

# Certificat Avancé

## Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force

Approuvé par la NBA





## Certificat Avancé

### Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force

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

Accès web: [www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/diplome-universite/diplome-universite-evaluation-performances-entrainement-sportif-force](http://www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/diplome-universite/diplome-universite-evaluation-performances-entrainement-sportif-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 22*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01 Présentation

L'étudiant de ce programme de formation aura une formation différenciée par rapport au reste de celles proposées dans le secteur, pouvant travailler dans tous les domaines du sport en tant que physiothérapeute spécialisé dans l'Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force.

Vous disposerez des ressources pédagogiques les plus innovantes du secteur et des dernières avancées en la matière, enseignées par des professionnels du secteur, dans une formation complète qui se distingue par sa grande rigueur scientifique.



“

*Le Certificat Avancé vous permet de vous exercer dans des environnements simulés, qui fournissent un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles"*

Grâce à cette formation intensive, l'étudiant acquerra la gestion nécessaire, à partir des fondements théoriques et de la gestion pratique, de la majorité des Tests et protocoles d'évaluation actuellement proposés, afin de les appliquer en fonction des exigences spécifiques et du domaine de la performance professionnelle.

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'un des objectifs habituels lorsqu'on commence un programme d'entraînement physique en physiothérapie est de travailler ou de récupérer la force musculaire. Pour ce faire, cet entraînement doit comporter des exercices de résistance progressive, afin d'atteindre une condition physique optimale et de prévenir les blessures.

Ce programme aborde l'importance vitale de la force en Physiothérapie, pour 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'équipe pédagogique de ce Certificat Avancé en Évaluation du Performance et Entraînement Sportive en Force a soigneusement sélectionné chacun des thèmes de cette formation pour 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 cette Certificat Avancé avec un contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite en physiothérapie. En plus, comme Certificat Avancé 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.

Le **Certificat Avancé en Évaluation des performances et Entraînement Sportive De Force** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel 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 matière de formation personnelle
- ◆ 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 Avancé d'une grande rigueur scientifique et améliorez vos compétences en matière d'entraînement musculaire pour les sports de haut niveau"*

“

*Ce Certificat Avancé peut-être le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus de mettre à jour vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de TECH”*

Son corps enseignant comprend des professionnels qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes sociétés et d'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 la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du Certificat Avancé. 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 et Entraînement Sportif en Force.

*Spécialisez-vous et de se démarquer dans un secteur où la demande professionnelle est forte.*

*Augmentez vos connaissances en matière d'Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force grâce à cette formation de haut niveau.*



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des sciences du sport soit en mesure de maîtriser de manière pratique et rigoureuse l'Évaluation des Performances et Entraînement Sportif 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 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

---

### Module 1. Évaluation des performances sportives dans le cadre de l'entraînement en force

- ♦ Se spécialiser dans les différents types d'évaluation et leur applicabilité dans le domaine de la pratique
- ♦ Sélectionner les tests/tests les plus appropriés à leurs besoins spécifiques
- ♦ Administrer correctement et en toute sécurité les protocoles des différents tests et l'interprétation des données recueillies
- ♦ Approfondir et appliquer différents types de technologies actuellement utilisées dans le domaine de l'évaluation, que ce soit dans le domaine de la santé et de la performance physique à tout niveau d'exigence

### Module 2. Entraînement de la force dans les sports de situation

- ♦ Comprendre en profondeur la logique de la conception d'un entraînement basé sur le mouvement
- ♦ Différencier les moyens et les méthodes pour la force
- ♦ Détecter les schémas de mouvement prioritaires pour l'application de la force dans le sport en question
- ♦ Comprendre le fonctionnement et l'application des moyens technologiques au service de la musculation

### Module 3. Entraînement aux sports de moyenne et longue durée

- ♦ Identifier et analyser les mécanismes de production de force dans différentes disciplines d'endurance
- ♦ Connaissance approfondie des différents moyens et méthodes d'entraînement de la force et de leur application pratique
- ♦ Compréhension approfondie des effets de l'entraînement simultané et de ses réponses sur l'endurance
- ♦ Principales méthodes d'entraînement de la force



*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, experts en entraînement personnel, jouit d'un grand prestige dans la profession 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 Avancé avec des mises à jour récentes dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.





