

Certificat

Entraînement Cycliste par Puissance

Approuvé par la NBA





Certificat Entraînement Cycliste par Puissance

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaires: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/entrainement-cycliste-puissance

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

L'entraînement cycliste par puissance jouit actuellement d'une grande popularité. Le principe d'une charge d'entraînement contrôlée, que l'entraîneur adaptera à chaque athlète en fonction de ses objectifs et de ses capacités, est fondamental. L'entraînement à l'aide de capteurs de puissance étant devenu l'un des principaux atouts des cyclistes d'élite, il est intéressant de se spécialiser dans ce domaine. Et avec TECH, ils trouveront la vision la plus récente de ce domaine, allant jusqu'au concept de puissance, au seuil de puissance fonctionnelle comme valeur de référence ou au profil de puissance. Tout cela, et bien plus encore, sera accessible à l'étudiant de manière 100% en ligne.





“

*Un Certificat essentiel pour approfondir
les clés de l'entraînement avec des
capteurs de puissance"*

Bien qu'il existe encore des cyclistes de la vieille école qui préfèrent se référer à leurs propres sensations, il ne fait aucun doute que l'entraînement par la puissance a gagné du terrain et qu'il est l'une des clés des vainqueurs des grandes épreuves cyclistes. Grâce au potentiomètre installé sur le vélo, l'athlète sera guidé par des seuils individuels. En effet, le Seuil Fonctionnel de Puissance (FTP) se positionne comme la valeur de référence par excellence.

Cependant, il est clair que c'est une chose d'installer le potentiomètre sur le vélo et une autre de travailler correctement avec. C'est pourquoi ce Certificat est une occasion précieuse pour les cyclistes de mettre à jour leur entraînement au wattage avec toutes les garanties et, par conséquent, d'augmenter leurs performances.

Ainsi, les professionnels du sport analyseront en détail le fonctionnement du power meter, en déterminant ses différents types. Ils établiront ensuite les méthodes d'estimation du Seuil de Puissance Fonctionnelle et examineront son application à l'entraînement. En se concentrant également sur le *power profile* ou le suivi des performances, les étudiants évolueront en fonction des dernières avancées dans ce domaine.

Pour bénéficier de cette spécialisation étendue, tout ce dont vous avez besoin est d'une connexion Internet. Celle-ci deviendra votre passeport pour une vaste bibliothèque numérique de leçons et de ressources interactives sur l'entraînement au watt, qui vous seront très utiles dans votre activité sportive.

Ce **Certificat en Entraînement Cycliste par Puissance** contient le programme le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Entraînement cycliste de puissance
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques de l'ouvrage fournissent des informations sportives et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur des méthodologies innovantes
- ♦ Les cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et le 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 souhaitez analyser le fonctionnement des capteurs de puissance et de leurs différents types, c'est la qualification idéale"

“

Grâce à ce Certificat, vous aurez toutes les clés pour suivre vos performances, en examinant le suivi des paramètres physiologiques ou le suivi des MMP"

Le programme comprend, dans son corps enseignant, des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, le professionnel bénéficiera d'un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire qu'il se formera dans un environnement simulé qui lui permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes par lequel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Vous couvrirez toutes les mesures essentielles dans ce domaine, telles que FRC, Pmax ou CP.

Il s'agit d'une formation diplômante complète qui vous permettra d'approfondir votre connaissance des logiciels d'estimation.



02 Objectifs

Dans la conception de ce Certificat, les objectifs du programme tournent autour de la spécialisation de haut niveau du cycliste dans une modalité d'entraînement qui lui permettra d'atteindre de nouveaux sommets. À cette fin, avec l'équipe enseignante, les étudiants apprendront les dernières stratégies et méthodologies pour contrôler et augmenter progressivement leurs performances. De plus, leurs progrès académiques seront stimulés par les innovations technologiques que TECH applique dans le Campus virtuel.





“

La réalisation des objectifs du diplôme se traduira par une maîtrise totale de la modélisation des performances”



Objectifs généraux

- ♦ Comprendre les facteurs de performance du sport et, par conséquent, apprendre à évaluer les besoins spécifiques de chaque athlète.
- ♦ Pouvoir planifier, périodiser et développer des programmes d'entraînement pour les cyclistes, en bref, qualifier les étudiants pour exercer la profession d'entraîneur.
- ♦ Acquérir connaissances spécifiques liées à la biomécanique du cyclisme.
- ♦ Comprendre le fonctionnement des nouvelles applications utilisées dans la quantification des charges et la prescription de l'entraînement.
- ♦ Comprendre les avantages de l'entraînement de la force et être capable de les appliquer à l'entraînement simultané.
- ♦ Acquérir une spécialisation en nutrition orientée vers le cyclisme
- ♦ Comprendre le fonctionnement des structures cyclistes, ainsi que les modalités et les catégories de compétitions





Objectifs spécifiques

- Objectifs spécifiques Acquérir des connaissances sur l'entraînement par puissance
- Aborder les différentes mesures nécessaires pour prescrire et quantifier l'utilisation de la puissance
- S'initier à la modélisation de la performance

“

Vos objectifs sportifs seront beaucoup plus proches grâce aux progrès dans votre entraînement que vous appliquerez avec ce programme”

03

Direction de la formation

L'éducation d'élite promue par TECH dans chacun de ses diplômes atteint son expression maximale dans ce programme grâce à l'incorporation d'experts prestigieux dans le corps enseignant. Dans cette ligne, le progrès académique de l'étudiant sera renforcé par la supervision de professeurs ayant une grande expérience dans l'entraînement sportif cyclique. En effet, ils ont occupé des postes à responsabilité dans l'amélioration des performances des équipes nationales de cyclisme, leur *know-how* sera donc d'une grande valeur pour l'étudiant.



“

Les experts qui ont excellé dans l'amélioration des performances des athlètes d'élite dans les disciplines cyclistes seront à votre disposition pour répondre à toutes vos questions"

Direction



M. Sola, Javier

- ◆ PDG de Training4ll
- ◆ Entraîneur de l'équipe WT UAE
- ◆ Responsable de la Performance Massi Tactic UCI Women's Team
- ◆ Spécialiste en Biomécanique chez Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Conseiller de WKO pour les équipes cyclistes du World Tour
- ◆ Formateur à Coaches 4 Coaches
- ◆ Professeur associé à l'Université Loyola
- ◆ Licence en sciences de l'activité physique et du sport de l'Université de Séville
- ◆ Diplôme de troisième cycle en sports cyclistes de haute performance de l'université de Murcie.
- ◆ Directeur sportif de niveau III
- ◆ Nombreuses médailles olympiques et médailles aux championnats d'Europe, aux coupes du monde et aux championnats nationaux.

Professeurs

M. Moreno Morillo, Aner

- ◆ Responsable des Performances de l'Equipe Nationale de Cyclisme du Koweït
- ◆ Assistant de l'équipe Euskaltel-Euskadi ProConti
- ◆ Directeur Sportif National de Niveau III
- ◆ Diplôme en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université Isabel I
- ◆ Master en Recherche de CAFD de l'Université Européenne
- ◆ Master en Sport Cycliste de Haute Performance de l'Université de Murcie

M. Heijboer, Mathieu

- ◆ Responsable des performances de l'équipe WT Jumbo-Visma
- ◆ Entraîneur des cyclistes de haut niveau
- ◆ Ancien Cycliste Professionnel
- ◆ Licence en Sciences de l'Activité Physique et du Sport (CAFD)



04

Structure et contenu

Dans cette qualification, TECH a condensé 150 heures de contenu innovant sur la formation au cyclisme de puissance en 6 semaines de spécialisation, en combinant l'innovation éducative et les connaissances les plus récentes. Dans ce contexte, les étudiants auront accès 24 heures sur 24 au Campus virtuel de l'université, qui hébergera un vaste catalogue de ressources dynamiques présentées sous forme de vidéos, de diagrammes interactifs et d'études de cas.



“

Un programme d'études qui comprend tout ce qu'il faut savoir sur le 'Power Management Chart'”

Module 1. Entraînement cycliste par puissance

- 1.1. Qu'est-ce que la puissance ?
 - 1.1.1. Définition
 - 1.1.2. Qu'est-ce qu'un W
 - 1.1.3. Qu'est-ce qu'une Joule
- 1.2. Compteurs de puissance
 - 1.2.1. Fonctionnement du compteur
 - 1.2.2. Types
 - 1.2.3. Double
 - 1.2.4. Pseudodual
- 1.3. Qu'est-ce que le FTP ?
 - 1.3.1. Définition
 - 1.3.2. Méthodes d'estimation
 - 1.3.3. Application à l'entraînement
- 1.4. Détermination des forces
 - 1.4.1. Analyse de la concurrence
 - 1.4.2. Analyse des données
- 1.5. Power profile
 - 1.5.1. Classic Power Profile
 - 1.5.2. Advance Power Profile
 - 1.5.3. Test du profil de puissance
- 1.6. Suivi des performances
 - 1.6.1. Qu'est-ce que la performance?
 - 1.6.2. Surveillance des MMP
 - 1.6.3. Suivi des paramètres physiologiques
- 1.7. Power Management Chart (PMC)
 - 1.7.1. Suivi de la charge externe
 - 1.7.2. Suivi de la charge interne
 - 1.7.3. Intégration de tous les systèmes



- 1.8. Métriques
 - 1.8.1. CP
 - 1.8.2. FRC/w'
 - 1.8.3. Pmax
 - 1.8.4. *Stamina/Durability*
- 1.9. Résistance à la fatigue
 - 1.9.1. Définition
 - 1.9.2. Basée sur KJ
 - 1.9.3. Basée sur KJ/kg
- 1.10. *Pacing*
 - 1.10.1. Définition
 - 1.10.2. Valeurs normatives pour les épreuves contre la montre
 - 1.10.3. Logiciel d'estimation



Un programme dont le syllabus vous permettra de vous distinguer grâce aux connaissances les plus récentes sur le marché de l'entraînement cycliste par puissance. Accédez-y avec votre tablette ou votre PC!"

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.



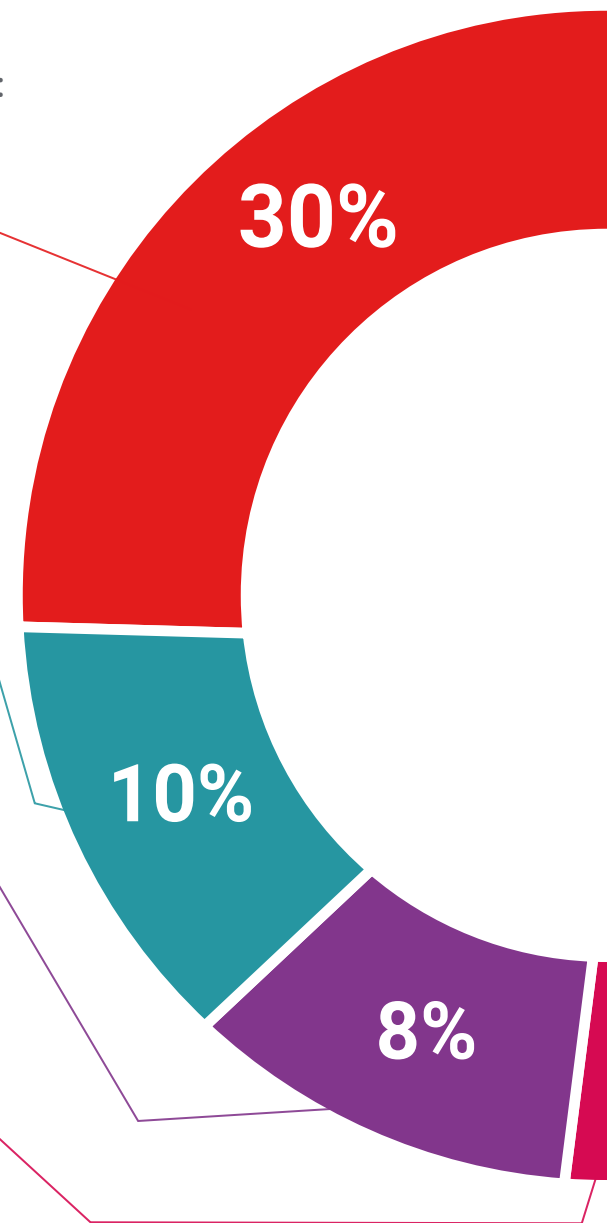
Pratique des aptitudes et des compétences

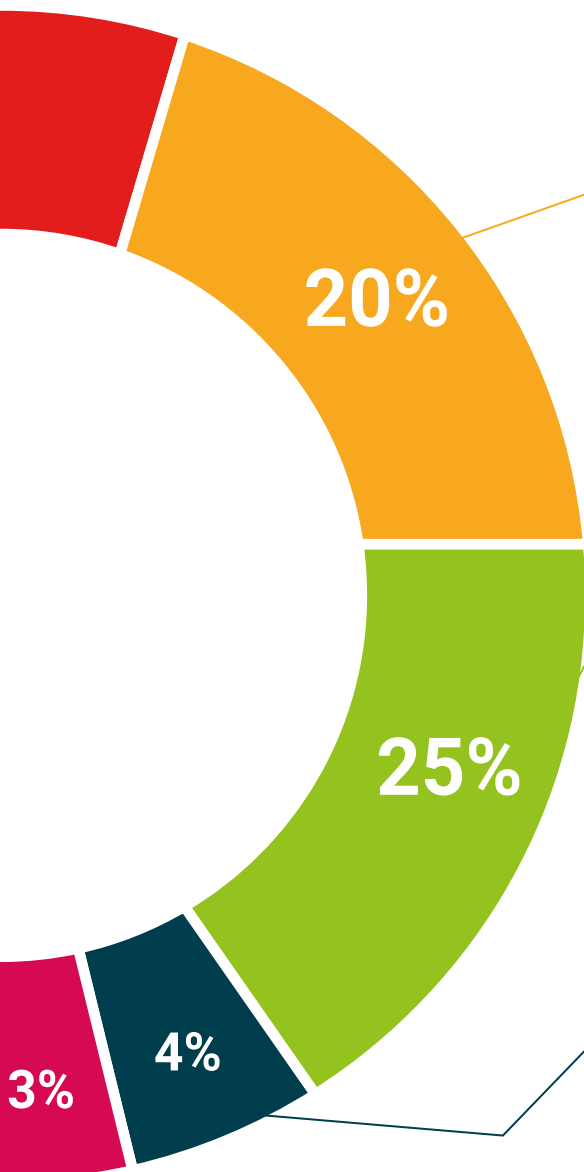
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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 Entraînement Cycliste par Puissance garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

Terminez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des déplacements ou des formalités administratives”

Ce **Certificat en Entraînement Cycliste par Puissance** contient le programme le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée 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 Entraînement cycliste par Puissance**

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
Entraînement Cycliste
par Puissance

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaires: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Entraînement Cycliste par Puissance

Approuvé par la NBA

