleures performances, mais aussi pour réduire le risque de blessure.





“

*Se spécialiser et se démarquer dans un secteur où la demande de professionnels est forte”*

Ces dernières années, l'entraînement en force a fait irruption dans la communauté scientifique de la Physiothérapie avec un grand élan. Les étudiants de ce Certificat auront une spécialisation qui les distinguera de leurs collègues professionnels et pourront travailler dans tous les domaines du sport en tant que spécialistes en entraînement de la force.

Ce programme aborde l'importance vitale de la force dans la performance humaine, dans toutes ses expressions possibles, avec un niveau unique de profondeur théorique et un niveau de descente vers la pratique qui est totalement différent de ce qui a été vu jusqu'à présent.

L'entraînement musculaire des athlètes est un élément fondamental de la prévention et du traitement des maladies chroniques non transmissibles. L'entraînement clinique supervisé par un physiothérapeute réduit la faiblesse musculaire et le risque de blessure, et constitue une méthode efficace pour augmenter la masse et la force musculaires.

L'équipe pédagogique de ce Certificat en Entraînement de Force pour Améliorer la de la Vitesse a soigneusement sélectionné chacun des thèmes de cette Spécialisation offrir à l'étudiant une opportunité d'étude la plus complète possible et toujours liée à l'actualité.

Ainsi, TECH, nous nous sommes engagés à créer des contenus d'enseignement et d'éducation de haute qualité qui transforment nos élèves en professionnels à succès, en suivant les plus hauts standards de qualité dans l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi nous est présenté Certificat avec un contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite en physiothérapie. En tant que Certificat en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer dans un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivants:

- ♦ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes du coaching personnel
- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en physiothérapie
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Se spécialiser et se démarquer dans un secteur où la demande de professionnels est forte"*

“

*Ce Certificat est le meilleur investissement que vous pouvez faire dans la sélection d'un programme de mise à niveau pour deux raisons: en plus de mettre à jour vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de la principale université en ligne: TECH”*

Son corps enseignant comprend des professionnels qui apportent l'expérience de leur travail à cette spécialisation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, élaboré avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira une spécialisation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes ainsi le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système innovant de vidéos interactives réalisées par des experts reconnus en matière d'Évaluation des Performances du sport au Entraînement Sportif en Force.

*Le Certificat vous permet de vous former dans des environnements simulés, qui offrent un apprentissage immersif programmé pour vous entraîner à des situations réelles.*

*Augmentez vos connaissances en matière d'Évaluation des Performances du sport au Entraînement Sportif en Force grâce à cette formation de haut niveau pour Physiothérapeutes.*



02

# Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement des apprentissages théoriques et pratiques, afin que le kinésithérapeute puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse d'Entraînement en Force pour Améliorer la de la Vitesse.







“

*Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique et de vous aider à réussir professionnellement. N'hésitez plus et rejoignez-nous”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Approfondir les connaissances sur la base des dernières preuves scientifiques, avec une pleine applicabilité dans le domaine pratique de la musculation
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière de gestion des entités sportives
- ◆ Appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer les performances sportives en termes de force
- ◆ Maîtriser efficacement l'entraînement de la force pour améliorer les performances dans les sports de marque et de temps ainsi que dans les sports de situation
- ◆ Maîtriser les principes régissant la Physiologie de l'Exercice et la Biochimie
- ◆ Approfondir les principes régissant la théorie des systèmes dynamiques complexes en relation avec l'entraînement de la force
- ◆ Intégrer avec succès l'entraînement de la force pour l'amélioration des capacités motrices immergées dans le sport
- ◆ Maîtriser avec succès toutes les connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Connaître et Interpréter les aspects clés de la technique de vitesse et du changement de direction
- ◆ Comparer et différencier la vitesse du sport de situation par rapport au modèle de l'athlétisme
- ◆ Connaissance approfondie des quels aspects mécaniques peuvent influencer l'altération de la performance et les mécanismes générateurs de blessures dans le sprint
- ◆ Appliquer de manière analytique les différents moyens et méthodes d'entraînement de la force pour le développement du sprint

“

*Le domaine du sport a besoin de professionnels Kinésithérapeute formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle”*

# 03

## Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants jouit d'un grand prestige dans les secteurs et sont des professionnels ayant des années d'expérience dans l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner un coup de pouce à votre profession. Pour ce faire, ils ont développé ce Certificat avec des mises à jour récentes dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans le domaine de.





