

# Certificat

## Méthodologie de l'Entraînement de la Force

Approuvé par la NBA



**tech** universidad  
tecnológica



## Certificat

### Méthodologie de l'Entraînement de la Force

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 6 semaines
- » Diplôme : TECH Université Technologique
- » Temps estimé : 16 heures/semaine
- » Horaire : à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/metodologia-entrenamiento-fuerza](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/metodologia-entrenamiento-fuerza)

# 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

Au fil des années, il y a eu une énorme variation de conceptions différentes dans l'apport des structures pédagogiques pour l'approche du processus d'Entraînement de la Force, qui est défini et compris par le terme "méthodes". Chacune d'entre elles est épicée par le parti pris de son paradigme d'origine. En raison de tout cela et de bien d'autres aspects, il est inévitable que beaucoup de ces préceptes concernant l'Entraînement de la Force doivent être analysés, afin de développer une vision précise et critique qui puisse être transférée dans le domaine des performances professionnelles et dans le scénario réel de tous les jours.



“

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

La Méthodologie d'Entraînement actuelle a longtemps été influencée par des domaines bien définis et hétérogènes tels que l'haltérophilie, le Powerlifting, l'Entraînement Sportif, le culturisme et la kinésithérapie ou la rééducation motrice.

Ce Certificat aborde l'importance vitale de la force dans la performance humaine dans toutes ses expressions possibles avec un niveau unique de profondeur théorique et un niveau de descente vers la pratique qui est totalement différent de ce qui a été vu jusqu'à présent.

L'équipe pédagogique de ce Certificat en Méthodologie d'Entraînement de la Force a fait une sélection minutieuse de chacun des thèmes de cette formation afin d'offrir à l'étudiant une opportunité d'étude aussi complète que possible et toujours liée à l'actualité.

Ainsi, TECH Université Technologique s'est fixé pour objectif de créer des contenus de la plus haute qualité pédagogique et éducative qui feront des étudiants des professionnels accomplis, en suivant les normes de qualité les plus élevées de l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi nous présentons à l'étudiant ce Certificat avec un contenu riche qui aidera à atteindre l'élite de l'entraînement physique. En tant que Certificat en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer dans un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Méthodologie de l'Entraînement de la Force** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Ses principales caractéristiques sont :

- ♦ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes du coaching 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
- ♦ 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 dans l'étude de ce Certificat d'une grande rigueur scientifique et améliorez vos compétences en matière d'entraînement de la force pour les sports de haut niveau"*

“

*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 de mettre à jour 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 la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme académique. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système innovant de vidéos interactive réalisé par des experts reconnus et expérimentés en matière de Méthodologie de l'Entraînement de la Force.

*Améliorez vos connaissances de la Méthodologie de l'Entraînement de la Force grâce à cette formation de haut niveau.*

*Se spécialiser et se démarquer dans un secteur où la demande professionnelle est forte.*