“

*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

### M. Carbone, Leandro

- ◆ Diplômé en Éducation Physique
- ◆ Spécialiste en Physiologie de l'exercice
- ◆ Msc Strength and Conditioning
- ◆ CSCS –NASCA, CISSN – ISSN
- ◆ Club The Strongest en la actualidad
- ◆ Collaborateur des athlètes olympiques

### M. Masse, Juan

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

### M. Palarino, Matías

- ◆ Licence en Activité Physique et Sportive
- ◆ Entraîneur physique Professionnel de Football
- ◆ Entraîneur Physique pour le Hockey sur Gazon
- ◆ Entraîneur Physique de Rugby
- ◆ Vaste expérience d'enseignement dans les cours de Préparation physique et de contrôle des charges

### M. Tinti, Hugo

- ◆ Licence en Activité Physique et Sportive
- ◆ Master en Big Data
- ◆ Spécialiste des Technologies et de la Prévention des blessures dans le football
- ◆ Spécialiste de la Gestion de Chargement

### M. Vaccarini, Adrián

- ◆ Diplômé spécialisé en sportologie
- ◆ Responsable du Secteur des Sciences Appliquées de la Fédération Péruvienne de Football
- ◆ Préparateur Physique de la Sélection Absolue de Football Péruvienne (présent à la dernière Coupe du Monde)

### M. Vilariño, Leandro

- ◆ Licence en Activité Physique et Sportive
- ◆ Enseignant à la Fédération Péruvienne de football
- ◆ Enseignant au Cours de Troisième Cycle en Médecine Sportive
- ◆ Entraîneur Physique dans le football professionnel dans les ligues Argentine et Bolivienne

# 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 d'une Spécialisation de qualité dans le domaine de l'entraînement personnel et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

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

## Module 1. Évaluation des performances sportives dans le cadre de l'entraînement en force

- 1.1. Évaluation
  - 1.1.1. Concepts généraux d'évaluation, de test et de mesure
  - 1.1.2. Caractéristiques des test
  - 1.1.3. Types de tests
  - 1.1.4. Objectif de l'évaluation
- 1.2. Technologie et évaluations neuromusculaires
  - 1.2.1. Tapis de contact
  - 1.2.2. Plates-formes de force
  - 1.2.3. Cellules de chargement
  - 1.2.4. Accéléromètres
  - 1.2.5. Capteurs de position
  - 1.2.6. Applications cellulaires pour l'évaluation neuromusculaire
- 1.3. Test de répétition sous-maximale
  - 1.3.1. Protocole d'évaluation
  - 1.3.2. Formules d'estimation validées dans les différents exercices d'entraînement
  - 1.3.3. Réponses mécaniques et à la charge interne pendant un test de répétition submaximal
- 1.4. Tests Maximaux Progressifs Incrémentaux (IPT Max)
  - 1.4.1. Protocole Naclerio et Figueroa 2004.
  - 1.4.2. Réponses mécaniques (encodeur linéaire) et à la charge interne (PSE) pendant un TPI maximum.
  - 1.4.3. Détermination de la zone optimale d'entraînement en puissance
- 1.5. Test des Sauts Horizontales
  - 1.5.1. Évaluation sans utilisation de la technologie
  - 1.5.2. Évaluation à l'aide de la technologie (encodeur horizontal et plate-forme de force)
- 1.6. Test simple de saut vertical
  - 1.6.1. Évaluation du Squat Jump (SJ)
  - 1.6.2. Évaluation Counter Movement Jump (CMJ)
  - 1.6.3. Évaluation d'un Abalakov Salto ABK
  - 1.6.4. Évaluation d'un Drop Jump (DJ)



- 1.7. Test de sauts verticaux répétés (*Rebound Jump*)
  - 1.7.1. Test de sauts répétés en 5 secondes
  - 1.7.2. Test de sauts répétés en 15 secondes
  - 1.7.3. Test de sauts répétés en 30 secondes
  - 1.7.4. Indice d'endurance de force rapide (Bosco)
  - 1.7.5. Indice de l'effort exercé dans l'épreuve du *Rebound Jump*
- 1.8. Réponses mécaniques (force, puissance et vitesse/temps) pendant les tests de saut unique et répété
  - 1.8.1. Force/temps dans les sauts simples et répétés
  - 1.8.2. Vitesse/temps dans les sauts simples et répétés
  - 1.8.3. Puissance/temps en sauts simples et répétés
- 1.9. Profils force/vitesse en vecteurs horizontaux
  - 1.9.1. Fondement théorique dans un profil F/V
  - 1.9.2. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
  - 1.9.3. Applications pratiques
  - 1.9.4. Évaluation à l'aide d'un tapis de contact, d'un codeur linéaire et d'une plate-forme de force
- 1.10. Profils force/vitesse en vecteurs verticaux
  - 1.10.1. Fondement théorique dans un profil F/V
  - 1.10.2. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
  - 1.10.3. Applications pratiques
  - 1.10.4. Évaluation à l'aide d'un tapis de contact, d'un codeur linéaire et d'une plate-forme de force
- 1.11. Tests isométriques
  - 1.11.1. Test McCall
    - 1.11.1.1. Protocole d'évaluation et valeurs enregistrées avec la plate-forme de force
  - 1.11.2. Test de traction à mi-cuisse
    - 1.11.2.1. Protocole d'évaluation et valeurs enregistrées avec la plate-forme de force