“

*Apprenez des meilleurs professionnels  
et devenez un professionnel accompli”*

## Direction



### M. Rubina, Dardo

- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Coordinateur de la Préparation physique EDM
- ♦ Préparateur physique de la Première Équipe EDM
- ♦ Master en (ARD ) COE
- ♦ EXOS CERTIFICATION
- ♦ Spécialiste d'entraînement de Force pour la Prévention des Blessures, la Réadaptation Fonctionnelle et Physique-Sportive
- ♦ Spécialiste de l'Entraînement de la Force Appliquée aux Performances Physiques et Sportives
- ♦ Spécialiste en Biomécanique Appliquée et en Évaluation Fonctionnelle
- ♦ Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique
- ♦ Études supérieures en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies
- ♦ Diplôme d'Études Supérieures en Prévention des Blessures et en Réadaptation
- ♦ Certification en Évaluation Fonctionnelle et Exercice Correctif
- ♦ Certification en Neurologie Fonctionnelle
- ♦ Diplôme d'études Avancées (DEA) université de Castilla-La-Mancha
- ♦ Doctorat en (ARD)



## Professeurs

### M. Añon, Pablo

- ◆ Licence en Activité Physique et Sport
- ◆ Diplôme de Troisième Cycle en Médecine du Sport et en Sciences Appliquées au Sport
- ◆ Préparateur physique de l'équipe nationale de Volley-ball qui participera aux prochains Jeux Olympiques
- ◆ Spécialiste certifié de la force et du conditionnement, certification NSCA
- ◆ NSCA National Conference



*Une expérience unique, clé et décisive pour stimuler votre développement professionnel"*

# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels connaissant les implications de la formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence de l'actualité de la spécialisation de qualité dans le domaine de la physiothérapie, et engagés dans l'enseignement par le biais des nouvelles technologies éducatives.







“

*Nous disposons du programme le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure formation possible”*

## Module 1. Entraînement en force pour améliorer la vitesse

- 1.1. Force
  - 1.1.1. Définition
  - 1.1.2. Concepts généraux
    - 1.1.2.1. Manifestations de la force
    - 1.1.2.2. Déterminants de la performance
    - 1.1.2.3. Exigences de force pour l'amélioration du *sprint*. Relation entre les manifestations de force et le *sprint*
    - 1.1.2.4. Courbe force-vitesse
    - 1.1.2.5. Relation de la courbe F-V telle qu'elle s'applique aux phases de *sprint*
    - 1.1.2.6. Développement de la force et de la puissance musculaires
- 1.2. Dynamique et mécanique du *sprint* linéaire (modèle 100m)
  - 1.2.1. Analyse cinématique du départ
  - 1.2.2. Dynamique et application de la force pendant le départ
  - 1.2.3. Analyse cinématique de la phase d'accélération
  - 1.2.4. Dynamique et application de la force pendant l'accélération
  - 1.2.5. Analyse cinématique de la course de vitesse maximale
  - 1.2.6. Dynamique et application de la force pendant la vitesse maximale
- 1.3. Analyse de la technique d'accélération et de la vitesse maximale dans les sports d'équipe
  - 1.3.1. Description de la technique dans les sports d'équipe
  - 1.3.2. Comparaison de la technique du *sprint* dans les sports d'équipe vs. Événements sportifs
  - 1.3.3. Analyse du temps et du mouvement des épreuves de *sprint* dans les sports d'équipe
- 1.4. Exercices comme moyens de base et spéciaux de développement de la force pour l'amélioration du *sprint*
  - 1.4.1. Modèles de mouvements de base
    - 1.4.1.1. Description des schémas avec accent sur les exercices des membres inférieurs
    - 1.4.1.2. Demande mécanique des exercices
    - 1.4.1.3. Exercices dérivés de l'haltérophilie olympique
    - 1.4.1.4. Exercices balistiques
    - 1.4.1.5. Courbe F-V des exercices
    - 1.4.1.6. Vecteur de production de force





