

# Certificat

## Coach Sportif en Exercice Physique et Grossesse

Approuvé par la NBA





**tech** université  
technologique

## Certificat Coach Sportif en Exercice Physique et Grossesse

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/coach-sportif-exercice-physique-grossesse](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/coach-sportif-exercice-physique-grossesse)

# 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

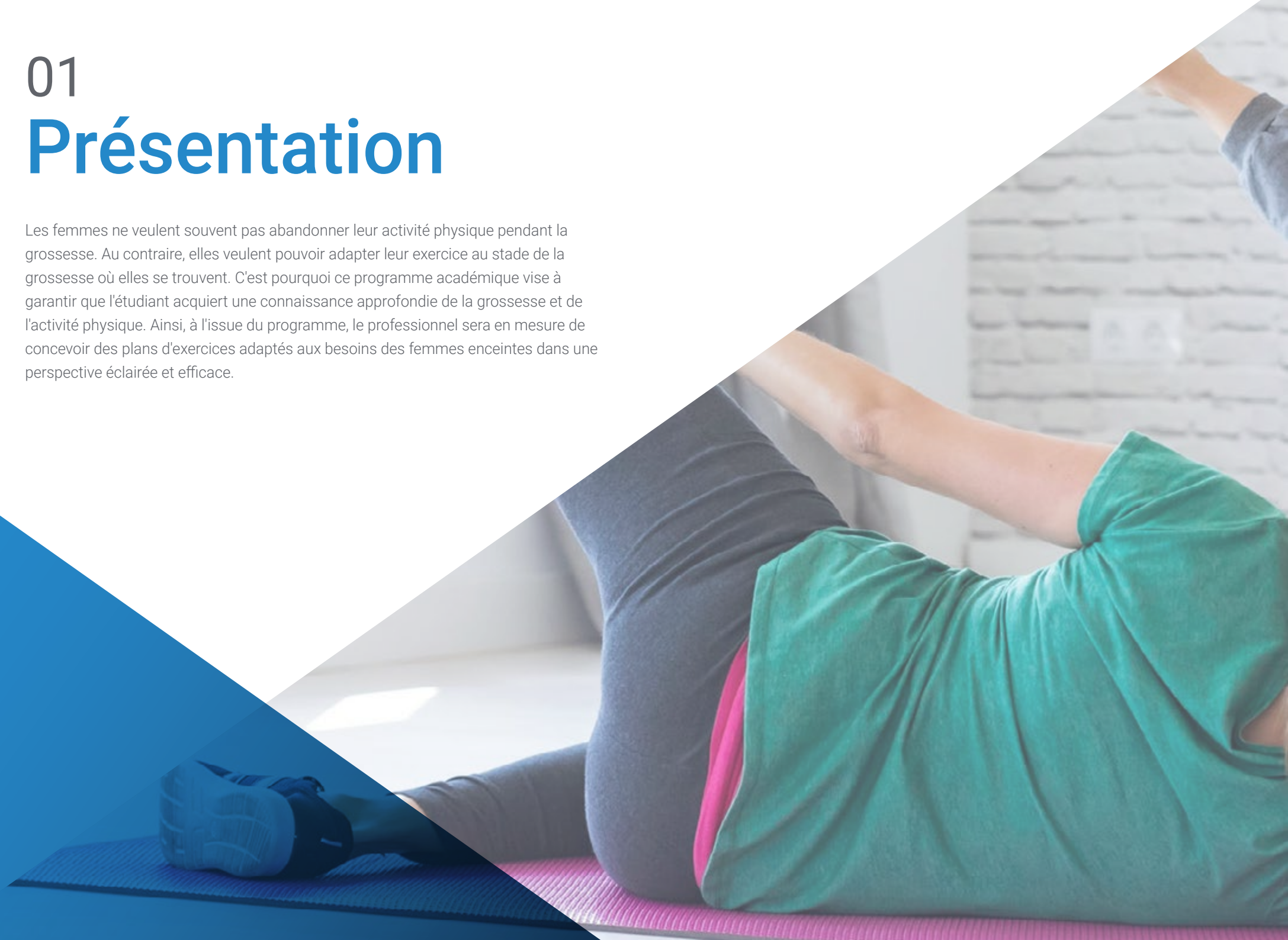
Diplôme

---

*page 28*

# 01 Présentation

Les femmes ne veulent souvent pas abandonner leur activité physique pendant la grossesse. Au contraire, elles veulent pouvoir adapter leur exercice au stade de la grossesse où elles se trouvent. C'est pourquoi ce programme académique vise à garantir que l'étudiant acquiert une connaissance approfondie de la grossesse et de l'activité physique. Ainsi, à l'issue du programme, le professionnel sera en mesure de concevoir des plans d'exercices adaptés aux besoins des femmes enceintes dans une perspective éclairée et efficace.