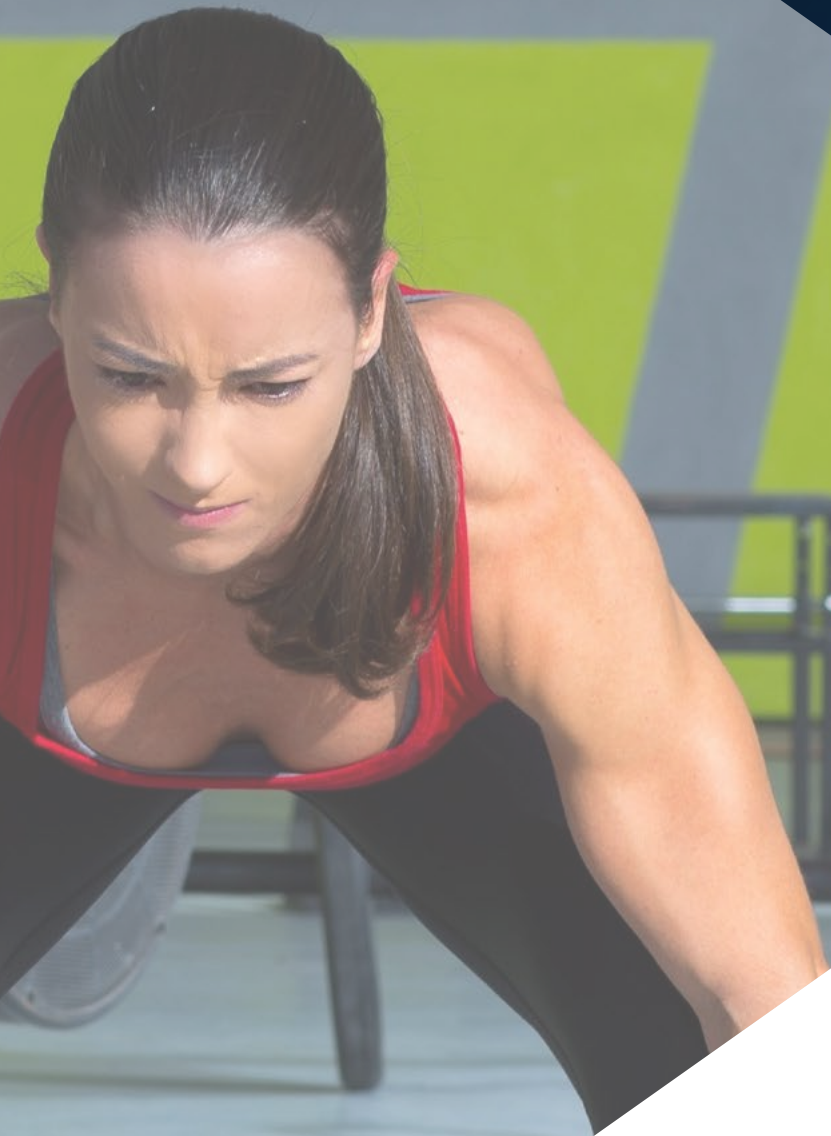


# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des sciences du sport soit en mesure de maîtriser de manière pratique et rigoureuse la Méthodologie de l'Entraînement de la 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 l'Entraînement 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
- ◆ Maîtriser les principes régissant la Physiologie de l'Exercice et la Biochimie
- ◆ 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 toutes les connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Connaître en profondeur les différentes propositions méthodologiques d'entraînement de la force et leur applicabilité au domaine de la pratique
- ◆ Choisir les méthodes les plus appropriées aux besoins spécifiques
- ◆ Reconnaître et appliquer en toute sécurité les différentes méthodes proposées dans la bibliographie



*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 Entraînement Personnel, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une longue expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour aider les élèves à donner un coup de pouce à leur profession. À cette fin, ils ont développé ce Certificat avec les dernières mises à jour 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



### Dr Rubina, Dardo

- ◆ Spécialiste en Haut Niveau Sportif
- ◆ CEO de *Test and Training*
- ◆ Préparateur Physique à l'École des Sports de Moratalaz
- ◆ Professeur d'Éducation Physique en Football et Anatomie CENAFE Écoles Carlet
- ◆ Coordinateur de la Préparation Physique en Hockey sur Gazon Club de Gymnastique et d'Escrime de Buenos Aires
- ◆ Doctorat en Haut Niveau Sportif
- ◆ Diplôme d'Études de Recherche Avancées (DEA) Université de Castilla la Mancha
- ◆ Master en Haut Niveau Sportif de l'Université Autonome de Madrid
- ◆ Études Supérieures en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies de l'Université de Barcelone
- ◆ Technicien en Bodybuilding de Compétition Fédération d'Estrémadure de Bodybuilding et de Fitness
- ◆ Certificat en Scouting Sportif et Quantification de la Charge d'Entraînement (spécialisation en Football), Sciences du Sport. Université de Melilla
- ◆ Certificat en Bodybuilding Avancé par l'IFBB
- ◆ Certificat en Nutrition Avancée de IFBB
- ◆ Spécialiste en Évaluation Physiologique et Interprétation de la Condition Physique par Bio
- ◆ Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique Arizona State University

## Professeurs

### M. Masse, Juan Manuel

- ◆ Préparateur Physique pour athlètes de haut niveau
- ◆ Directeur du Groupe d'étude Athlos
- ◆ Préparateur Physique dans plusieurs équipes de football professionnelles en Amérique du Sud



# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels connaissant les implications de la spécialisation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence d'une formation 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 le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure formation possible”*

## Module 1. Méthodologie de l'Entraînement de la Force

- 1.1. Méthodes d'entraînement du *Powerlifting*
  - 1.1.1. Isométriques fonctionnels
  - 1.1.2. Répétitions forcées
  - 1.1.3. Les excentriques dans les exercices de compétition
  - 1.1.4. Caractéristiques principales des méthodes les plus couramment utilisées en *Powerlifting*
- 1.2. Méthodes d'entraînement dérivées de l'Haltérophilie
  - 1.2.1. Méthode Bulgare
  - 1.2.2. Méthode Russe
  - 1.2.3. Origine des méthodologies populaires dans l'école d'haltérophilie olympique
  - 1.2.4. Différences entre la conception bulgare et russe
- 1.3. Les méthodes de Zatsiorsky
  - 1.3.1. Méthode des Contraintes Maximales (CS)
  - 1.3.2. Méthode de l'Effort Répété (ER)
  - 1.3.3. Méthode de l'Effort Dynamique (DE)
  - 1.3.4. Composants de charge et Principales Caractéristiques des Méthodes de Zatsiorsky
  - 1.3.5. Interprétation et différences des variables mécaniques (force, puissance et vitesse) révélées entre EM, ER et ED et leur réponse interne (RPE)
- 1.4. Méthodes pyramidales
  - 1.4.1. Classique ascendant
  - 1.4.2. Classique descendant
  - 1.4.3. Double
  - 1.4.4. Pyramide Oblique
  - 1.4.5. Pyramide tronquée
  - 1.4.6. Pyramide plate ou stable
  - 1.4.7. Composantes de la charge (volume et intensité) des différentes propositions de la méthode pyramidale



- 1.5. Méthodes d'Entraînement du culturisme et musculation
  - 1.5.1. Supersets
  - 1.5.2. Triseries
  - 1.5.3. Série composite
  - 1.5.4. Série géante
  - 1.5.5. Série congestive
  - 1.5.6. *Wave-Like loading*
  - 1.5.7. *ACT (Anti-catabolik training)*
  - 1.5.8. Bulk
  - 1.5.9. Cluster
  - 1.5.10. 10x10 Satziorsky
  - 1.5.11. *Heavy Duty*
  - 1.5.12. Escalier
  - 1.5.13. Caractéristiques et composantes de charge des différentes propositions méthodologiques des systèmes d'entraînement qui proviennent de la musculation et du culturisme
- 1.6. Méthodes issues de l'Entraînement Sportif
  - 1.6.1. Plyométrie
  - 1.6.2. *Circuit Training*
  - 1.6.3. *Clúster Training*
  - 1.6.4. Contraste
  - 1.6.5. Principales caractéristiques des méthodes d'Entraînement de Force dérivées de l'entraînement sportif
- 1.7. Méthodes Issues de l'Entraînement Non Conventiennelle et du *Crossfit*
  - 1.7.1. *EMOM (Every Minute on the Minute)*
  - 1.7.2. Tabata
  - 1.7.3. *AMRAP (As Many Reps as Possible)*
  - 1.7.4. *For Time*
  - 1.7.5. Principales caractéristiques des méthodes d'entraînement en force issues de l'entraînement Crossfit
- 1.8. Entraînement Basé sur la Vitesse (VBT)
  - 1.8.1. Contexte théorique
  - 1.8.2. Considérations pratiques
  - 1.8.3. Données propres
- 1.9. La Méthode Isométrique
  - 1.9.1. Concepts et principes physiologiques fondamentaux des efforts isométriques
  - 1.9.2. La proposition de Yuri Verkhoshanski
- 1.10. Méthodologie de la *Repeat Power Ability (RPA)* par Alex Natera
  - 1.10.1. Bases théoriques
  - 1.10.2. Applications pratiques
  - 1.10.3. Données publiées vs. Données Propres
- 1.11. Méthodologie de formation proposée par Fran Bosch
  - 1.11.1. Bases théoriques
  - 1.11.2. Applications pratiques
  - 1.11.3. Données publiées vs. Données Propres
- 1.12. La méthodologie Triphasée de Cal Dietz et Matt Van Dyke
  - 1.12.1. Bases théoriques
  - 1.12.2. Applications pratiques
- 1.13. Nouvelles tendances dans l'Entraînement excentrique quasi – isométrique
  - 1.13.1. Arguments neurophysiologiques et analyse des réponses mécaniques à l'aide de transducteurs de position et de plates-formes de force pour chaque approche d'Entraînement de Force



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

05

# Méthodologie

Cette formation vous propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique : **le Relearning**. Ce système d'enseignement est utilisé, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il est considéré comme l'un des plus efficaces : selon des publications de grande renommée telles que celles du *New England Journal of Medicine*.





“

*Découvrez le Relearning, un système qui abandonne 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 nécessitent une mémorisation"*

## Étude de cas pour contextualiser tout le contenu

Notre programme propose une approche révolutionnaire du développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et très exigeant.

“

*Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle les fondements des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous accéderez à un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif tout au long du programme.*



*L'apprenant 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

Le présent programme de TECH est un enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, au niveau 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 jette les bases de ce contenu, garantit le respect de la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“ *Notre programme vous prépare à relever de nouveaux défis dans des environnements incertains et à réussir votre carrière* ”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus largement utilisé dans les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 pour que les étudiants en droit n'apprennent pas seulement le droit sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consiste à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et portent des jugements de valeur éclairés sur la manière de les résoudre. 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

TECH combine efficacement la méthodologie de l'étude de cas 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 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.*

Chez 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 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 la manière dont le cerveau organise les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous apprenons quelque chose est fondamental pour s'en souvenir et le stocker dans l'hippocampe afin de le conserver ensuite 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 les meilleurs supports pédagogiques préparés spécialement pour les professionnels :



#### Matériel didactique

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour le programme afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail en ligne de TECH. Ils sont élaborés à l'aide des dernières techniques ce qui nous permet de vous offrir une grande qualité dans chacun des supports que nous partageons avec vous.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



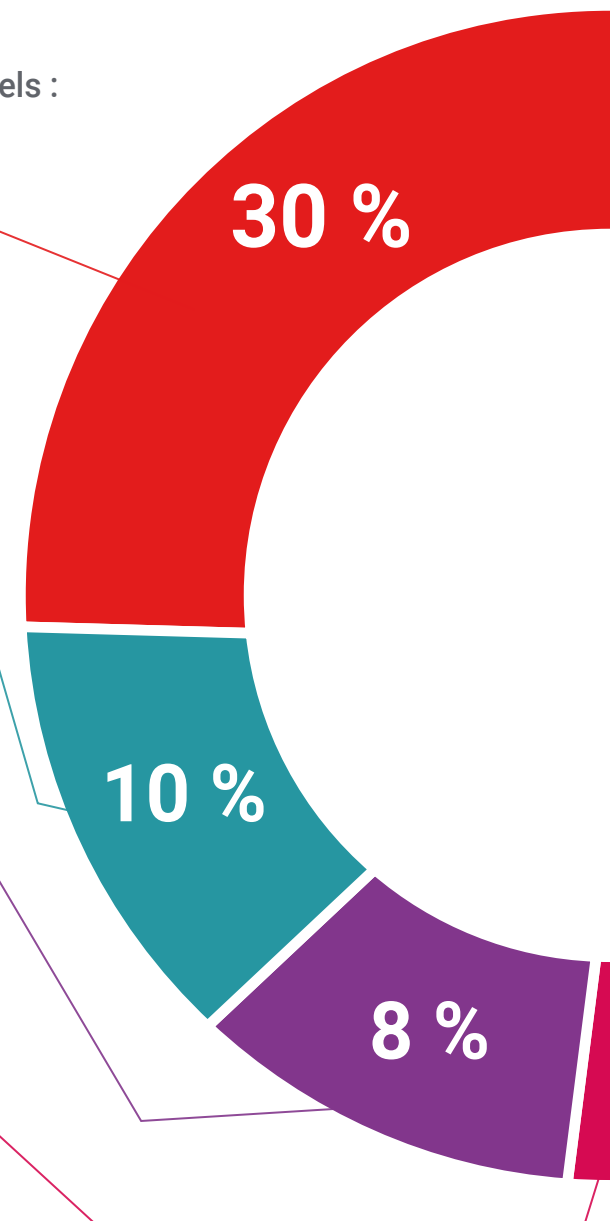
#### Pratique des aptitudes et des compétences

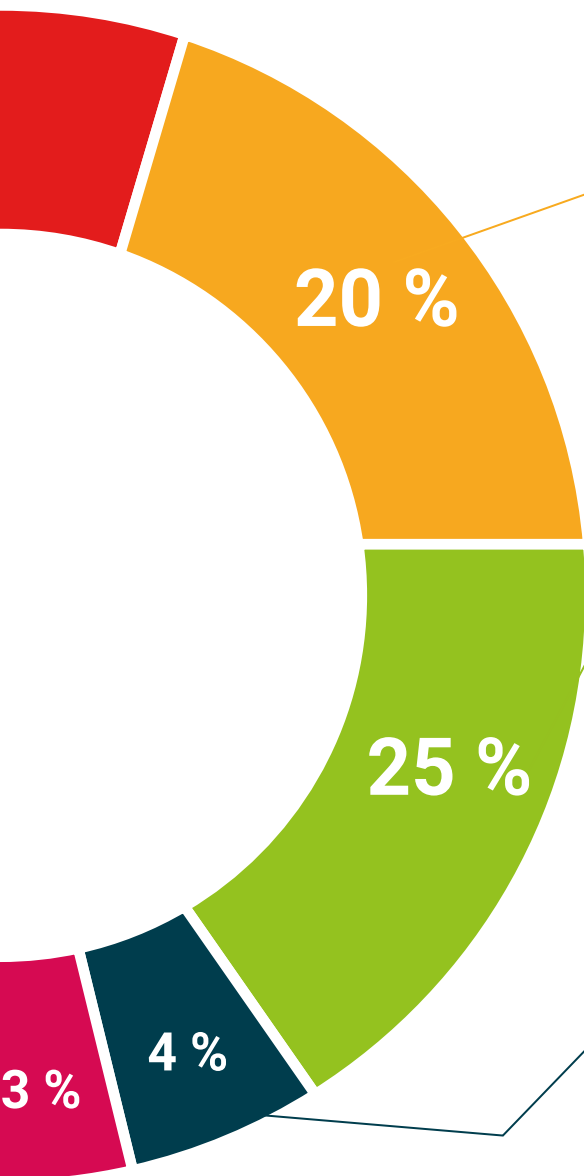
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### Lectures complémentaires

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 son programme.





#### Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour cette situation. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### Résumés interactifs

L'équipe de TECH présente 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 Méthodologie de l'Entraînement de la Force garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme délivré par la TECH Université Technologique.



“

*Finalisez cette formation avec succès et recevez votre diplôme universitaire sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives”*

Ce **Certificat en Méthodologie de l'Entraînement de la 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** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** exprimera la qualification obtenue dans le Certificat, et répondra aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation de carrière.

Diplôme : **Certificat en Méthodologie de l'Entraînement de la Force**

Heures Officielles: **150 h.**

**Approuvé par la NBA**



\*Apostille de La Haye. Dans le cas où l'étudiant demande que son diplôme sur papier soit obtenu avec l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION prendra les mesures appropriées pour l'obtenir, moyennant un supplément.



## Certificat

Méthodologie de l'Entraînement  
de la Force

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 6 semaines
- » Diplôme : TECH Université Technologique
- » Temps estimé : 16 heures/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Méthodologie de l'Entraînement de la Force

Approuvé par la NBA

