

# Certificat

## Coach Sportif en Exercice Physique pour les Jeunes et les Personnes Agées

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique





## Certificat

### Coach Sportif en Exercice Physique pour les Jeunes et les Personnes Agées

- » 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-exercice-physique-jeunes-personnes-agees](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/coach-sportif-exercice-physique-jeunes-personnes-agees)

# 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

Dans leur travail quotidien, les Coachs Sportifs doivent faire face à différentes situations auxquelles ils doivent être capables de répondre avec succès. Parmi elles, l'une des préoccupations les plus courantes des professionnels est l'attention portée aux populations d'âges différents, car il faut savoir travailler avec leurs besoins pour pouvoir leur offrir un service correct et adapté à leurs exigences. Pour cette raison, ce programme académique vise à nourrir les connaissances des professionnels du sport afin qu'ils soient capables de travailler avec des groupes spéciaux tels que les femmes enceintes, les personnes obèses, les enfants et les jeunes, en sachant adapter leurs possibilités physiques au plan d'entraînement afin de leur offrir des résultats optimaux.



“

*TECH offre aux étudiants un programme très exigeant qui leur permet d'apprendre à travailler avec des groupes d'âge particuliers, tels que les jeunes ou les personnes âgées"*

Ce Certificat abordera en profondeur le processus de formation à différents stades d'âge tels que les jeunes et les adultes plus âgés. Les principales caractéristiques de chacune de ces étapes seront décomposées en fonction de leurs changements morpho-fonctionnels, de l'incidence des neurosciences et de la nutrition dans le but de programmer des séances d'entraînement respectant l'individualité de la charge de travail physique.

Tout cela, condensé dans un programme académique de seulement six semaines et qui vise à devenir un avant et un après pour la carrière professionnelle de l'étudiant, lui permettant de travailler comme instructeur de gymnastique pour des personnes d'âges particuliers avec plus de garanties.

De plus, comme il s'agit d'un programme en ligne, le professionnel pourra mettre à jour ses connaissances et acquérir de nouvelles compétences sans devoir abandonner ou négliger le reste de ses activités quotidiennes.



*Offrez à vos clients les meilleurs soins à des âges particuliers et commencez à rivaliser avec les meilleurs du secteur"*

Ce **Certificat en Coach Sportif en Exercice Physique pour les Jeunes et les Personnes Agées** 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

“

*Bienvenue dans le programme académique qui jettera les bases de votre développement professionnel et vous ouvrira les portes d'un avenir prometteur"*

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

*Si vous êtes à la recherche d'une évolution professionnelle, ce programme académique est fait pour vous.*

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.



# 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 de 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.





“

*Si votre objectif est d'évoluer et de commencer à travailler en tant que Coach Sportif en sachant comment travailler avec des populations d'âge spécifique, alors vous allez adorer ce programme"*



## 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

---

- ♦ Avoir une compréhension approfondie des aspects biopsychosociaux des enfants, des adolescents et des personnes âgées
- ♦ Connaître de manière approfondie les particularités de chaque groupe d'âge et leur approche spécifique
- ♦ Être capable de planifier et de programmer des formations de manière individualisée pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées



*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

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 diplômer 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.



“

*TECH a fait un effort important pour vous offrir le corps enseignant le plus complet et le plus multidisciplinaire du secteur. Ne manquez pas l'occasion d'étudier avec les meilleurs”*

## 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 Physiothérapie Fondation de l'Institut Universitaire H.A. Bachelo
- ♦ 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

Le contenu de ce Certificat a été conçu sur la base de la plus grande rigueur scientifique et en tenant compte des derniers développements dans le secteur. De même, un groupe d'experts issus d'institutions prestigieuses a été chargé de la conception et de la mise en forme du programme d'études. Ces experts ont mis au service de ce programme de mise à jour académique l'expérience de leurs années de travail et leurs recherches constantes dans ce domaine d'études. Cela nous permet d'offrir aux étudiants la bibliothèque de contenus la plus complète du marché, qui deviendra leur support théorique dans leur travail quotidien.







“

*Un contenu de premier ordre conçu par et pour des professionnels de haut niveau”*

## Module 1. Exercice physique pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées

- 1.1. Exercice physique pour les enfants et les adolescents
  - 1.1.1. Croissance, maturation et développement
  - 1.1.2. Développement et individualité: Âge Chronologique vs. Âge Biologique
  - 1.1.3. Phases sensibles
  - 1.1.4. Développement de l'athlète à long terme (*Long Term Athlete Development*)
- 1.2. Évaluation de la condition physique chez les enfants et les pour les jeunes
  - 1.2.1. Principales batteries d'évaluation
  - 1.2.2. Évaluation des capacités de coordination
  - 1.2.3. Évaluation des capacités conditionnelles
  - 1.2.4. Évaluations morphologiques
- 1.3. Programmation de l'exercice physique chez les jeunes
  - 1.3.1. Entraînement de la force musculaire
  - 1.3.2. Entraînement de la capacité aérobie
  - 1.3.3. Entraînement de la vélocité
  - 1.3.4. Entraînement de la flexibilité
- 1.4. Neurosciences et développement des enfants et des adolescents
  - 1.4.1. Le Neuro-apprentissage dans l'enfance
  - 1.4.2. La motricité. La base de l'intelligence
  - 1.4.3. Attention et émotion. Apprentissage du jeune enfant
  - 1.4.4. Neurobiologie et théorie épigénétique dans l'apprentissage
- 1.5. Approche de l'exercice physique chez la personne âgée
  - 1.5.1. Le processus de vieillissement
  - 1.5.2. Changements morphofonctionnels chez l'adulte âgé
  - 1.5.3. Objectifs de l'exercice physique chez la personne âgée
  - 1.5.4. Bénéfices de l'exercice physique chez la personne âgée
- 1.6. Évaluation gériatrique complète
  - 1.6.1. Test d'aptitude à la coordination
  - 1.6.2. Indice Katz d'indépendance dans les activités de la vie quotidienne
  - 1.6.3. Test des capacités de conditionnement
  - 1.6.4. Fragilité et vulnérabilité chez la personne âgée





- 1.7. Syndrome d'instabilité
  - 1.7.1. Épidémiologie des chutes chez les personnes âgées
  - 1.7.2. Détection des patients à risque sans chute antérieure
  - 1.7.3. Facteurs de risque de chute chez les personnes âgées
  - 1.7.4. Syndrome post-chute
- 1.8. La nutrition chez les enfants, les adolescents et les personnes âgées
  - 1.8.1. Besoins nutritionnels pour chaque étape de la vie
  - 1.8.2. Augmentation de la prévalence de l'obésité infantile et du diabète de type 2 chez les enfants
  - 1.8.3. Association des maladies dégénératives à la consommation de graisses saturées
  - 1.8.4. Recommandations nutritionnelles pour la pratique de l'exercice
- 1.9. Neurosciences et personnes âgées
  - 1.9.1. Neurogenèse et apprentissage
  - 1.9.2. Réserve cognitive chez les personnes âgées
  - 1.9.3. Nous pouvons toujours apprendre
  - 1.9.4. Le vieillissement n'est pas synonyme de maladie
  - 1.9.5. Alzheimer et Parkinson, l'intérêt de l'activité physique
- 1.10. Programmation de l'exercice physique chez les personnes âgées
  - 1.10.1. Entraînement de la force et puissance musculaire
  - 1.10.2. Entraînement de la capacité aérobie
  - 1.10.3. Entraînement cognitif
  - 1.10.4. Formation aux compétences de coordination
  - 1.10.5. Conclusions et clôture du module



*Étudiez à TECH et commencez à multiplier vos opportunités d'emploi"*

# 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.



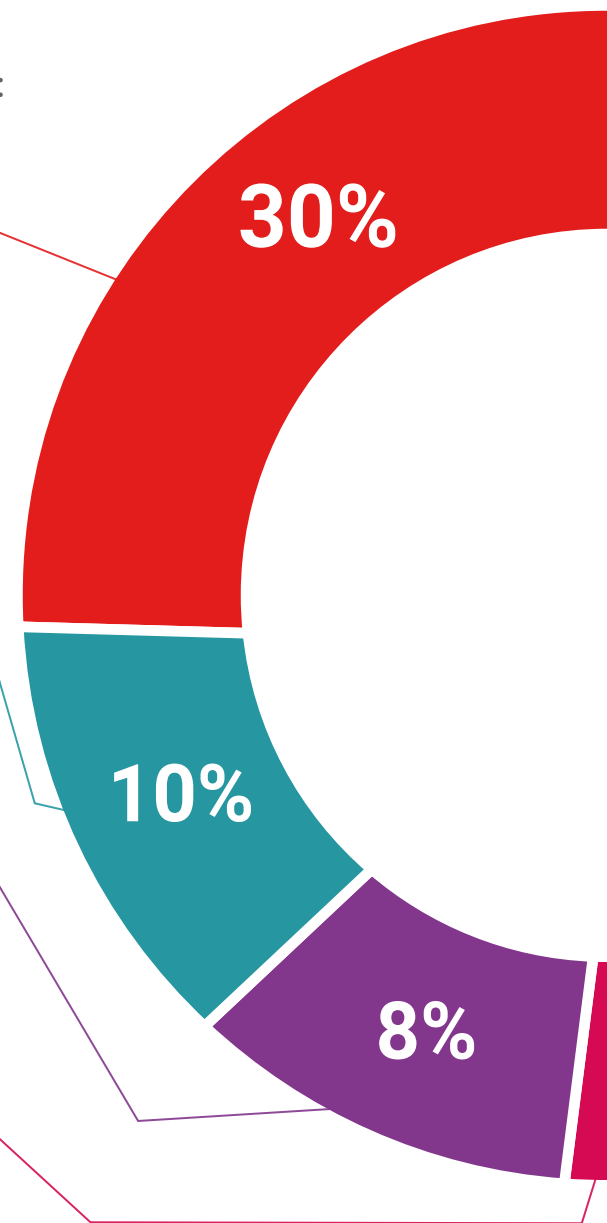
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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 pour les Jeunes et les Personnes Agées 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 Exercice Physique pour les Jeunes et les Personnes Agées** 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 pour les Jeunes et les Personnes Agées**

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

**tech** université  
technologique

## Certificat

Coach Sportif en Exercice  
Physique pour les Jeunes  
et les Personnes Agées

- » 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 pour les Jeunes et les Personnes Agées

Approuvé par la NBA

