

# Certificat

## Coach Sportif en Entraînement Personnel Dirigé

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique





## Certificat

### Coach Sportif en Entraînement Personnel Dirigé

- » 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/sciences-du-sport/cours/coach-sportif-entrainement-personnel-dirige](http://www.techtute.com/fr/sciences-du-sport/cours/coach-sportif-entrainement-personnel-dirige)

# 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

Le syndrome métabolique est défini comme un ensemble de facteurs de risque cardiovasculaire et de résistance à l'insuline qui mettent clairement en danger la santé des individus. Dans ce contexte, le sport est souvent l'un des éléments les plus importants d'une approche intégrée de ce problème, car il peut améliorer considérablement la condition physique d'une personne et l'apparition de nouvelles complications. Conscients de cela, les professionnels de TECH ont conçu ce programme académique complet qui apprendra au coach sportif à réaliser des séances d'entraînement en salle qui favorisent les habitudes positives des utilisateurs et préviennent la détérioration de leur santé et la réapparition du syndrome métabolique.



**TRAINER**



“

*Le syndrome dit métabolique touche de plus en plus de personnes. Apprenez à la gérer et à améliorer la santé physique de vos utilisateurs grâce à ce programme"*

Bien qu'il n'existe pas de définition unique du Syndrome Métabolique (SM), la plupart des institutions internationales le définissent comme un trouble où coexistent obésité, altération des valeurs glycémiques, dyslipidémie et/ou hypertension.

Ce scénario nous place devant un patient présentant une altération à différents niveaux et qui constitue un problème de santé de premier ordre.

La complexité de ce syndrome nécessite une approche intégrée qui considère la modification du mode de vie comme la base fondamentale d'un traitement qui, dans de nombreux cas, implique l'utilisation de plusieurs médicaments.

Pour toutes ces raisons, ce programme développera de manière extensive et détaillée les caractéristiques qui définissent ce problème et les critères d'intervention pour améliorer la santé et la qualité de vie de ces patients, en évitant les symptômes et l'apparition de nouvelles complications.

Tout cela, condensé dans un programme académique qui est enseigné en six semaines et qui deviendra un tournant dans la carrière professionnelle de l'étudiant. Un Certificat conçu par et pour les meilleurs et approuvé par une grande institution éducative telle que TECH.

Ce **Certificat en Coach Sportif en Entraînement Personnel Dirigé** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- 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



*Si vous voulez travailler comme instructeur d'entraînement personnel, en prenant en compte non seulement les aspects physiques mais aussi métaboliques, alors vous êtes au bon endroit"*

“

*Les outils, les connaissances et les compétences que vous acquerrez vous permettront d'exceller dans un secteur qui requiert de plus en plus d'instructeurs 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 programme universitaire. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

*Comme ce programme est dispensé dans un format 100 % en ligne, les étudiants peuvent étudier où et quand ils le souhaitent.*

*Apprenez tout sur le caractère unique du syndrome métabolique avec ce Certificat d'excellence en matière de valeur curriculaire.*



# 02 Objectifs

Le Certificat en Coach Sportif en Entraînement Personnel Dirigé 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 ternaire du 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 de sportif avec de meilleures garanties de succès.







“

*Si votre objectif est d'évoluer dans  
une profession en plein essor, alors  
ce programme est fait pour vous"*



## 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 de la physiopathologie du syndrome métabolique
- ◆ Comprendre les critères d'intervention pour améliorer la santé et la qualité de vie des patients atteints de cette pathologie
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne atteinte du syndrome métabolique



*Bienvenue dans le programme d'études qui vous permettra de travailler comme Coach Sportif avec plus de garanties"*

# 03

## Direction de la formation

L'un des aspects qui rendent ce Certificat 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.



“

*Un corps enseignant d'excellence non seulement pour ses connaissances, mais aussi pour ses qualités humaines, voilà ce que vous trouverez dans ce programme"*

## 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

### M. Varela, Mauricio

- ♦ Professeur d'Éducation Physique Faculté des Sciences Humaines et des Sciences de l'Éducation. Université National de La Plata, Argentine
- ♦ Professeur d'Activité Physique Personnalisés destinés aux Personnes âgés
- ♦ Préparateur physique, entraîneur personnel des cyclistes d' Elite du Circuit de Cyclisme Astronomia
- ♦ Professeur d' Éducation Physique EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ♦ Spécialisation en Programmation et Évaluation de l'Exercice (cours de troisième cycle, FaHCE-UNLP) Cohorte
- ♦ Anthropométriste accrédité ISAK niveau 1

# 04

## Structure et contenu

La structure de ce Certificat a été conçue pour que le professionnel des Sciences du Sport soit capable de travailler comme instructeur de gymnastique, en connaissant tous les détails du syndrome métabolique, et en sachant comment le traiter correctement. Tout cela repose sur une méthodologie unique et sur le soutien des meilleurs experts en la matière. Ainsi, TECH garantit aux étudiants un contenu de qualité conforme à leurs attentes, leur donnant la possibilité d'exceller dans leur domaine de travail. Vous pourrez exercer les différentes fonctions liées à ce programme, ainsi que les propositions les plus innovantes dans ce domaine d'action pour vous guider vers l'excellence.





“

*TECH offre à ses étudiants le programme d'études le plus complet et le plus spécifique du marché”*

## Module 1. Entraînement Personnel en salle de sport

- 1.1. Le Syndrome Métabolique
  - 1.1.1. Le Syndrome métabolique
  - 1.1.2. Épidémiologie du syndrome métaboliques
  - 1.1.3. Le patient avec le syndrome. Considérations pour l'intervention
- 1.2. Bases physiopathologiques
  - 1.2.1. Définition du syndrome métabolique et risques pour la santé
  - 1.2.2. Aspects physiopathologiques de la maladie
- 1.3. Évaluation et diagnostique
  - 1.3.1. Le syndrome métabolique et son évaluation en milieu clinique
  - 1.3.2. Biomarqueurs, indicateurs cliniques et syndrome métabolique
  - 1.3.3. Le syndrome Métabolique, son évaluation et suivi par le spécialiste de l'exercice physique
  - 1.3.4. Diagnostique et protocole d'intervention dans le domaine du syndrome métabolique
- 1.4. Protocoles et traitements
  - 1.4.1. Le mode de vie et sa relation avec le syndrome métabolique
  - 1.4.2. La nutrition et son importance dans le syndrome métabolique
  - 1.4.3. Exercice : rôle dans le syndrome métabolique
  - 1.4.4. Le patient atteint du syndrome métabolique et le traitement pharmacologique : considérations pour le professionnel de l'exercice
- 1.5. Planification de l'entraînement chez les patients souffrant du syndrome métabolique
  - 1.5.1. Spécification du niveau du client
  - 1.5.2. Objectifs
  - 1.5.3. Processus d'évaluations
  - 1.5.4. Fonctionnalité par rapport à l'espace et aux ressources matérielles
- 1.6. Programmation de l'entraînement en force en salle
  - 1.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans le cadre du syndrome métabolique
  - 1.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire dans le syndrome métabolique
  - 1.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de la force dans le syndrome métabolique
  - 1.6.4. Conception de programmes d'entraînement en force dans le cadre du syndrome métabolique
- 1.7. Programmation de l'entraînement en résistance en salle
  - 1.7.1. Objectifs de l'entraînement en résistance dans le cadre du syndrome métabolique
  - 1.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement d'endurance dans le syndrome métabolique
  - 1.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en résistance dans le cadre du syndrome métabolique
  - 1.7.4. Conception de programmes d'entraînement en endurance dans le cadre du syndrome métabolique
- 1.8. Précautions et contre-indications pour l'entraînement en salle
  - 1.8.1. Évaluations pour la réalisation d'exercices physiques dans la population atteinte du syndrome métabolique
  - 1.8.2. Contre-indications au développement de l'activité chez le patient atteint du syndrome métabolique
- 1.9. Nutrition et mode de vie chez les patients atteints du syndrome métabolique
  - 1.9.1. Aspects nutritionnels dans le syndrome métabolique
  - 1.9.2. Exemples d'intervention nutritionnelle dans le syndrome métabolique
- 1.10. Conception de programmes de formation en salle chez les patients atteints de syndrome métabolique
  - 1.10.1. Conception de programmes de formation sur le diabète
  - 1.10.2. Conception de session d'entraînement dans le cadre du diabète
  - 1.10.3. Conception de programmes complets (interdisciplinaire et multidisciplinaires) d'intervention sur le diabète



*Etablissez les bases de votre développement professionnel avec ce programme de qualité inestimable"*



# 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”*



*Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.*



*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

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

*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. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

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

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.

*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.



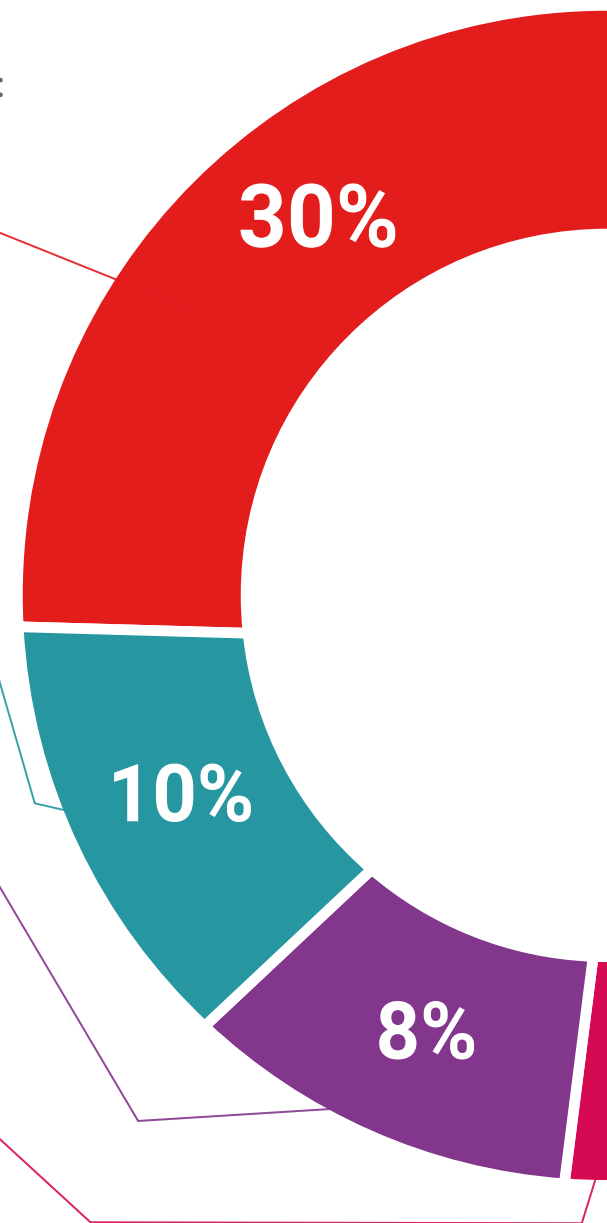
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés 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 Entraînement Personnel Dirigé 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 Entraînement Personnel Dirigé** 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 Entraînement Personnel Dirigé**

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

Coach Sportif en  
Entraînement  
Personnel Dirigé

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

# Certificat

## Coach Sportif en Entraînement Personnel Dirigé

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique