

# Certificat

## Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force

- » 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/evaluation-performance-sportive-entrainement-force](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/evaluation-performance-sportive-entrainement-force)

# 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

Tout processus d'entraînement en force doit nécessairement s'accompagner d'une stratégie d'évaluation neuromusculaire périodique qui nous permet de fournir des données objectives sur la réponse du sujet (effet d'aptitude à la performance), ainsi que sur la méthode proposée pour atteindre nos objectifs.

Grâce à cette formation intensive, l'étudiant obtiendra la gestion nécessaire, à partir des fondements théoriques et de la gestion pratique, de la plupart des Tests et des protocoles d'évaluation proposés dans la bibliographie la plus actuelle, afin de les appliquer en fonction des exigences spécifiques et du domaine de performance professionnelle.





“

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

Ces dernières années, l'Entraînement en Force a fait irruption dans la communauté scientifique, couvrant de multiples contextes allant de la Performance Sportive dans les sports de contre-la-montre aux sports d'équipes, en passant par toute la gamme des modalités sportives.

Les informations sur les tests permettant d'objectiver les performances neuromusculaires ont toujours été proposées par des spécialistes reconnus dans le domaine de l'entraînement en force. Dans ce sens, d'innombrables publications scientifiques, ainsi que des formateurs dans le domaine de la pratique, proposent une grande variété de tests pour l'évaluation et le contrôle de cette capacité

Les deux réalités, celle de la nécessité d'évaluer le sujet formé, ainsi que l'impact ou le transfert (+ ou -) de la méthodologie sur sa capacité de performance, rendent indispensable une connaissance stricte et un traitement approfondi de chacune des propositions possibles présentées dans la littérature et applicables au domaine de la pratique.

L'étudiant de ce Certificat International aura une formation différenciée par rapport à ses collègues professionnels, pouvant travailler dans tous les domaines du sport en tant que spécialiste de l'Entraînement en Force.

L'équipe enseignante de ce Certificat International d'Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force a soigneusement sélectionné chacune des matières de ce cours afin d'offrir à l'étudiant une opportunité d'étude la plus complète possible et toujours en lien avec l'actualité.

Ainsi, à TECH, nous nous sommes engagés à créer des contenus d'enseignement et d'éducation de haute qualité qui transforment nos étudiants en professionnels à succès, en suivant les plus hauts standards de qualité dans l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi nous vous présentons ce Certificat International avec un contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite de l'entraînement physique. De plus, comme il s'agit d'une formation en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer vers un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle et personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les caractéristiques les plus remarquables de la formation sont:

- ◆ 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
- ◆ Les cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Plongez-vous dans l'étude de ce Certificat très rigoureux sur le plan scientifique et améliorez vos compétences en matière d'entraînement en force pour la performance sportive"*



“

*Ce Certificat International 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”*

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 Formation immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme académique. À cette fin, il s'appuiera sur un système vidéo interactif innovant, créé par des experts reconnus dans le domaine de l'Entraînement en Force sous le paradigme de les Systèmes Dynamiques Complexes, avec une grande expérience de l'enseignement.

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

*Augmentez vos connaissances dans l'Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force avec cette Formation de haut niveau.*



# 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 de manière pratique et rigoureuse ce Certificat en Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force.





“

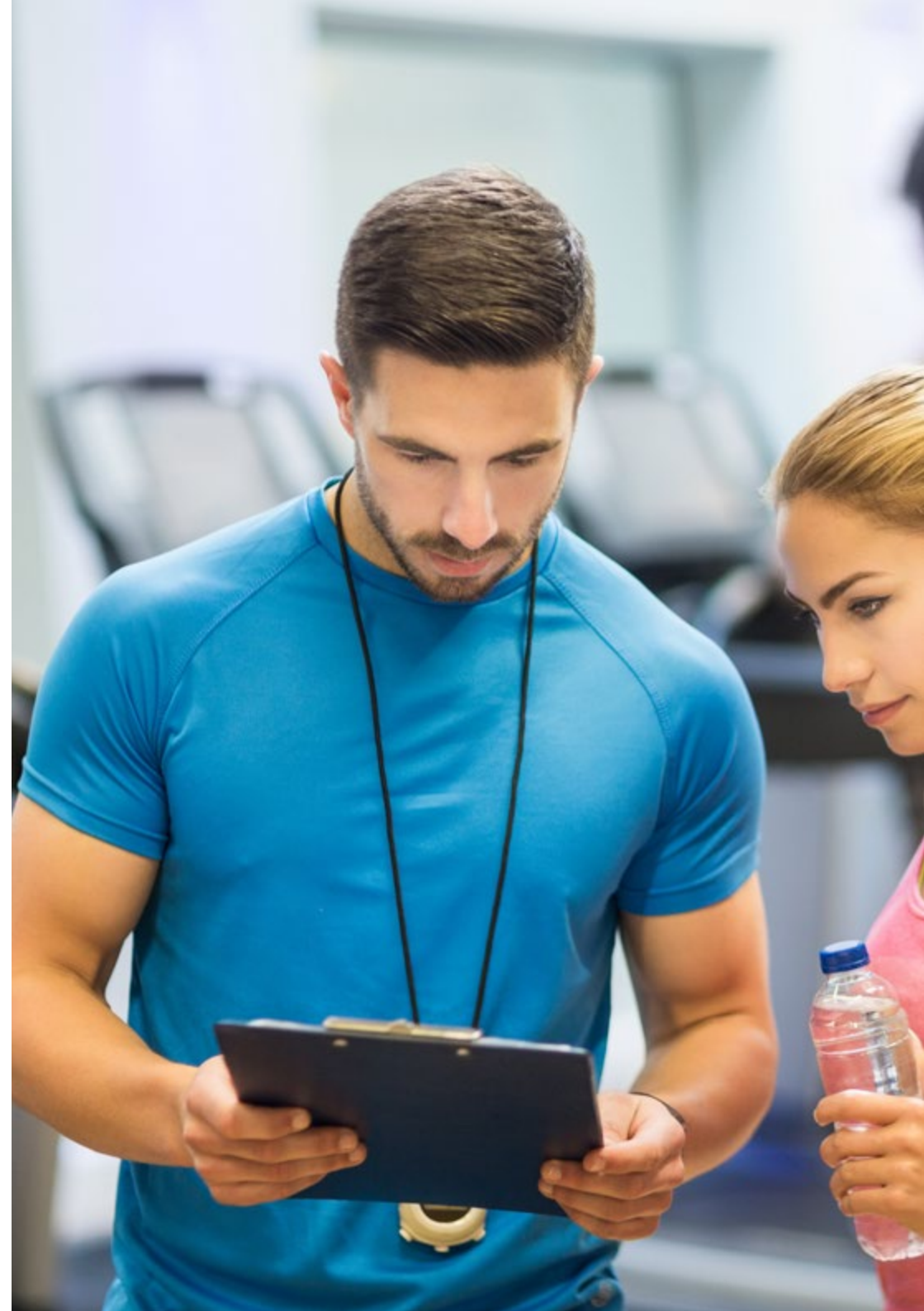
*Notre objectif est d'atteindre  
l'excellence académique et de vous  
aider à réussir professionnellement.  
N'hésitez plus et rejoignez-nous”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Approfondir les connaissances sur la base des preuves scientifiques les plus récentes, avec une pleine applicabilité dans le domaine pratique de la Force
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées d'entraînement de la Force
- ◆ Appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer les performances sportives en termes de Force
- ◆ Maîtriser efficacement l'entraînement de la Force pour améliorer les performances dans les sports à temps et à marque ainsi que dans les sports de situation
- ◆ Dominer les principes régissant la Physiologie et la Biochimie de l'Exercice
- ◆ Approfondir les principes de la Théorie des Systèmes Dynamiques complexes en relation avec l'entraînement de la Force musculaire
- ◆ Intégrer avec succès l'entraînement en Force pour l'amélioration des Capacités Motrices immergées dans le sport
- ◆ Maîtriser avec succès l'ensemble des connaissances acquises dans les différents modules dans une pratique réelle