## Module 2. Entraînement de force dans les sports de situation

- 2.1. Principes de base
  - 2.1.1. Adaptations fonctionnelles et structurelles
    - 2.1.1.1. Adaptations fonctionnelles
    - 2.1.1.2. Le rapport charge/pause (densité) comme critère d'adaptation
    - 2.1.1.3. La force comme qualité fondamentale
    - 2.1.1.4. Mécanismes ou indicateurs d'adaptations structurelles
    - 2.1.1.5. Utilisation, conceptualisation des adaptations musculaires provoquées, comme mécanisme d'adaptation de la charge imposée. (stress mécanique, stress métabolique, dommages musculaires)
  - 2.1.2. Recrutement des unités motrices
    - 2.1.2.1. Ordre de recrutement, mécanismes de régulation du système nerveux central, adaptations périphériques, adaptations centrales utilisant la tension, la vitesse ou la fatigue comme outil d'adaptation neuronale
    - 2.1.2.2. Ordre de recrutement et fatigue pendant les efforts maximaux
    - 2.1.2.3. Ordre de recrutement et de fatigue pendant l'effort sous-maximal
    - 2.1.2.4. Récupération des fibrilles
- 2.2. Fondamentaux spécifiques
  - 2.2.1. Le mouvement comme point de départ
  - 2.2.2. La qualité du mouvement en tant qu'objectif général du contrôle moteur, du modelage moteur et de la programmation motrice
  - 2.2.3. Mouvements horizontaux prioritaires
    - 2.2.3.1. Accélération, freinage, changement de direction avec la jambe intérieure et la jambe extérieure, vitesse maximale absolue et/ou submaximale Technique, correction et application en fonction des mouvements spécifiques en compétition
  - 2.2.4. Mouvements verticaux prioritaires
    - 2.2.4.1. *Jumps, Hops, Bounds*. Technique, correction et application en fonction des mouvements spécifiques en compétition

- 2.3. Moyens technologiques pour l'évaluation de l'entraînement de la force et le contrôle des charges externes
  - 2.3.1. Introduction à la technologie et au sport
  - 2.3.2. Technologie d'évaluation et de contrôle de l'entraînement de la force et de la puissance
    - 2.3.2.1. Codeur rotatif (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.2. Cellule de charge (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.3. Plates-formes de force (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.4. Photocellules électriques (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.5. Tapis de contact (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, mise en œuvre)
    - 2.3.2.6. Accéléromètre (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, mise en œuvre)
    - 2.3.2.7. Applications pour appareils mobiles (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, mise en œuvre)
  - 2.3.3. Protocoles d'intervention pour l'évaluation et le contrôle de la formation
- 2.4. Contrôle interne de la charge
  - 2.4.1. Perception subjective de la charge par l'évaluation de l'effort perçu
    - 2.4.1.1. Perception subjective de la charge pour estimer la charge relative (% 1RM)
  - 2.4.2. Portée
    - 2.4.2.1. En tant que contrôle d'exercice
      - 2.4.2.1.1. Répétitions et PRE
      - 2.4.2.1.2. Répétitions en réserve
      - 2.4.2.1.3. Échelle de vitesse
    - 2.4.2.2. Contrôler l'effet global d'une session
    - 2.4.2.3. En tant qu'outil de périodisation
      - 2.4.2.3.1. Utilisation (APRE) de l'exercice de résistance progressive autorégulée, interprétation des données et leur relation avec le dosage correct de la charge dans la session
- 2.4.3. Échelle de qualité de la récupération, interprétation et application pratique dans la session (TQR 0-10)
- 2.4.4. Comme outil dans la pratique quotidienne
- 2.4.5. Application
- 2.4.6. Recommandations
- 2.5. Moyens pour l'entraînement de la force
  - 2.5.1. Rôle du support dans la conception d'une méthode
  - 2.5.2. Moyens au service d'une méthode et en fonction d'un objectif sportif central
  - 2.5.3. Types de médias
  - 2.5.4. Les schémas de mouvement et les activations comme axe central pour la sélection des moyens et la mise en œuvre d'une méthode
- 2.6. Construction d'une méthode
  - 2.6.1. Définition du type d'exercices
    - 2.6.1.1. Les liaisons transversales comme guide de l'objectif du mouvement
  - 2.6.2. Évolution des exercices
    - 2.6.2.1. Modification de la composante rotative et du nombre d'appuis en fonction du plan de mouvement
  - 2.6.3. Organisation des exercices
    - 2.6.3.1. Relation avec les mouvements horizontaux et verticaux prioritaires (2.3 et 2.4)
- 2.7. Application pratique d'une méthode (programmation)
  - 2.7.1. Application logique du plan
  - 2.7.2. Application d'une Session de groupe
  - 2.7.3. Programmation individuelle dans un contexte de groupe
  - 2.7.4. La force dans le contexte appliqué au jeu
  - 2.7.5. Périodisation proposée
- 2.8. UIT I (Unité Thématique Intégration)
  - 2.8.1. Construction d'entraînement pour les adaptations fonctionnelles et structurelles et ordre de recrutement
  - 2.8.2. Construction d'un système de suivi et/ou d'évaluation de la formation
  - 2.8.3. Construction d'un entraînement basé sur le mouvement pour l'application des principes fondamentaux, des moyens et du contrôle de la charge externe et interne

- 2.9. UIT II (Unité Thématique Intégration)
  - 2.9.1. Construction d'une session de formation en groupe
  - 2.9.2. Construction d'une session de formation en groupe dans le contexte appliqué au jeu
  - 2.9.3. Construction d'une périodisation des charges analytiques et spécifiques

### Module 3. Entraînement aux sports de moyenne et longue durée

- 3.1. Force
  - 3.1.1. Définition et concept
  - 3.1.2. *Évaluation* des capacités de conditionnel
  - 3.1.3. Exigences de force pour les sports d'endurance. Preuves scientifiques
  - 3.1.4. Manifestations de la force et sa relation avec les adaptations neuromusculaires dans les sports d'endurance
- 3.2. Preuves scientifiques sur les adaptations de l'entraînement en force et son influence sur les épreuves d'endurance de moyenne et longue durée
  - 3.2.1. Adaptations neuromusculaires
  - 3.2.2. Adaptations métaboliques et endocriniennes
  - 3.2.3. Adaptations sur la *performance* dans des tests spécifiques
- 3.3. Principe de l'adaptation dynamique appliqué aux sports d'endurance
  - 3.3.1. Analyse biomécanique de la production de force dans différents gestes: course à pied, cyclisme, natation, aviron, ski de fond
  - 3.3.2. Paramètres des groupes musculaires impliqués et activation musculaire
  - 3.3.3. Cinétique angulaire
  - 3.3.4. Rythme et durée de la production de force
  - 3.3.5. Dynamique du stress
  - 3.3.6. Amplitude et direction du mouvement
- 3.4. Entraînement simultané de la force et de l'endurance
  - 3.4.1. Perspective historique
  - 3.4.2. Phénomène d'interférence
    - 3.4.2.1. Aspects moléculaires
    - 3.4.2.2. Performance sportive
  - 3.4.3. Effets de l'entraînement en force sur l'endurance
  - 3.4.4. Effets de l'entraînement en endurance sur les épreuves de force
  - 3.4.5. Types et modes d'organisation de la charge et leurs réponses adaptatives
  - 3.4.6. Formation simultanée Témoignages de différents sports
- 3.5. Entraînement en force
  - 3.5.1. Moyens et méthodes pour le développement de la force maximale
  - 3.5.2. Moyens et méthodes pour le développement de la force explosive
  - 3.5.3. Moyens et méthodes pour le développement de la force réactive
  - 3.5.4. Formation compensatoire et de réduction des risques de blessures
  - 3.5.5. L'entraînement pliométrique et le développement du saut en tant qu'élément important de l'amélioration de l'économie de course
- 3.6. Exercices et moyens spéciaux d'entraînement de la force pour les sports d'endurance de moyenne et longue durée
  - 3.6.1. Modèle de mouvements
  - 3.6.2. Exercices de base
  - 3.6.3. Exercices balistiques
  - 3.6.4. Exercices dynamiques
  - 3.6.5. Exercices de force résistante et assistée
  - 3.6.6. Exercices de base
- 3.7. Programmation de l'entraînement de la force selon la structure du microcycle
  - 3.7.1. Sélection et ordre des exercices
  - 3.7.2. Fréquence hebdomadaire de l'entraînement en force
  - 3.7.3. Volume et intensité selon l'objectif
  - 3.7.4. Temps de récupération
- 3.8. Entraînement de force orienté vers les différentes disciplines cyclistes
  - 3.8.1. Entraînement musculaire pour les coureurs de demi-fond et de fond
  - 3.8.2. Entraînement musculaire pour le cyclisme
  - 3.8.3. Entraînement musculaire axé sur la natation
  - 3.8.4. Entraînement musculaire pour l'aviron
  - 3.8.5. Entraînement de force orienté vers le ski de fond
- 3.9. Contrôle des processus d'entraînement
  - 3.9.1. Profil de charge vitesse
  - 3.9.2. Essai de charge progressive

# 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/kinésologues 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 kinésologue 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/kinésologue 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 Avancé en Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat Avancé en Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force** 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 Avancé** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Certificat Avancé en Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force**

N.º heures: **450 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 Avancé

Évaluation des Performances  
et Entraînement Sportif  
en Force

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

# Certificat Avancé

## Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique