

# Certificat

## Situations Spéciales dans l'entraînement Cycliste

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Situations Spéciales dans l'entraînement Cycliste

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

# Accueil

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

En compétition, les cyclistes sont à la merci des conditions météorologiques et environnementales de leur environnement. Cela devient pertinent lorsqu'ils deviennent hostiles, par exemple en cas de températures élevées ou de routes en haute altitude. Il s'agit sans aucun doute de facteurs qui conditionnent de manière significative leurs performances. Il est donc essentiel que les professionnels du sport soient informés de ces défis afin de pouvoir les relever avec davantage de garanties. C'est la raison de la création de cette qualification, qui permettra aux étudiants d'en apprendre davantage sur les réponses physiologiques aux situations défavorables. Dans ce sens, nous analyserons comment agir en cas de décalage horaire, d'hypoxie, de pollution atmosphérique... En outre, ce programme complet se déroulera de n'importe où et avec des experts de premier plan à la disposition de l'étudiant.





“

*Un Certificat essentiel si vous voulez être en mesure de faire face à des scénarios cyclistes défavorables avec des garanties”*

Une préparation adéquate des cyclistes aux situations particulières auxquelles ils sont confrontés est particulièrement importante. Cela peut se faire en tenant compte des spécificités de l'environnement dans lequel le sport est pratiqué, en élaborant des plans d'entraînement spécifiques ou en modifiant leur régime alimentaire. Il ne fait donc aucun doute que pour exceller dans le cyclisme, il est indispensable de s'adapter aux conditions changeantes du moment et qu'il est important de surveiller les symptômes ou de prendre des décisions en connaissance de cause.

Afin que les cyclistes soient en mesure de faire face à ces scénarios difficiles conformément aux derniers développements, TECH a conçu cette spécialisation précieuse. Grâce à lui, les professionnels du sport pourront faire face à un large éventail de situations défavorables qui menacent leurs performances et leur santé physique, telles que l'entraînement à la chaleur ou à haute altitude, ainsi que les cas d'hypoxie ou *Jet Lag*. Ils se concentrent sur l'élaboration de stratégies adaptées à chacun de ces défis, qui les obligent à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Cette formidable opportunité de mise à jour est offerte dans un format en ligne pratique où l'étudiant disposera de tous les équipements qu'il peut imaginer. La seule exigence de votre part sera un appareil avec une connexion Internet, qui vous donnera accès à un catalogue virtuel très étendu de ressources sur ce sujet, à consulter sans aucune restriction. Il s'appuiera également sur l'expérience d'experts renommés du cyclisme, ce qui ajoutera encore plus de valeur à la qualification.

Ce **Certificat en Situations Spéciales dans l'entraînement Cycliste** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Situations Spéciale l'entraînement cycliste
- ◆ 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 les méthodologies innovantes
- ◆ 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 Voulez-vous entraîner des équipes de Sitting Volley? doté d'une connexion internet



*Vous souhaitez analyser les réponses physiologiques à l'échauffement et leurs protocoles d'adaptation? Eh bien, voici votre diplôme!"*

“

*C'est l'occasion de bénéficier d'une méthodologie innovante qui vous permettra d'assimiler, par la répétition, tous les concepts clés des situations spéciales dans l'entraînement cycliste"*

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, 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. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Vous deviendrez un expert en cas d'hypoxie pendant le cyclisme, agissant avec des garanties pour préserver votre santé.*

*Grâce à ce Certificat, vous définirez les stratégies d'adaptation les plus appropriées lorsque vous évoluez dans des environnements pollués.*



# 02 Objectifs

TECH a conçu un programme qui vise à mettre à jour l'étudiant dans les stratégies d'adaptation les plus efficaces pour lutter contre une grande variété de situations défavorables. Ceux-ci sont susceptibles de se produire pendant le sport, en fonction des conditions de l'environnement, c'est pourquoi l'université a opté pour une approche globale qui permet au cycliste de s'adapter avec des garanties. Ainsi, vos performances ne diminueront pas malgré votre activité dans des environnements chauds et pollués ou malgré la concomitance de contraintes telles que le *Jet Lag*.







“

*En atteignant les objectifs du titre, vous éviterez les pertes de performance potentielles qui menacent la réalisation des objectifs que vous vous êtes fixés”*



## 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

---

- ◆ Apprendre à différencier les différentes situations défavorables qui affectent la performance
- ◆ Développer et appliquer des stratégies pour optimiser la performance dans des situations défavorables



*Ce Certificat se positionne comme une garantie pour faire face aux altérations nutritionnelles dérivées d'un changement de culture dû à la concurrence"*

# 03

## Direction de la formation

Afin d'offrir une spécialisation d'élite aux diplômés, TECH a soigneusement sélectionné un personnel enseignant de premier ordre pour ce programme. Ce sont de véritables éminences du cyclisme, qui ont une longue carrière professionnelle, de nombreuses médailles olympiques à leur actif et qui ont catapulté les performances d'autres sportifs d'élite. Ainsi, les étudiants inscrits à cette qualification académique seront en mesure d'utiliser leur expérience et leur pratique dans le contexte actuel pour se mettre à jour sur les situations spéciales les plus fréquentes dans la formation cycliste et les traiter efficacement.





“

*Les étudiants s'appuieront sur l'expérience d'experts qui ont fourni de précieux conseils sportifs et nutritionnels à des cyclistes d'élite"*

## Direction



### M. Sola, Javier

- ◆ Directeur général de Training4ll
- ◆ Entraîneur de l'équipe WT UAE
- ◆ Chef de la performance de l'équipe féminine Massi Tactic UCI
- ◆ Spécialiste en biomécanique chez Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Conseiller WKO pour les équipes cyclistes du World Tour
- ◆ Formateur chez Coaches4coaches
- ◆ Professeur associé à l'Université Loyola
- ◆ Diplômé 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. Celdrán, Raúl

- ◆ Directeur général de Natur *Training System*
- ◆ Responsable de la nutrition de l'équipe ProConti de Burgos BH
- ◆ Responsable de la performance de l'équipe professionnelle de MTB Klimatiza Team
- ◆ Formateur chez Coaches4coaches
- ◆ Diplômé en pharmacie de l'université d'Alcalá
- ◆ Maîtrise en nutrition, obésité et haute performance dans les sports cycliques de l'Université de Navarre

### M. Iriberry, Jon

- ◆ Directeur général de Custom4us
- ◆ Chef de la biomécanique chez WT Jumbo Team Visma
- ◆ Responsable de la biomécanique au sein de l'équipe Movistar
- ◆ Professeur au Centre mondial de l'UCI
- ◆ Diplôme en Sciences de l'Activité Physique et Sportive de l'Université du Pays Basque
- ◆ Master en Haut Niveau de l'Université de l'État du Colorado, États-Unis



# 04

## Structure et contenu

Le programme de ce Certificat garantit l'acquisition de compétences visant à stimuler l'activité sportive de l'étudiant. D'une durée de 150 heures et sans horaire pour l'étudiant, chaque sujet a été supervisé par les experts de l'équipe pédagogique. Ils disposent ainsi de la vision la plus complète et la plus actualisée de ce domaine que l'on puisse trouver aujourd'hui sur le marché, ce qui différencie ce programme des autres.





“

*Approfondissez les différentes méthodologies utilisées dans l'entraînement en altitude avec le programme le plus avant-gardiste de la scène académique actuelle"*

## Module 1. Situations particulières dans l'entraînement cycliste

- 1.1. Chaleur
  - 1.1.1. Performance sous la chaleur
  - 1.1.2. Réponses aux protocoles d'entraînement et d'adaptation
  - 1.1.3. Chaleur humide contre chaleur sèche
  - 1.1.4. Stratégies de promotion des avantages
- 1.2. Altitude
  - 1.2.1. Performances et altitude
  - 1.2.2. Responders et no responders
  - 1.2.3. Avantages de l'altitude
- 1.3. *Train High-Live Low*
  - 1.3.1. Définition
  - 1.3.2. Avantages
  - 1.3.3. Inconvénients
- 1.4. *Live High-Train Low*
  - 1.4.1. Définition
  - 1.4.2. Avantages
  - 1.4.3. Inconvénients
- 1.5. *Live High-Compete High*
  - 1.5.1. Définition
  - 1.5.2. Avantages
  - 1.5.3. Inconvénients
- 1.6. Hypoxie
  - 1.6.1. Définition
  - 1.6.2. Avantages
  - 1.6.3. Inconvénients
- 1.7. Hypoxie intermittente
  - 1.7.1. Définition
  - 1.7.2. Avantages
  - 1.7.3. Inconvénients



- 1.8. Pollution atmosphérique
  - 1.8.1. Pollution et performance
  - 1.8.2. Stratégies d'adaptation
  - 1.8.3. Inconvénients de l'entraînement
- 1.9. *Jet Lag* et performances
  - 1.9.1. *Jet Lag* et performances
  - 1.9.2. Stratégies d'adaptation
  - 1.9.3. Supplémentation
- 1.10. Adaptabilité aux changements nutritionnels
  - 1.10.1. Définition
  - 1.10.2. Perte de performance
  - 1.10.3. Supplémentation

“

*Vous aurez un accès illimité à ce programme et pourrez examiner des points d'intérêt tels que les différences entre la chaleur humide et la chaleur sèche sur les performances des cyclistes”*

# 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.



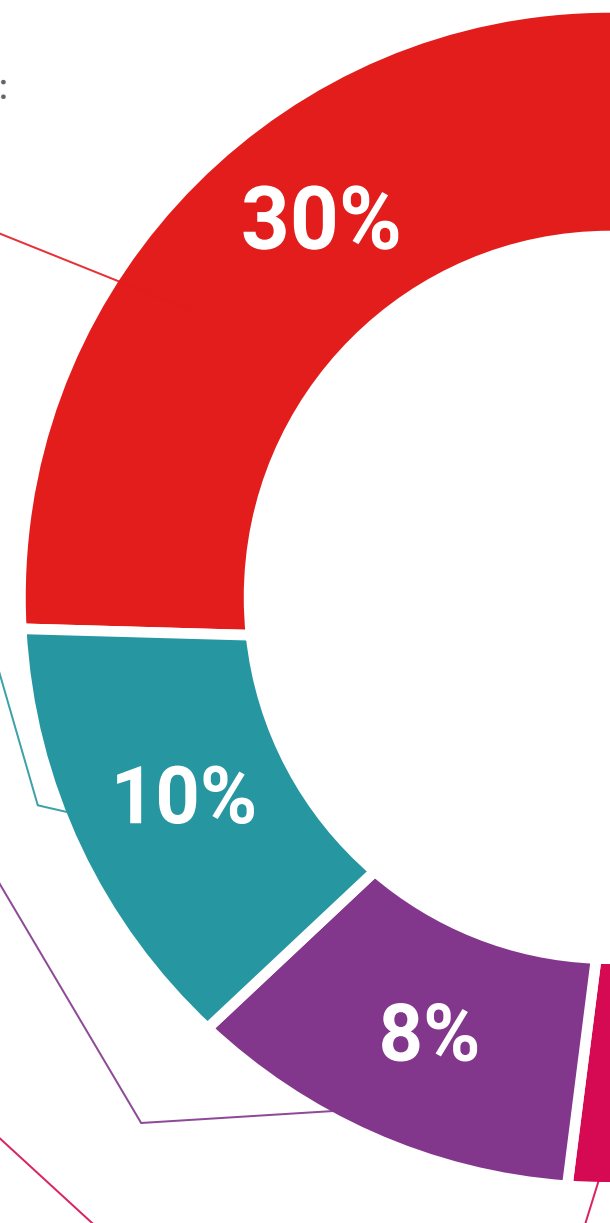
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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 Situations Spéciales dans l'entraînement Cycliste 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.



“

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

Ce **Certificat en Situations Spéciales dans l'entraînement Cycliste** 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 Situations Spéciales dans l'entraînement Cycliste**

N.º d'Heures Officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

## Certificat

Situations Spéciales dans  
l'entraînement Cycliste

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

# Certificat

## Situations Spéciales dans l'entraînement Cycliste

Approuvé par la NBA

