

# Certificat

## Méthodologie d'Entraînement de la Force

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Méthodologie d'Entraînement de la Force

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Diplôme: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Heures de cours: 150 h
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

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

# 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

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.

Le kinésithérapeute apprendra les dernières évolutions du secteur grâce à cette formation très rigoureuse sur le plan scientifique, dispensée par des professionnels prestigieux.





“

*Une expérience de formation unique,  
clé et décisive pour stimuler votre  
développement professionnel”*

Au fil des années, il y a eu une énorme variation de conceptions dans l'apport des structures pédagogiques pour l'approche du processus d'entraînement de la force, qui est défini et compris par le terme "méthodes". Chacune d'entre elles est épicée par le parti pris de son paradigme d'origine. En raison de tout cela et de bien d'autres aspects, il est inévitable que beaucoup de ces préceptes concernant l'entraînement de la force doivent être analysés, afin de développer une vision précise et critique qui puisse être transférée dans le domaine des performances professionnelles et dans le scénario réel de tous les jours.

L'équipe pédagogique de ce Certificat en Méthodologie d'Entraînement de la Force a fait une sélection minutieuse de chacun des thèmes de cette formation afin d'offrir à l'étudiant une opportunité d'étude aussi complète que 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 programmation 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 Méthodologie d'Entraînement de la Force** contient le programme éducatif le plus complet et actualisé du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- » 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



*Plongez dans l'étude de ce Certificat d'une grande rigueur scientifique et améliorez vos compétences en matière d'entraînement de la force pour les sports de haut niveau"*

“

*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 du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage Par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du Certificat. Pour cela, le professionnel disposera d'un système vidéo interactif innovant réalisé par des experts renommés et expérimentés en matière de Physiothérapie.

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

*Améliorez vos connaissances de la Méthodologie de l'Entraînement en Force grâce à cette formation de haut niveau destinée aux Physiothérapeutes.*



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le physiothérapeute puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse la Prescription, la Méthodologie et les Bases de l'Entraînement en Force.





“

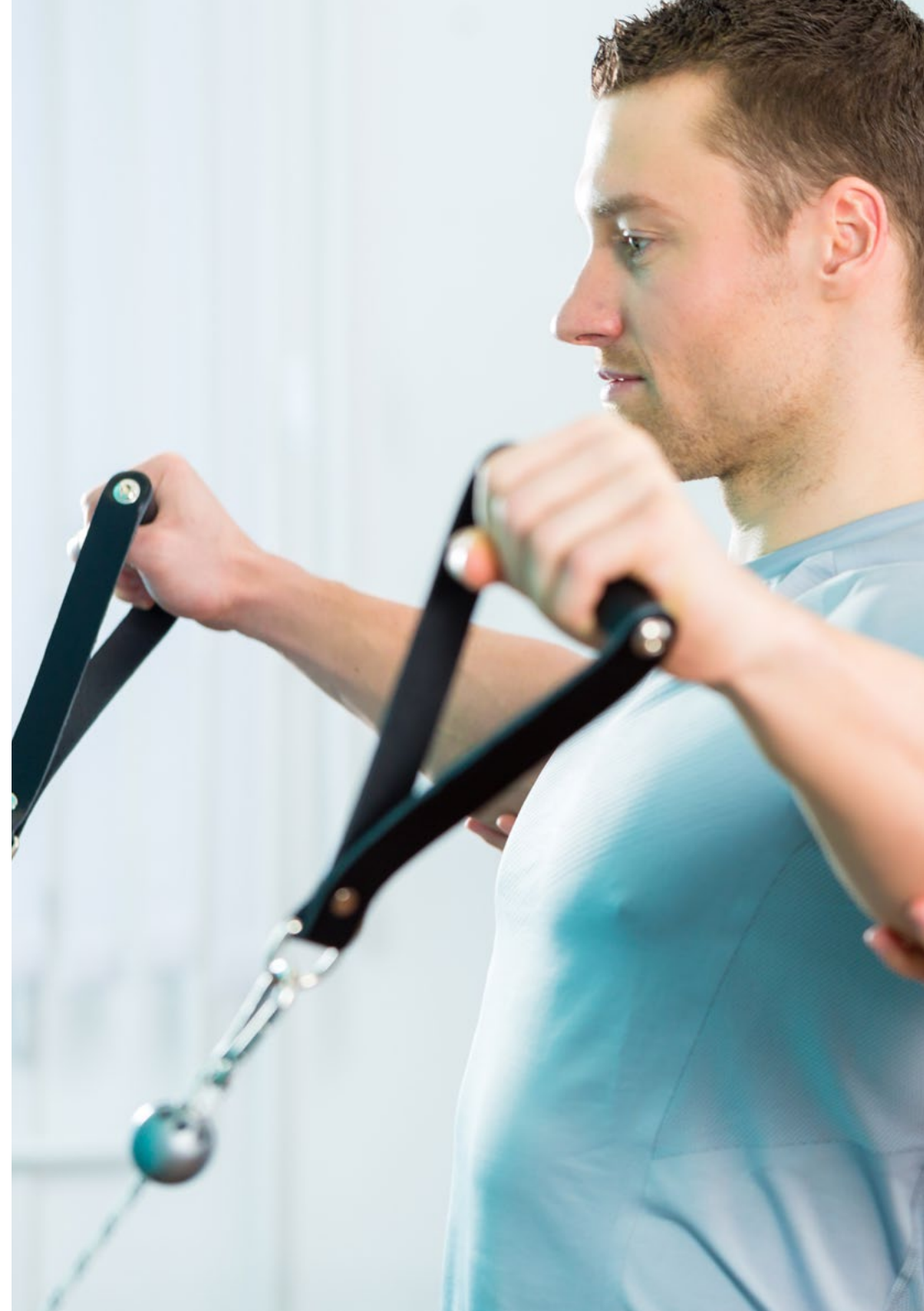
*Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique  
et de vous aider à réussir professionnellement.  
N'hésitez plus et rejoignez-nous”*



## 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 de la physiologie et de la biochimie de l'exercice
- » 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 en profondeur les différentes propositions méthodologiques d'entraînement de la force et leur applicabilité au domaine de la pratique
- » Choisir les méthodes les plus appropriées aux besoins spécifiques
- » Reconnaître et appliquer en toute sécurité les différentes méthodes proposées dans la bibliographie

“

*Le domaine du sport a besoin de professionnels 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. Masse, Juan

- » Directeur du groupe Scientifique ATHLON
- » Préparateur Physique dans plusieurs équipes de football professionnelles en Amérique du Sud, enseignant expérimenté



# 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. Méthodologie de l'entraînement de la force

- 1.1. Méthodes de formation de la *Powerlifting*
  - 1.1.1. Isométries fonctionnels
  - 1.1.2. Répétitions forcées
  - 1.1.3. Les excentriques dans les exercices de compétition
  - 1.1.4. Caractéristiques principales des méthodes les plus couramment utilisées en *Powerlifting*
- 1.2. Méthodes d'entraînement dérivées de l'Haltérophilie
  - 1.2.1. Méthode Bulgare
  - 1.2.2. Méthode Russe
  - 1.2.3. Origine des méthodologies populaires dans l'école d'haltérophilie olympique
  - 1.2.4. Différences entre la conception Bulgare et Russe
- 1.3. Les méthodes de Zatsiorsky
  - 1.3.1. Méthode des Contraintes Maximales (CS)
  - 1.3.2. Méthode de l'Effort Répété (ER)
  - 1.3.3. Méthode de l'Effort Dynamique (DE)
  - 1.3.4. Composants de charge et principales caractéristiques des Méthodes de Zatsiorsky
  - 1.3.5. Interprétation et différences des variables mécaniques (force, puissance et vitesse) révélées entre EM, ER et ED et leur réponse interne (PSE)
- 1.4. Méthodes pyramidales
  - 1.4.1. Classique ascendant
  - 1.4.2. Classique descendant
  - 1.4.3. Double
  - 1.4.4. Pyramide Oblique
  - 1.4.5. Pyramide tronquée
  - 1.4.6. Pyramide plate ou stable
  - 1.4.7. Composantes de la charge (volume et intensité) des différentes propositions de la méthode pyramidale



- 1.5. Méthodes d'entraînement de Culturisme et Bodybuilding
  - 1.5.1. Supersets
  - 1.5.2. Triseries
  - 1.5.3. Série composite
  - 1.5.4. Série géante
  - 1.5.5. Série congestive
  - 1.5.6. *Wave-Like loading (Vague)*
  - 1.5.7. *ACT (Anti-Catabolik Training)*
  - 1.5.8. *Bulk*
  - 1.5.9. *Cluster*
  - 1.5.10. 10x10 Satziorsky
  - 1.5.11. *Heavy Duty*
  - 1.5.12. Escalier
  - 1.5.13. Caractéristiques et composantes de charge des différentes propositions méthodologiques des systèmes d'entraînement qui proviennent de la musculation et du culturisme
- 1.6. Méthodes issues de l'entraînement sportif
  - 1.6.1. Plyométrie
  - 1.6.2. *Circuit Training*
  - 1.6.3. *Cluster Training*
  - 1.6.4. Contraste
  - 1.6.5. Principales caractéristiques des méthodes d'entraînement de la force dérivées de l'entraînement sportif
- 1.7. Méthodes issues de la formation non conventionnelle et *Crossfit*
  - 1.7.1. EMOM (Every Minute On the Minute)
  - 1.7.2. Tabata
  - 1.7.3. AMRAP (As Many Reps As Possible)
  - 1.7.4. *For Time*
  - 1.7.5. Principales caractéristiques des méthodes d'entraînement de la force dérivées de l'entraînement *Crossfit*
- 1.8. Entraînement Basé sur la Vitesse (VBT)
  - 1.8.1. Contexte théorique
  - 1.8.2. Considérations pratiques
  - 1.8.3. Données propres
- 1.9. La Méthode Isométrique
  - 1.9.1. Concepts et principes physiologiques fondamentaux des efforts isométriques
  - 1.9.2. La proposition de Yuri Verkhoshanski
- 1.10. Méthodologie de la *Repeat Power Ability (RPA)* par Alex Natera
  - 1.10.1. Bases théoriques
  - 1.10.2. Applications pratiques
  - 1.10.3. Données publiées vs. Données propres
- 1.11. Méthodologie de formation proposée par Fran Bosch
  - 1.11.1. Bases théoriques
  - 1.11.2. Applications pratiques
  - 1.11.3. Données publiées vs. Données propres
- 1.12. La méthodologie Triphasée de Cal Dietz et Matt Van Dyke
  - 1.12.1. Bases théoriques
  - 1.12.2. Applications pratiques
- 1.13. Nouvelles tendances dans l'entraînement Excentrique quasi Isométrique
  - 1.13.1. Arguments neurophysiologiques et analyse des réponses mécaniques à l'aide de transducteurs de position et de plates-formes de force pour chaque approche d'entraînement de la force



*Ce programme 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce domaine”*

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 est utilisé, par exemple, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH nous utilisons la Méthode des Cas

Dans une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes et les kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable.

*Avec TECH, vous pouvez faire l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle 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 basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice professionnel de la kinésithérapie.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient 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 kinésithérapeutes/kinésiologues 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 qui permettent au kinésithérapeute ou au kinésiologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



## Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.



*Le kinésithérapeutes/kinésiologue 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 pour faciliter un 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 ligne du monde (Columbia University).

Cette méthodologie a formé plus de 65.000 kinésithérapeutes/kinésiologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/pratique. 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 avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, 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 se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, le score global de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le support matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, avec les dernières techniques qui offrent des pièces de haute qualité dans chacun des matériaux qui sont mis à la disposition de l'étudiant.



#### Techniques et procédures de kinésithérapie en vidéo

TECH apporte les techniques les plus récentes et les dernières avancées éducatives à l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension de l'étudiant. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

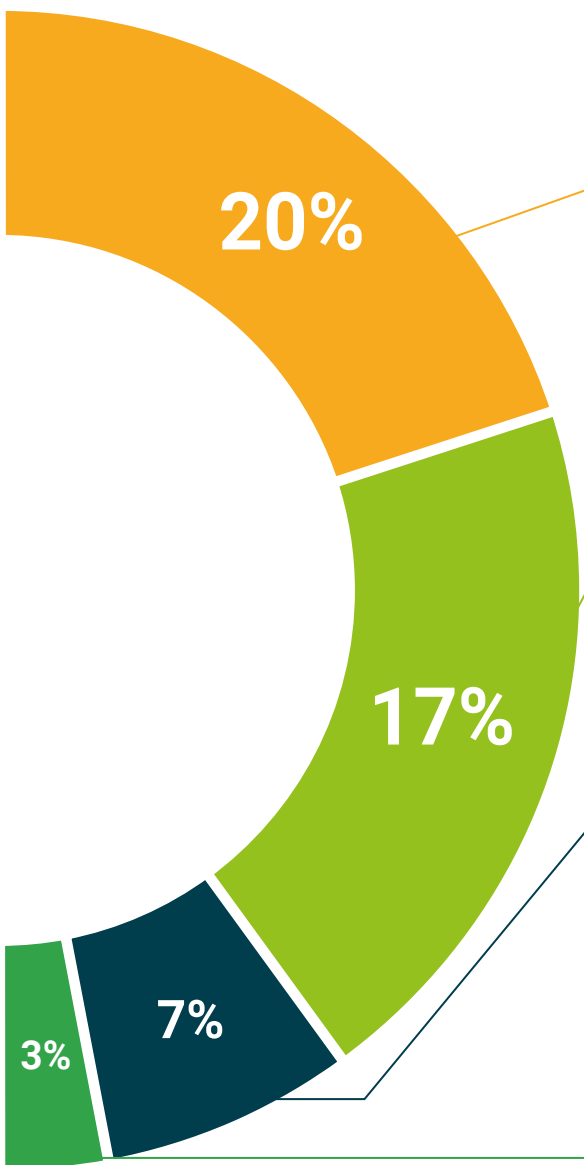
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



#### Lectures complémentaires

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.





#### Analyses de cas menées et développées 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 l'attention 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 des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

TECH offre les contenus les plus pertinents du cours sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Une manière synthétique, pratique et efficace d'aider les élèves à progresser dans leur apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Méthodologie d'Entraînement de la Force 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 Méthodologie d'Entraînement de la Force** contient le programme 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 Méthodologie d'Entraînement de la Force**

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 engagé

**tech** université  
technologique

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne format

développement institutions

classe virtuelle langue

## Certificat

Méthodologie d'Entraînement  
de la Force

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Diplôme: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Heures de cours: 150 h
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Méthodologie d'Entraînement de la Force

Approuvé par la NBA