- 1.5. Méthodes spéciales d'entraînement de la force appliquées au *sprint*
  - 1.5.1. Méthode de l'effort maximal
  - 1.5.2. Méthode d'effort dynamique
  - 1.5.3. Méthode des contraintes répétées
  - 1.5.4. Méthode *complex* et contraste français
  - 1.5.5. Entraînement basé sur la vitesse
  - 1.5.6. L'entraînement en force comme moyen de réduire le risque de blessure
- 1.6. Moyens et méthodes d'entraînement de la force pour le développement de la vitesse
  - 1.6.1. Moyens et méthodes de l'entraînement en force pour l' Développement de la phase d'accélération
    - 1.6.1.1. Relation entre la force et l'accélération
    - 1.6.1.2. Traîneaux et courses contre la résistance
    - 1.6.1.3. Pentes
    - 1.6.1.4. Saut
      - 1.6.1.4.1. Construction du saut vertical
      - 1.6.1.4.2. Construction du saut horizontale
  - 1.6.2. Moyens et méthodes pour l'entraînement à la vitesse maximale/*top speed*
    - 1.6.2.1. Plyométrie
      - 1.6.2.1.1. Concept de la méthode du *shock*
      - 1.6.2.1.2. Perspective historique
      - 1.6.2.1.3. Méthodologie de la méthode du *shock* pour l'amélioration de la vitesse
      - 1.6.2.1.4. Preuves scientifiques
- 1.7. Moyens et méthodes d'entraînement de la force appliqués à l'agilité et au changement de direction
  - 1.7.1. Déterminants de l'agilité et du COD
  - 1.7.2. Sauts multidirectionnels
  - 1.7.3. Force excentrique
- 1.8. Évaluation et contrôle de l'entraînement de la force
  - 1.8.1. Profil force-vitesse
  - 1.8.2. Profil de charge vitesse
  - 1.8.3. Charges progressives
- 1.9. Intégration
  - 1.9.1. Cas pratiques

# 05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***le Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre réalisations clés:

1. Les étudiants qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

*Le professionnel apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe qui facilitent l'apprentissage immersif.*





À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Techniques et procédures chirurgicales en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques médicales actuelles. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

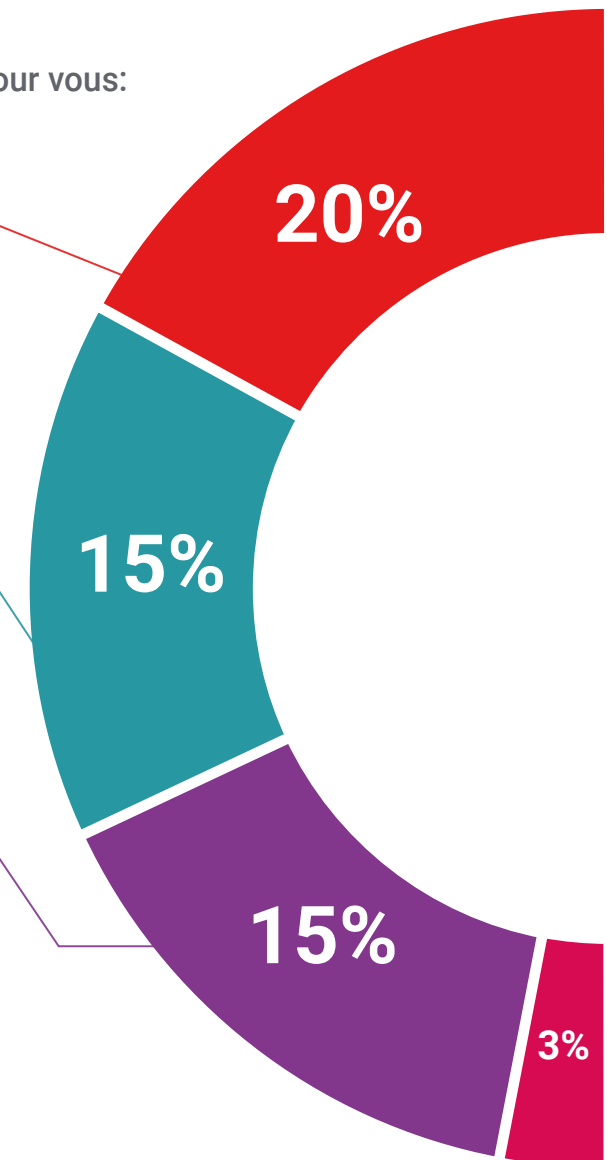
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

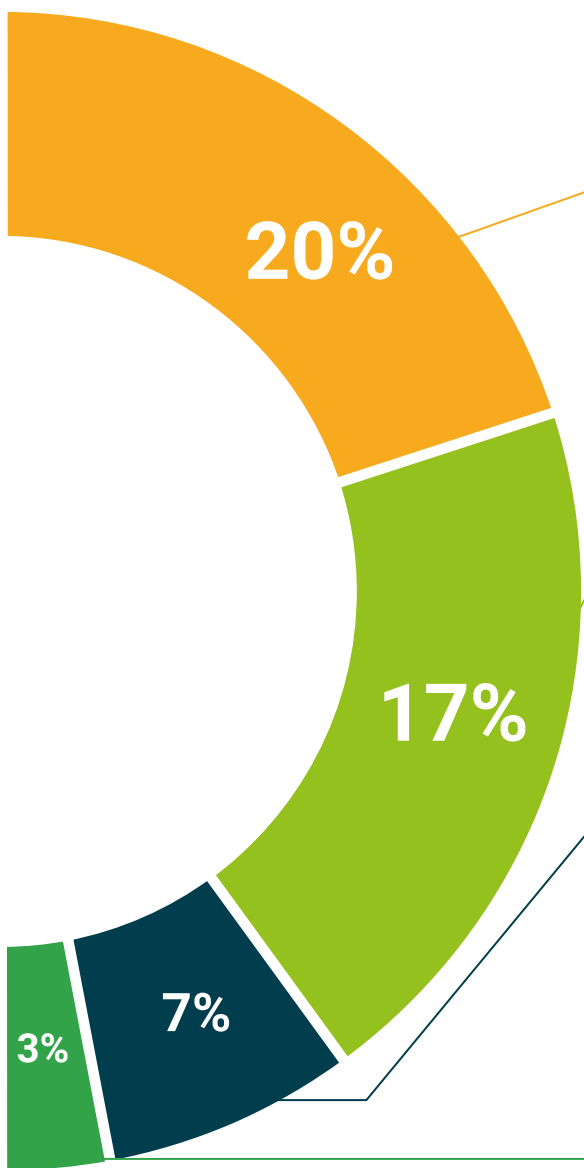
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Finalisez cette formation avec succès  
et recevez votre Certificat sans avoir à  
vous soucier des déplacements ou des  
démarches administratives”*

Ce **Certificat en Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse**

N.º d'Heures Officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

## Certificat

Entraînement de la Force  
pour Améliorer la Vitesse

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Entraînement de la Force pour Améliorer la Vitesse

Approuvé par la NBA