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Spécialisez-vous dans les différents types d'évaluation et leur applicabilité au domaine de la pratique
- ◆ Sélectionner les examens/tests les plus appropriés à vos besoins spécifiques
- ◆ Administrer correctement et en toute sécurité les protocoles des différents tests et l'interprétation des données recueillies
- ◆ Approfondir et appliquer différents types de technologies actuellement utilisées dans le domaine de l'évaluation, que ce soit dans le domaine de la santé et de la performance physique à tout niveau d'exigence

“

*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

Notre équipe d'enseignants, composée d'experts en Entraînement Personnel, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une grande expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner une impulsion à votre carrière. À cette fin, ils ont développé ce Certificat International 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”*



## Direction



### M. Rubina, Dardo

- ◆ CEO de Test and Training
- ◆ Coordinateur de la Préparation physique EDM
- ◆ Préparateur physique de la Première Équipe EDM
- ◆ Master en Haute Performance Sportive du Comité Olympique Espagnol
- ◆ EXOS CERTIFICATION
- ◆ 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
- ◆ Spécialiste en Biomécanique Appliquée et Évaluation Fonctionnelle
- ◆ Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique
- ◆ Études supérieures en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies
- ◆ Master Spécialisé en Prévention et Réhabilitation des Blessures
- ◆ Certification en Évaluation Fonctionnelle et Exercice Correctif
- ◆ Certification en Neurologie Fonctionnelle
- ◆ Diplôme d'études Avancées (DEA) université de Castilla-La-Mancha
- ◆ Doctorat en ARD

## Professeur

### Licence Masse, Juan

- ◆ Diplômé en Éducation Physique
- ◆ Directeur du groupe d'étude Athlos
- ◆ Préparateur Physique de plusieurs équipes professionnelles de football en Amérique du Sud, enseignant expérimenté



# 04

## Structure et contenu

La structure du contenu a été conçue par une équipe de professionnels connaissant les implications de l'apprentissage dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence d'une éducation de qualité dans le domaine de l'entraînement personnel, et engagés dans 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 formation possible”*



## Module 1. Évaluation de la performance sportive de l'entraînement en force

- 1.1. Évaluation
  - 1.1.1. Concepts généraux d'évaluation, de test et de mesure
  - 1.1.2. Caractéristiques des Test
  - 1.1.3. Types de test
  - 1.1.4. Objectifs de l'évaluation
- 1.2. Technologie et évaluations Neuromusculaires
  - 1.2.1. Tapis de contact
  - 1.2.2. Plateformes de Force
  - 1.2.3. Cellule de Charge
  - 1.2.4. Accéléromètres
  - 1.2.5. Transducteurs de Position
  - 1.2.6. Applications cellulaires pour l'évaluation neuromusculaire
- 1.3. Test de répétition sous-maximale
  - 1.3.1. Protocole pour son Évaluation
  - 1.3.2. Formules d'estimation validées pour les différents exercices d'entraînement
  - 1.3.3. Réponses Mécaniques et de Charge Interne pendant un Test de Répétitions Submaximales
- 1.4. Tests Progressifs Incrémentaux Maximaux (TPI<sub>max</sub>)
  - 1.4.1. Protocoles de Naclerio et Figueroa 2004
  - 1.4.2. Réponses Mécaniques (capteur linéaire) et de Charge Interne (PSE) pendant TPI<sub>Max</sub>
  - 1.4.3. Déterminer la Zone Optimale d'entraînement de la Puissance
- 1.5. Test des Sauts Horizontales
  - 1.5.1. Évaluation sans utilisation de la Technologie
  - 1.5.2. Évaluation avec l'utilisation de la Technologie (Capteur Horizontal et Plate-forme de Force)
- 1.6. Test de Sauts Verticaux Simples
  - 1.6.1. Évaluation du Squat Jump (SJ)
  - 1.6.2. Évaluation du Countermovement Jump (CMJ)
  - 1.6.3. Évaluation du Abalakov Jump
  - 1.6.4. Évaluation du Drop Jump (DJ)







- 1.7. Test de sauts verticaux Répétés (Rebound Jump)
  - 1.7.1. Test de sauts répétés en 5 secondes
  - 1.7.2. Test de sauts répétés en 15 secondes
  - 1.7.3. Test de sauts répétés en 30 secondes
  - 1.7.4. Indice de Résistance à la Force Rapide (Bosco)
  - 1.7.5. Indice de l'Effort Exercé dans le test de Rebound Jump
- 1.8. Réponses mécaniques (Force, Puissance et Vitesse/Temps) pendant les tests de sauts Simples et Répétés
  - 1.8.1. Force/temps de Sauts Simples et Répétés
  - 1.8.2. Vitesse/temps de Sauts Simples et Répétés
  - 1.8.3. Puissance/temps de Sauts Simples et Répétés
- 1.9. Profil Force/Vitesse en vecteurs horizontaux
  - 1.9.1. Base théorique d'un Profil F/V
  - 1.9.2. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
  - 1.9.3. Applications pratiques
  - 1.9.4. Évaluation à l'aide d'un tapis de contact, d'un capteur linéaire et d'une plate-forme de force
- 1.10. Profils Force/Vitesse en vecteurs verticaux
  - 1.10.1. Base théorique d'un Profil F/V
  - 1.10.2. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
  - 1.10.3. Applications pratiques
  - 1.10.4. Évaluation à l'aide d'un tapis de contact, d'un capteur linéaire et d'une plate-forme de force
- 1.11. Tests Isométriques
  - 1.11.1. Test McCall
    - 1.11.1.1. Protocole d'évaluation et valeurs enregistrées avec plate-forme de forces
  - 1.11.2. Test de Traction à mi-cuisse
    - 1.11.2.1. Protocole d'évaluation et valeurs enregistrées avec plate-forme de forces



*Une expérience de formation unique,  
clé et décisive pour propulser 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 support 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. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

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

Notre université est la première au monde à combiner les *case studies* de l'Université de Harvard avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons les *études de cas* de Harvard 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 support 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.



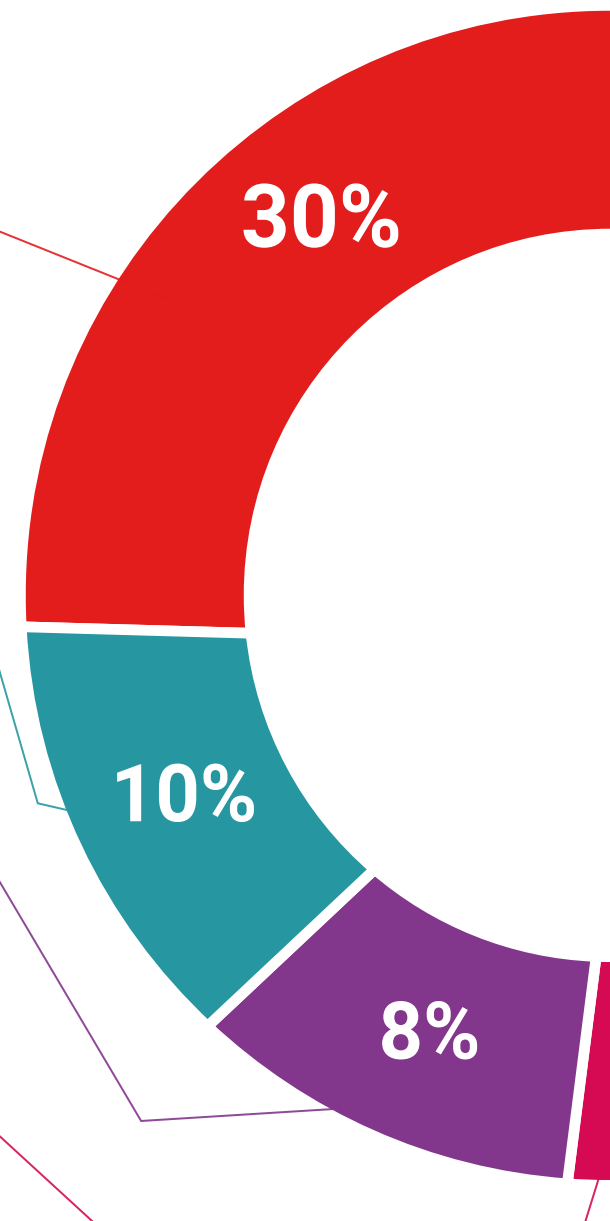
#### Pratique des aptitudes et des compétences

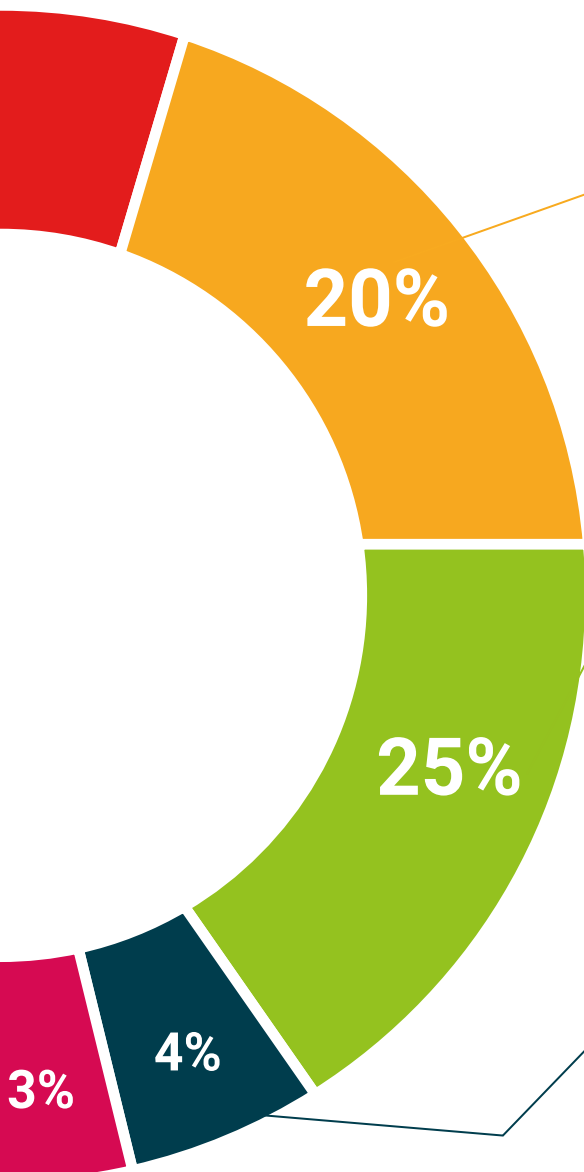
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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

Vous réaliserez une sélection des meilleurs études de cas de l'université d'Harvard. Des cas présentés, analysés et encadrés 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 Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force 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 Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force** 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 Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force**  
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.

**tech** université  
technologique

## Certificat

Évaluation de la Performance  
Sportive dans l'Entraînement  
en Force

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



# Certificat

## Évaluation de la Performance Sportive dans l'Entraînement en Force

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique