

# Certificat Entraînement Personnel

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique



## Certificat

### Entraînement Personnel

- » 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/entrainement-personnel](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/entrainement-personnel)

# 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

La profession d'entraîneur personnel est en pleine croissance et se développe. C'est une option professionnelle qui a de l'avenir, grâce au nombre croissant de personnes qui demandent de plus en plus de conseils professionnels. Ce programme montrera les aspects et les contenus de l'entraînement, ainsi que les différents types de méthodologies de travail physique qui sont fondamentaux pour obtenir les effets souhaités avec la prescription d'exercices.





“

*La profession de personal trainer est en plein essor. Si vous voulez apprendre à concevoir les meilleurs exercices adaptés à chaque personne, ne réfléchissez pas à deux fois et rejoignez notre université"*

La sédentarité et l'inactivité physique rendent l'entraîneur personnel d'une importance vitale dans la société actuelle et future. Ces dernières années, on a assisté à une explosion de la demande de ces professionnels, qui sont indispensables pour réaliser une activité physique en toute maîtrise et sécurité, quel que soit le type d'entraînement. Ce programme établit les lignes directrices essentielles, tant pour la planification que pour la conception de programmes d'entraînement personnalisés, qui permettent à l'entraîneur personnel d'obtenir les meilleurs résultats.

Ainsi, l'entraînement en résistance est un élément fondamental de l'entraînement personnel, car il procure de nombreux avantages, notamment une augmentation des performances physiques, du contrôle des mouvements, de la vitesse de marche, de l'indépendance fonctionnelle, des capacités cognitives et de l'estime de soi, la prévention et le contrôle du diabète de type II, la réduction de la pression artérielle et du cholestérol, l'amélioration du développement osseux, la réduction des douleurs dorsales et de l'inconfort lié à l'arthrite et à la fibromyalgie, ainsi qu'une réversibilité des facteurs de vieillissement spécifiques du tissu musculaire.

L'entraînement de la vitesse consiste à augmenter la puissance musculaire par la vitesse développée du départ à l'arrêt, cela permet d'augmenter l'agilité et la rapidité des mouvements et d'améliorer le geste technique effectué. Grâce à des exercices tels que les sprints et les exercices d'agilité impliquant des mouvements de saut ou de bondissement, la mémoire musculaire est atteinte dans les mouvements et les exercices effectués, ce qui est essentiel à la récupération musculaire.

Le travail sur la forme cardiovasculaire peut réduire le risque de développer une maladie cardiaque en augmentant l'efficacité du cœur, des poumons et des vaisseaux sanguins. L'entraînement d'endurance améliore la force de la contraction cardiaque, l'élasticité des vaisseaux sanguins et la capacité à transporter l'oxygène.

L'entraînement musculaire, quant à lui, est un type d'exercice qui consiste à utiliser la résistance pour renforcer les muscles du squelette. Le vieillissement est associé à un certain nombre de déclin fonctionnels qui contribuent au handicap, à la fragilité et aux chutes. La masse et la force musculaires diminuent également avec l'âge et le travail de force est donc essentiel dans le processus d'entraînement personnel.

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

- ◆ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes en entraînement personnel
- ◆ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de formation personnelle
- ◆ Leçons théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Immergez-vous dans l'étude de ce Certificat de haut niveau et améliorez vos compétences en tant qu'entraîneur personnel"*

“

*Ce Certificat est le meilleur investissement que vous pouvez faire dans la sélection d'un programme de mise à niveau pour deux raisons: en plus d'actualiser vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de la principale université en ligne: TECH Université Technologique*

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des 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 sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts en personal training renommés et expérimentés.

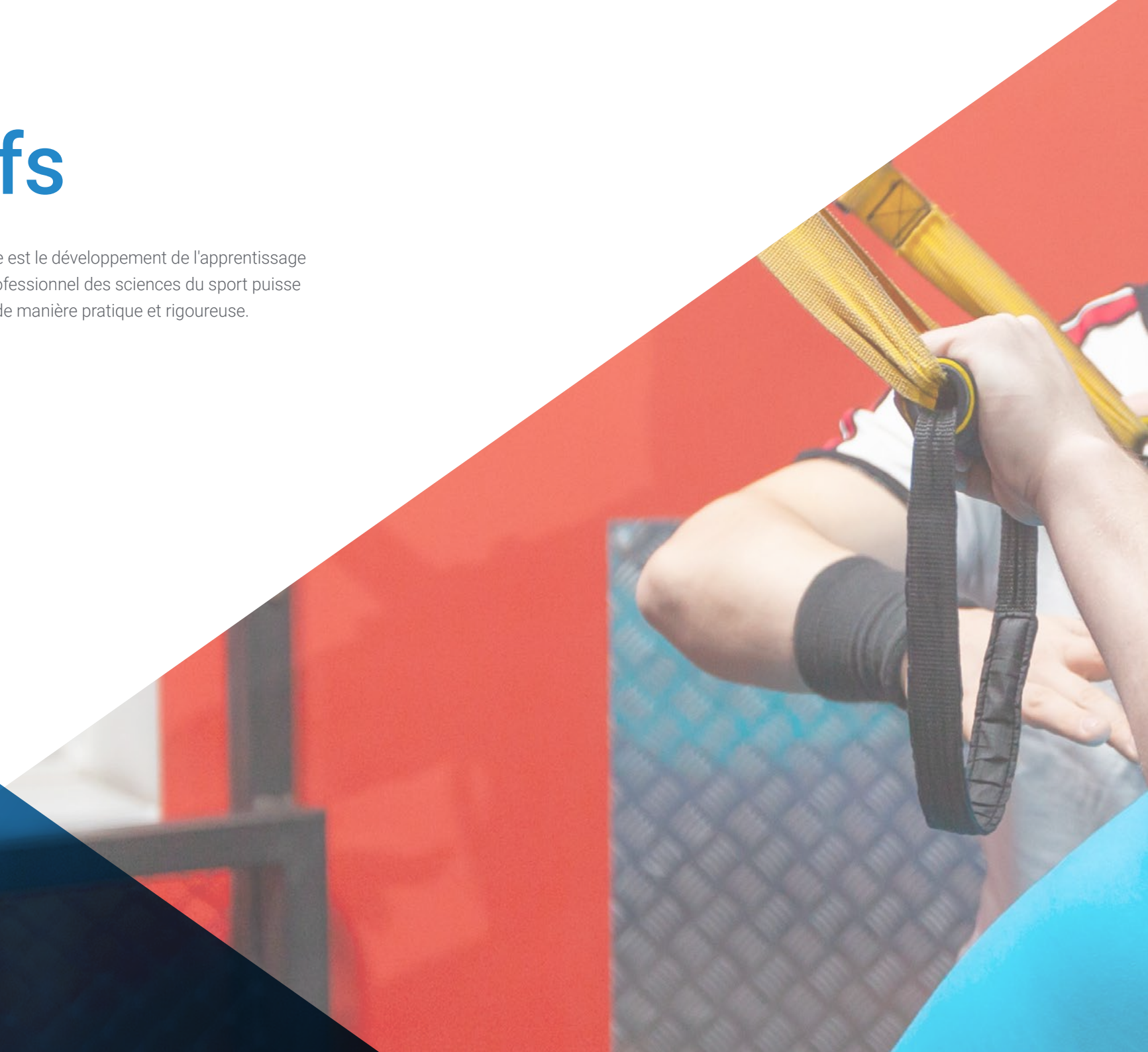
*Ce Certificat vous permet de vous former dans des environnements simulés qui offrent un apprentissage immersif programmé pour vous entraîner à des situations réelles.*

*Ce Certificat 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en améliorant vos connaissances dans ce domaine.*



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des sciences du sport puisse maîtriser l'entraînement personnel de manière pratique et rigoureuse.







“

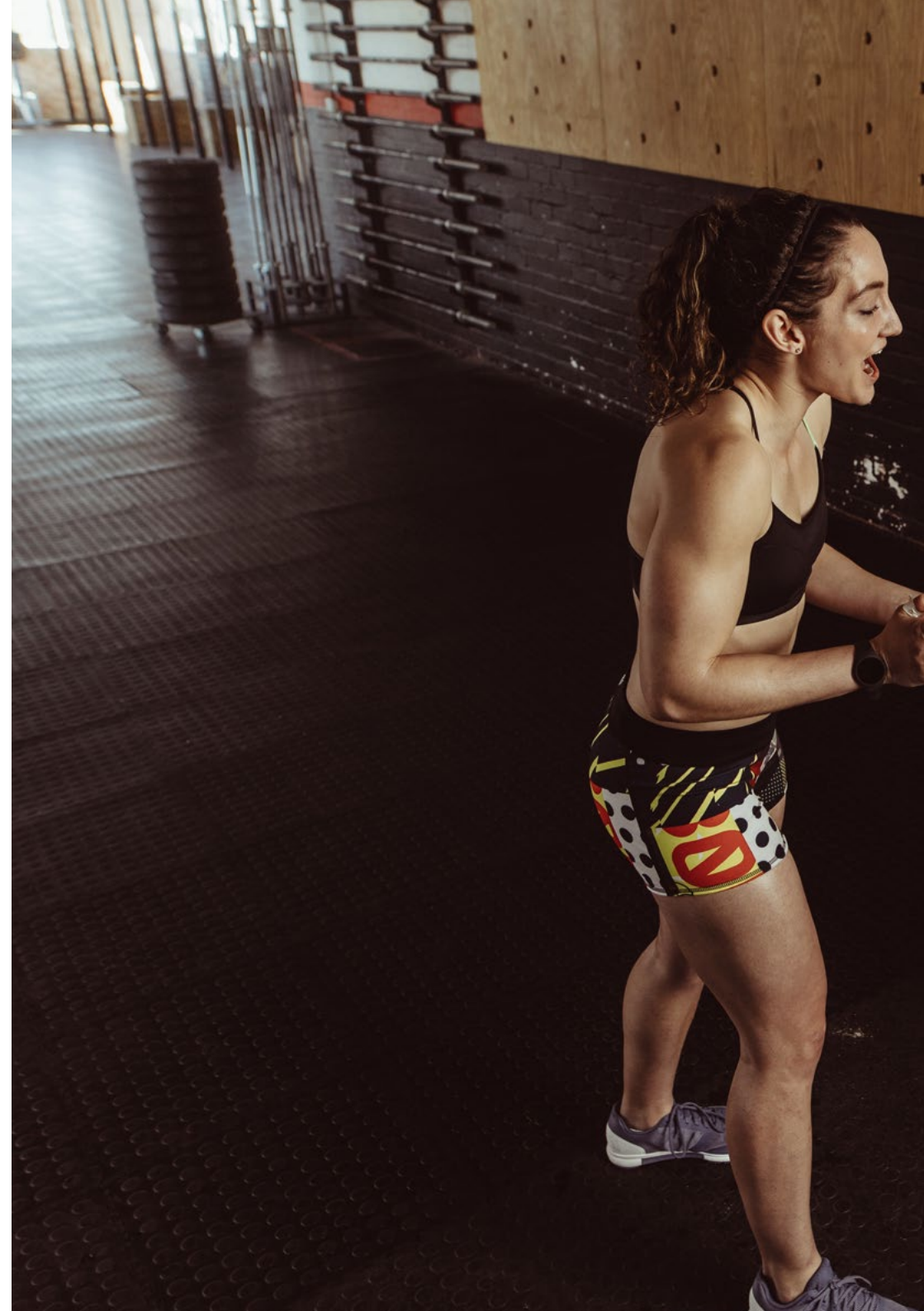
*Notre objectif est d'atteindre  
l'excellence académique et de vous  
aider à réussir professionnellement.  
N'hésitez plus et rejoignez-nous”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Acquérir des compétences en Réadaptation sportive, Prévention des blessures et récupération fonctionnelle
- ◆ Évaluer l'athlète du point de vue de sa condition physique, fonctionnelle et biomécanique afin de détecter les aspects qui entravent la récupération ou favorisent les rechutes de la blessure
- ◆ Concevoir à la fois un travail spécifique de rééducation et de récupération et un travail intégral individualisé
- ◆ Acquérir une spécialisation dans les pathologies de l'appareil locomoteur ayant la plus grande incidence dans l'ensemble de la population
- ◆ Évaluer et contrôler le processus évolutif de la récupération et/ou de la rééducation d'une blessure d'un athlète ou d'un utilisateur
- ◆ Acquérir des compétences et des capacités en matière de réadaptation, de prévention et de récupération, augmentant ainsi les possibilités professionnelles en tant qu'entraîneur personnel
- ◆ Différencier d'un point de vue anatomique les différentes parties et structures du corps humain
- ◆ Améliorer la condition physique de l'athlète blessé dans le cadre d'un travail global visant à obtenir une récupération plus importante et plus efficace après une blessure





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Acquérir une meilleure compréhension des différentes caractéristiques de la profession d'entraîneur personnel
- ◆ Intégrer les concepts d'entraînement d'équilibre cardiovasculaire, force, pliométrie, vitesse, agilité, etc., comme outil clé pour le personnel pour la Prévention et la Réadaptation des blessures
- ◆ Concevoir des programmes de formation individualisés en fonction des caractéristiques du sujet pour obtenir de meilleurs résultats

“

*Le domaine du sport a besoin de professionnels formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle”*

# 03

## Direction de la formation

L'équipe enseignante, experte en Personal Training, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant des années d'expérience dans l'enseignement qui ont uni leurs forces pour aider les étudiants à donner un coup de pouce à leur profession. À cette fin, ils ont développé ce Certificat avec des mises à jour récentes dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.





“

*Apprenez des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli”*

## Directeur Invité International

Le Docteur Charles Loftis est un spécialiste renommé qui travaille comme thérapeute de la performance sportive pour les Portland Trail Blazers de la NBA. Son impact sur la première ligue mondiale de basket-ball a été considérable, car il a apporté une expertise reconnue dans la création de programmes de force et du conditionnement.

Avant de rejoindre les Trail Blazers, il était l'entraîneur en chef de musculation et de conditionnement des Wolves de l'Iowa, où il a mis en place et supervisé le développement d'un programme complet pour les joueurs. En fait, son expérience dans le domaine de la performance sportive a commencé avec la création de XCEL Performance and Fitness, dont il était le fondateur et l'entraîneur principal. Charles Loftis y a travaillé avec un large éventail d'athlètes pour développer des programmes de force et du conditionnement, ainsi que pour la prévention et la rééducation des blessures sportives.

Sa formation universitaire dans le domaine de la chimie et de la biologie lui donne une perspective unique sur la science qui sous-tend la performance sportive et la thérapie physique. À ce titre, il est détenteur des titres CSCS et RSCC de l'Association Nationale de la Force et du Conditionnement (NSCA), qui reconnaissent ses connaissances et ses compétences dans ce domaine. Il est également certifié en PES (Spécialiste de l'Amélioration des Performances), en CES (Spécialiste des Exercices Correctifs) et en aiguilles sèches.

Dans l'ensemble, le Docteur Charles Loftis est un membre essentiel de la communauté de la NBA, travaillant directement avec la force et la performance des athlètes d'élite, ainsi qu'avec la prévention et la réhabilitation nécessaires de diverses blessures sportives.



## Dr Loftis, Charles

---

- Entraîneur en chef de la force et du conditionnement pour les Iowa Wolves
- Fondateur et entraîneur en chef de XCEL Performance and Fitness
- Entraîneur en chef des performances de l'équipe masculine de basket-ball de l'Oklahoma Christian University
- Thérapeute physique à Mercy
- Docteur en Thérapie Physique de l'Université de Langston
- Licence en Chimie et Biologie de l'Université de Langston

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Directeur Invité International

Isaiah Covington est un coach de performance hautement qualifié qui possède une vaste expérience dans le traitement et la prise en charge d'une variété de blessures chez les athlètes d'élite. En fait, sa carrière professionnelle s'est orientée vers la NBA, l'une des ligues sportives les plus importantes au monde. Il est l'entraîneur de performance des Bolton Celtics, l'une des équipes les plus importantes de la Conférence de l'Est, avec la plus grande projection aux États-Unis.

Son travail dans une ligue aussi exigeante l'a amené à se spécialiser dans l'optimisation du potentiel physique et mental des joueurs. Son expérience passée avec d'autres équipes, comme les Golden State Warriors et les Santa Cruz Warriors, a été déterminante. Cela lui a également permis de travailler sur les blessures sportives, en se concentrant sur la prévention et la rééducation des blessures les plus courantes chez les athlètes d'élite.

Sur le plan universitaire, il s'est intéressé à la kinésiologie, aux sciences de l'exercice et au sport de haut niveau. Cela l'a amené à exceller de manière prolifique dans la NBA, en travaillant au quotidien avec certains des joueurs de basket les plus importants et des équipes d'entraîneurs les plus importantes au monde.





## M. Covington, Isaiah

---

- Entraîneur de performance des Golden State Warriors
- Entraîneur principal de performance des Santa Cruz Warriors
- Entraîneur de performance aux Pacers Sports & Entertainment
- Licence en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université du Delaware
- Spécialisation en Gestion de l'Entraînement
- Master en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université de Long Island
- Master en Sport de Haut Niveau de l'Université Catholique d'Australie

“

*Profitez de cette opportunité pour vous entourer de professionnels experts et apprendre de leur méthodologie de travail"*

## Direction



### Dr Gonzalez Matarin, Pedro José

- Docteur en sciences de la santé
- Diplôme d'Enseignant en Éducation Physique
- Master en Récupération Fonctionnelle dans l'Activité Physique et le Sport
- Master en Médecine Régénérative
- Maîtrise en Activité Physique et Santé
- Master en Diététique
- Études supérieures en Obésité
- Troisième cycle en Nutrition et Diététique
- Troisième cycle en Médecine Génomique, Pharmacogénétique et Nutriginétique
- Professeur Engagé Docteur et Université Privée (DEVA)
- PDI collaborateur à UNIR, VIU, UOC et TECH



# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels qui connaissent les implications de la formation dans la pratique quotidienne, sont conscients de la pertinence d'une formation de qualité dans le domaine de l'entraînement personnel et s'engagent à dispenser un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.



“

*Nous disposons du programme scientifique le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure spécialisation”*

## Module 1. Entraînement Personnel

- 1.1. Entraînement Personnel
- 1.2. Entraînement à la flexibilité
- 1.3. Entraînement et Endurance cardio-respiratoire
- 1.4. Entraînement core-training
  - 1.4.1. Musculation core-training
  - 1.4.2. Formation aux systèmes de stabilisation
  - 1.4.3. Science fondamentale et formation
  - 1.4.4. Lignes directrices pour la formation de base
  - 1.4.5. Conception du programme de formation de base
- 1.5. Entraînement de l'équilibre
- 1.6. Entraînement pliométrique
  - 1.6.1. Principes de l'entraînement pliométrique
  - 1.6.2. Conception d'un programme d'entraînement pliométrique
- 1.7. Entraînement de la vitesse et de l'agilité
- 1.8. Entraînement en force
- 1.9. Concevoir des programmes intégrés pour une performance optimale
- 1.10. Modalités d'exercice





“

*Une expérience de formation  
unique, clé et décisive pour stimuler  
votre développement 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”*



*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.



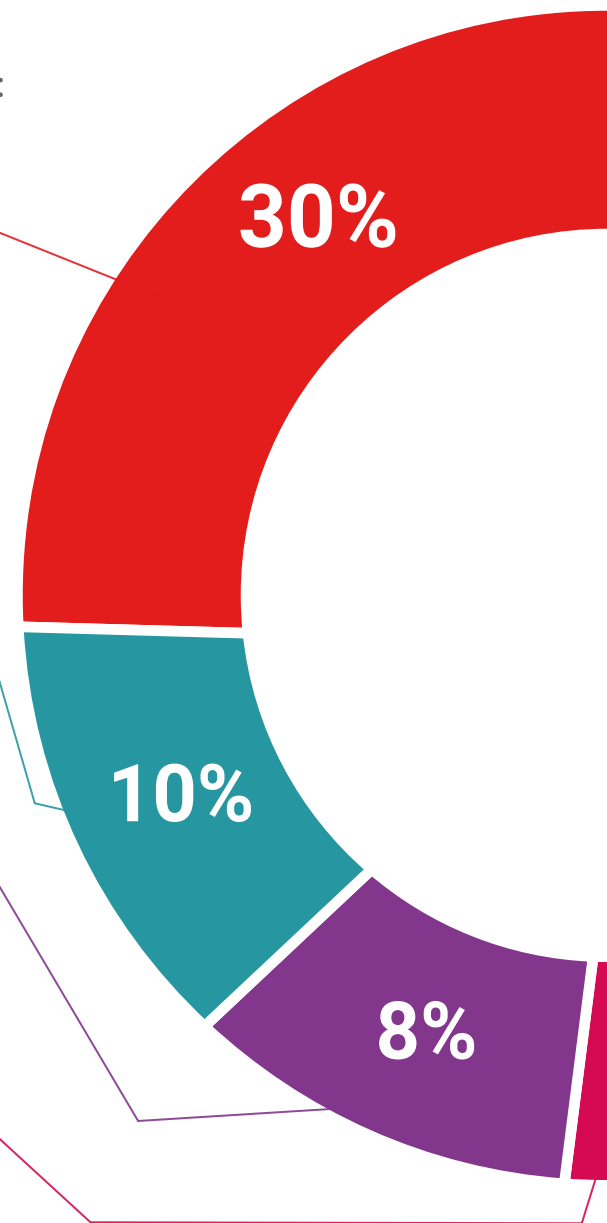
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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 Personnel 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 Entraînement Personnel** 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 Entraînement Personnel**

N.º d'heures Officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



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 Personnel

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

# Certificat Entraînement Personnel

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique