

Certificat

Coach Sportif en Cours Collectifs

Approuvé par la NBA



tech université
technologique



Certificat

Coach Sportif en Cours collectifs

- » 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.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/coach-sportif-cours-collectifs

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

Conscients des bienfaits physiques et psychologiques de l'activité sportive, les salles de sport ont choisi de proposer un éventail de plus en plus large d'activités différentes, y compris des activités de groupe. C'est dans cette optique que TECH a conçu cette option académique qui vise à former les coach sportifs à gérer avec succès les cours collectifs, en tenant compte de tous les aspects qui régissent ce type d'activité.



“

Apprenez à gérer avec succès des cours collectifs et à améliorer votre carrière”

Il existe de nombreuses preuves scientifiques des bienfaits d'une activité physique régulière pour les individus en général et pour la santé psychophysique en particulier.

Concrètement, le sport permet d'augmenter l'estime de soi et le comportement de chaque individu grâce à la réduction des tensions et des angoisses qui apparaissent chez le sujet qui pratique systématiquement des activités physiques agréables. Il existe également des preuves d'une diminution des états qui induisent la dépression, et il a été rapporté que cela est dû au fait de prendre de la distance par rapport à certains problèmes, de faire le vide dans son esprit avec d'autres types de pensées et parfois de propager facilement des solutions possibles.

Pour tout ce qui précède, et l'ajout d'une liste interminable d'avantages prouvés que l'activité physique représente pour le bénéfice de la santé psychophysique de ceux qui s'engagent dans un programme d'exercice, une large proposition de types d'activités physiques au sein des gymnases est argumentée et consolidée.

Les centres de formation en général et les salles de sport en particulier offrent aux utilisateurs un large éventail d'activités pour couvrir une variété de besoins et de goûts, afin de consolider la permanence et la systématité des programmes proposés.

La croissance marquée du nombre de propositions d'activités physiques collectives représente une preuve suffisante d'un besoin/inclination marqué d'un groupe majoritaire de personnes qui choisissent ce type de proposition d'activité physique.

Sur la base de tout ce qui a été exposé, l'étudiant de ce programme aura la possibilité de connaître et de parcourir conceptuellement le profil méthodologique et pédagogique des différentes propositions de cours collectifs que l'on trouve dans la majorité des centres de formation et des gymnases de la communauté mondiale.

Ce **Certificat en Coach Sportif en Cours Collectifs** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivants:

- Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Activité Physique et Sport
- Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique du programme fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- Les exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être utilisé pour améliorer l'apprentissage
- Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Devenir un tournant positif dans la santé des gens, en motivant leur changement physique en tant que Coach Sportif en Cours Collectifs

“

Les outils, les connaissances et les compétences que vous allez acquérir vous permettront de vous démarquer dans un secteur qui requiert de plus en plus de formateurs spécialisés”

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à ce programme de recyclage, ainsi que des spécialistes reconnus 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 pratique professionnelle qui se présentent tout au long du cours académique. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

Cette opportunité académique de haut niveau vous permettra de rivaliser avec les meilleurs du secteur.

Prenez un virage à 180° dans votre carrière professionnelle en suivant ce programme.



02 Objectifs

Le Certificat en Coach Sportif en Cours Collectifs de TECH a été créé avec l'objectif fondamental de promouvoir l'acquisition de compétences spécifiques chez les étudiants, qui deviendront la base sur laquelle ils fonderont leur pratique quotidienne. À cette fin, un tronc de plus haut niveau a été établi sur la base des derniers développements du secteur et créé avec la plus grande rigueur scientifique. Ces contenus seront enseignés par une équipe de professionnels de haut niveau, qui fourniront à l'étudiant des outils précieux pour travailler comme coach sportif avec de plus grandes garanties de succès. De cette manière, le professionnel pourra revaloriser son profil et se positionner à l'avant-garde d'un secteur en plein essor.



“

Faites carrière dans le monde du sport et commencez à atteindre vos objectifs professionnels en suivant ce programme académique complet”



Objectifs généraux

- ♦ Acquérir des connaissances fondées sur les preuves scientifiques les plus récentes et totalement applicables dans le domaine pratique
- ♦ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière d'évaluation des performances sportives
- ♦ Maîtriser et appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer les performances sportives et la qualité de vie, ainsi que pour améliorer les pathologies les plus courantes
- ♦ Dominer les principes régissant la Physiologie et la Biochimie de l'Exercice
- ♦ Intégrer avec succès toutes les connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle





Objectifs spécifiques

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des différents types de cours collectifs et de leur applicabilité au domaine de la pratique
- ◆ Choisir les cours collectifs les plus appropriés aux besoins et aux désirs de populations hétérogènes
- ◆ Gérer correctement et avec des arguments solides les stratégies pédagogiques-méthodologiques qui caractérisent le profil des différents groupes-classes proposés
- ◆ Connaître et appliquer les différents types de stratégies qui assurent un environnement sûr dans la gestion de la charge externe qui caractérise la modalité de chaque type de cours collectif proposé



Vos objectifs et ceux de TECH se rejoignent et se matérialisent dans ce programme académique dont la valeur curriculaire est l'excellence"

03

Direction de la formation

L'un des aspects qui rendent ce programme unique par rapport aux autres du secteur est le personnel enseignant. Ainsi, le professionnel qui décide de suivre ce programme avec TECH apprendra d'un corps enseignant d'excellence avec des années d'expérience dans le secteur et avec le plus grand désir de diplômé les meilleurs dans ce domaine. C'est pourquoi c'est également cette équipe qui a conçu le contenu du programme, garantissant à l'étudiant une expérience d'apprentissage complète, basée sur la plus grande rigueur scientifique et les derniers développements du secteur.



“

*Apprenez des meilleurs du secteur
et commencez à voir votre carrière
s'envoler vers l'excellence”*

Direction



M. Rubina, Dardo

- ◆ CEO de Test and Training
- ◆ Coordinateur de la Préparation Physique de EDM
- ◆ Préparateur physique de la Première Équipe EDM
- ◆ Master en Haute Performance Sportive(ARD) COE
- ◆ Certification EXOS
- ◆ 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
- ◆ 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 Avancées (DEA) Université de Castilla la Mancha
- ◆ Doctorat en Haute Performance Sportive(ARD)

Professeurs

Mme Riccio, Anabella

- ◆ Professeur d'Entraînement Fonctionnel dans le DISTRICT B
- ◆ Diplômée en Éducation Physique
- ◆ Spécialiste de la Programmation et de l'Évaluation de l'Exercice
- ◆ Cours de Biochimie pour la Programmation de l'Exercice



04

Structure et contenu

La structure et le contenu de ce Certificat en Coach Sportif en Cours Collectifs ont été pensés, conçus et créés par un groupe de professionnels de premier plan dans le secteur de l'activité physique. Cette équipe, consciente de la pertinence et de l'actualité de l'enseignement dans ce domaine, a fait un effort important pour générer le programme de cours le plus complet et le plus actualisé du marché. Un recueil de contenus complété par les travaux d'autres experts, qui fournissent au syllabus un format multimédia hautement didactique qui offre à l'étudiant un apprentissage immersif, complet et contextuel.





“

*Le contenu de ce programme
vous aidera à devenir un véritable
expert dans ce domaine”*

Module 1. Cours collectifs

- 1.1. Principes de l'entraînement
 - 1.1.1. Unité fonctionnelle
 - 1.1.2. Multilatéralité
 - 1.1.3. Spécificité
 - 1.1.4. Surcharge
 - 1.1.5. Continuité
 - 1.1.6. Progression
 - 1.1.7. Récupération
 - 1.1.8. Individualité
- 1.2. Surveillance de la charge
 - 1.2.1. Charge interne
 - 1.2.2. Charge externe
- 1.3. *Stretching*
 - 1.3.1. *Stretching*
 - 1.3.2. Objectifs du *Stretching*
 - 1.3.3. Organisation pédagogique de la classe de *Stretching*
- 1.4. GAP
 - 1.4.1. Objectifs de la classe GAP
 - 1.4.2. Organisation pédagogique de la classe GAP
 - 1.4.3. Charge externe dans la salle de classe GAP
- 1.5. Pilates au sol
 - 1.5.1. Caractéristiques du matelas *matelas pilates*
 - 1.5.2. Exercices et propositions de mouvements du *matelas pilates*
 - 1.5.3. Charge d'entraînement dans un cours de *matelas pilates*
- 1.6. Rythmes
 - 1.6.1. Types de cours
 - 1.6.2. Caractéristiques des classes de rythme
 - 1.6.3. Propositions pédagogiques pour la mise en place d'une classe de rythmes





- 1.7. Classes non conventionnelles
 - 1.7.1. Caractéristiques de la formation non conventionnelle
 - 1.7.2. Exercices proposés
 - 1.7.3. Organisation pédagogique d'une classe de formation non conventionnelle
- 1.8. Entraînement fonctionnel
 - 1.8.1. Entraînement fonctionnel
 - 1.8.2. Organisation pédagogique de la classe de l'entraînement fonctionnel
 - 1.8.3. Utilisation de la charge interne
- 1.9. Aérobic
 - 1.9.1. Type de cours de fitness aérobique
 - 1.9.2. Structure pédagogique de la classe
- 1.10. Cyclisme *Indoor*
 - 1.10.1. Naissance de la spécialité dans les salles de sport
 - 1.10.2. Cyclisme *indoor* en santé
 - 1.10.3. Structure des cours de cyclisme *indoor*
- 1.11. Cours pour les seniors
 - 1.11.1. Profil du groupe des seniors
 - 1.11.2. Les bienfaits de l'activité physique chez les personnes âgées
 - 1.11.3. Structure du cours collectif avec les personnes âgées
- 1.12. Cours pour les personnes âgées
 - 1.12.1. Histoire du yoga
 - 1.12.2. Yoga et santé



*Bienvenue au programme
académique qui établira les
bases de votre épanouissement
professionnel*

05 Méthodologie

Ce programme propose 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 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

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Notre université est la première au monde à combiner les études de cas de la Harvard Business School avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Ce programme intensif en Sciences du Sport de TECH Université Technologique vous prépare à relever tous les défis dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Nous nous engageons à promouvoir la croissance personnelle et professionnelle, le meilleur moyen de marcher vers le succès, c'est pourquoi TECH utilise des *études de cas* de Harvard, avec qui nous avons un accord stratégique, ce qui nous permet de fournir à nos étudiants des matériaux de la meilleure université du monde.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

Notre université est la première au monde à combiner les *case studies* de l'Université de Harvard avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons les *études de cas* de Harvard avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





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. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela 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 développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

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



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 en ligne. 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.



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.



Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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.





Case Studies

Vous réaliserez une sélection des meilleurs études de cas de l'université d'Harvard. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



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".



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.



06 Diplôme

Le Certificat en Coach Sportif en Cours Collectifs 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 Coach Sportif en Cours Collectifs** 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 Coach Sportif en Cours Collectifs**

N.° 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

Coach Sportif en

Cours collectifs

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

Certificat

Coach Sportif en Cours Collectifs

Approuvé par la NBA