“

*Avec ce Certificat, vous serez en mesure de concevoir et de mettre en œuvre des plans d'exercices physiques adaptés à chaque étape de la grossesse"*

L'exercice physique n'est pas contre-indiqué pendant la grossesse. Au contraire, les médecins recommandent aux femmes enceintes d'adapter leur sport au stade de leur grossesse. C'est pourquoi il est essentiel que les coachs sportifs sachent comment travailler avec les femmes enceintes, en leur proposant des exercices qui maintiennent leur condition physique sans nuire à la santé du bébé.

Pour toutes ces raisons, ce programme abordera tout ce qui concerne la grossesse et l'exercice physique. Tout au long du programme, les différentes adaptations morphophysiologiques observées seront étudiées et l'accent sera mis sur leurs répercussions sur les plans d'exercices physiques. Les modifications posturales et les ajustements des soins et du contrôle moteur seront essentiels au fur et à mesure de la grossesse.

Les éventuelles pathologies, les soins et les contre-indications pendant le processus, ainsi que les réponses et les adaptations à l'exercice physique seront pris en considération. Enfin, nous aborderons la prescription du programme d'exercices physiques, en le divisant en trois trimestres caractéristiques et une proposition non moins importante pour le post-partum.

Tous ces contenus seront enseignés en ligne, ce qui permettra à l'étudiant d'étudier où et quand il le souhaite, en n'ayant besoin que d'un appareil avec accès à Internet pour progresser dans sa formation.

Ce **Certificat en Coach Sportif en Exercice Physique et Grossesse** contient le programme éducation 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



*Le seul moyen pour les professionnels de différencier leur profil de celui des autres professionnels est l'actualisation académique. Avec des programmes comme celui-ci, cet objectif devient une réalité"*

“ Apprenez à travailler avec des femmes enceintes et devenez un moniteur de fitness beaucoup plus préparé, revalorisant ainsi votre profil professionnel”

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.

Apprenez à concevoir des plans d'exercices adaptés aux besoins des femmes enceintes et devenez un professionnel beaucoup plus recherché.

Un programme unique, essentiel et fondamental pour faire passer votre carrière au niveau supérieur.



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme académique est 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 commun 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 premier ordre, qui fourniront à l'étudiant des outils précieux pour travailler comme Coach Sportif, en sachant comment travailler avec et s'occuper de populations spéciales.







“

*Un programme qui vous prépare à l'excellence et vous aide à atteindre vos objectifs professionnels et personnels”*



## 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 des connaissances approfondies sur les nouvelles façons les changements morphofonctionnels du processus de grossesse
- ◆ Comprendre parfaitement les aspects biopsychosociaux de la grossesse
- ◆ Être capable de planifier et de programmer la formation de manière individualisée pour une femme enceinte

“

*L'étude du meilleur contenu et avec le meilleur personnel enseignant vous permettra d'atteindre vos objectifs professionnels"*

# 03

## Direction de la formation

Le corps enseignant de ce programme est composé d'un groupe d'experts actifs et de haut niveau. 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.







“

*Apprendre de professionnels de ce calibre n'a pas de prix"*

## 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. Renda, Juan

- Professeur National d'Education Physique ISEF N°1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- Diplôme en Kinésiologie et Physiatrie Fondation de l'Institut Universitaire H.A. Bacelo
- Diplôme en Education Physique avec Orientation en Physiologie du Travail Physique Université Nationale Gral. San Martin
- Maîtrise en Éducation Physique à l'Université Nationale de Lomas de Zamora

# 04

## Structure et contenu

Les étudiants qui décident de suivre ce programme auront accès à la banque de contenu la plus complète du marché. Ce programme a été conçu par une équipe professionnelle de premier ordre, qui a élaboré le contenu en se fondant sur une rigueur scientifique maximale et sur les derniers développements du secteur. Ainsi, l'étudiant pourra acquérir des connaissances complètes et idéales pour travailler dans ce domaine avec de plus grandes garanties de succès.







“

*TECH vous propose un recueil de contenus basés sur la plus grande rigueur scientifique et les derniers développements du secteur”*

## Module 1. Exercices physiques et grossesse

- 1.1. Changements morpho-fonctionnels chez les femmes pendant la grossesse
  - 1.1.1. Modifications de la masse corporelle
  - 1.1.2. Modification du centre de gravité et adaptations posturales pertinentes
  - 1.1.3. Adaptations cardiorespiratoires
  - 1.1.4. Adaptations hématologiques
  - 1.1.5. Adaptation de l'appareil locomoteur
  - 1.1.6. Modifications gastro-intestinales et rénales
- 1.2. Physiopathologie associées à la grossesse
  - 1.2.1. Diabète gestationnel sucré
  - 1.2.2. Syndrome d'hypotension dorsale
  - 1.2.3. Anémie
  - 1.2.4. Lombalgie
  - 1.2.5. Diastase rectale
  - 1.2.6. Varices
  - 1.2.7. Dysfonctionnement du plancher pelvien
  - 1.2.8. Syndrome de compression nerveuse
- 1.3. La kinéphyllaxie et les avantages de l'exercice physique chez la femme enceinte
  - 1.3.1. Les soins à apporter aux activités de la vie quotidienne
  - 1.3.2. Travail physique préventif
  - 1.3.3. Avantages biologiques et psychosociaux de l'exercice physique
- 1.4. Risques et contre-indications dans l'exécution d'exercices physiques chez la femme enceinte
  - 1.4.1. Contre-indications absolues à l'exercice physique
  - 1.4.2. Contre-indications relatives à l'exercice physique
  - 1.4.3. Précautions à prendre pendant toute la durée de la grossesse
- 1.5. La nutrition chez la femme enceinte
  - 1.5.1. Prise de poids de la masse corporelle pendant la grossesse
  - 1.5.2. Besoins énergétiques tout au long de la grossesse
  - 1.5.3. Recommandations nutritionnelles pour la pratique de l'exercice
- 1.6. Planification de la formation pour les femmes enceintes
  - 1.6.1. Planification du premier trimestre
  - 1.6.2. Planification du deuxième trimestre
  - 1.6.3. Planification du troisième trimestre
- 1.7. Programmation de l'entraînement musculo-squelettique
  - 1.7.1. Contrôle moteur
  - 1.7.2. Étirements et relaxation musculaire
  - 1.7.3. Travail de remise en forme musculaire
- 1.8. Programmation de l'entraînement de résistance
  - 1.8.1. Modalité du travail physique à faible impact
  - 1.8.2. Dosage du travail hebdomadaire
- 1.9. Travail postural et préparatoire à l'accouchement
  - 1.9.1. Exercices du plancher pelvien
  - 1.9.2. Exercices posturaux
- 1.10. Reprise de l'activité physique post-partum
  - 1.10.1. Sortie médicale et période de récupération
  - 1.10.2. Soins pour le début de l'activité physique
  - 1.10.3. Conclusions et clôture du module



*Un programme unique, clé et décisif pour propulser votre carrière au sommet"*







# 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.



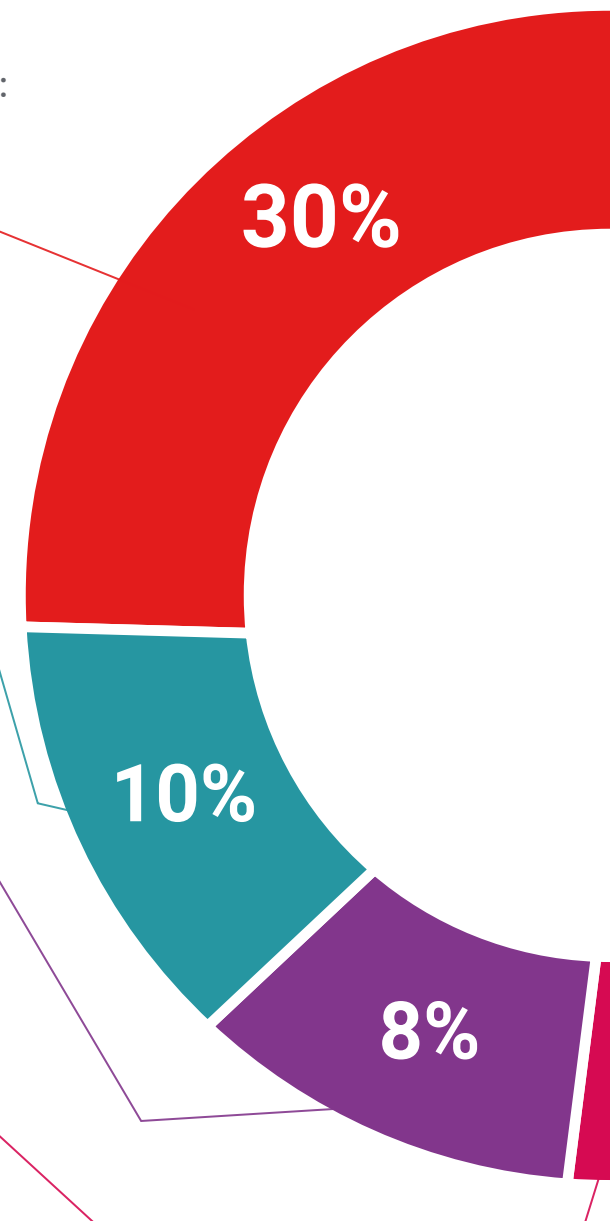
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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 Exercice Physique et Grossesse garanti, en plus de la formation la plus rigoureuse et actualisée, l'accès à un diplôme 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 Exercice Physique et Grossesse**, contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception le diplôme de **Certificat** 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 Exercice Physique et Grossesse**

N.º d'heures officielles: **150 h.**

Approuvé par:



\*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.



**Certificat**  
Coach Sportif en Exercice  
Physique et Grossesse

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

# Certificat

## Coach Sportif en Exercice Physique et Grossesse

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique