

# Certificat Avancé

## Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force

Approuvé par la NBA





## Certificat Avancé

### Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/sciences-du-sport/diplome-universite/diplome-universite-evaluation-performances-entrainement-sportif-force](http://www.techtitute.com/sciences-du-sport/diplome-universite/diplome-universite-evaluation-performances-entrainement-sportif-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 24*

06

Diplôme

---

*page 32*

01

# Présentation

Grâce à cette formation intensive, l'étudiant acquerra les connaissances théoriques et pratiques nécessaires de la majorité des tests et protocoles d'évaluation actuellement proposés, afin de les appliquer en fonction des exigences spécifiques et du domaine de la performance professionnelle.





“

*Ce Certificat Avancé 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.

Ce Certificat Avancé TECH aborde l'importance vitale de la force dans la performance humaine, dans toutes ses expressions possibles avec un niveau unique de profondeur théorique et évoluant vers la pratique, ce qui le différencie de ce qui a été vu jusqu'à présent.

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

L'équipe d'enseignants de ce Certificat Avancé en Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force a fait une sélection minutieuse de chacun des sujets de cette spécialisation afin d'offrir à l'étudiant l'opportunité d'étude la plus complète possible et toujours en lien avec l'actualité.

Ainsi, chez 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 Avancé TECH au contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite de l'entraînement physique. De plus, comme il s'agit d'un Certificat Avancé 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 ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat Avancé en Évaluation des Performances et Entraînement Sportif 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
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus, rassemblent les informations essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Le système interactif d'apprentissage par algorithme pour la prise de décision
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de formation personnelle
- ◆ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un 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



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

“

*Ce Certificat Avancé est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus d'actualiser vos connaissances en tant que personal trainer, vous obtiendrez un diplôme de 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 en 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. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts renommés et très expérimentés en Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force.

*Spécialisez-vous et démarquez-vous dans un secteur avec une forte demande de professionnels.*

*Augmentez vos connaissances dans l'Évaluation des Performances et Entraînement Sportif 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 soit capable de maîtriser de manière pratique et rigoureuse l'Évaluation des Performances et l'Entraînement Sportif 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 applicabilité totale dans la pratique en ce qui concerne l'entraînement en Force
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière d'entraînement en Force
- ◆ Appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer la performance sportive en termes de force
- ◆ Maîtriser efficacement l'entraînement en Force pour l'amélioration de la performance dans les sports de contre-la-montre, ainsi que dans les sports d'équipe et individuels
- ◆ Maîtriser les principes régissant la Physiologie de l'Exercice et la Biochimie
- ◆ Approfondir les principes régissant la Théorie des Systèmes Dynamiques Complexes en ce qui concerne l'entraînement en Force
- ◆ Intégrer avec succès l'entraînement en Force pour l'amélioration des Capacités Motrices développées dans le sport
- ◆ Maîtriser avec succès l'ensemble des connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle



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







## Objectifs spécifiques

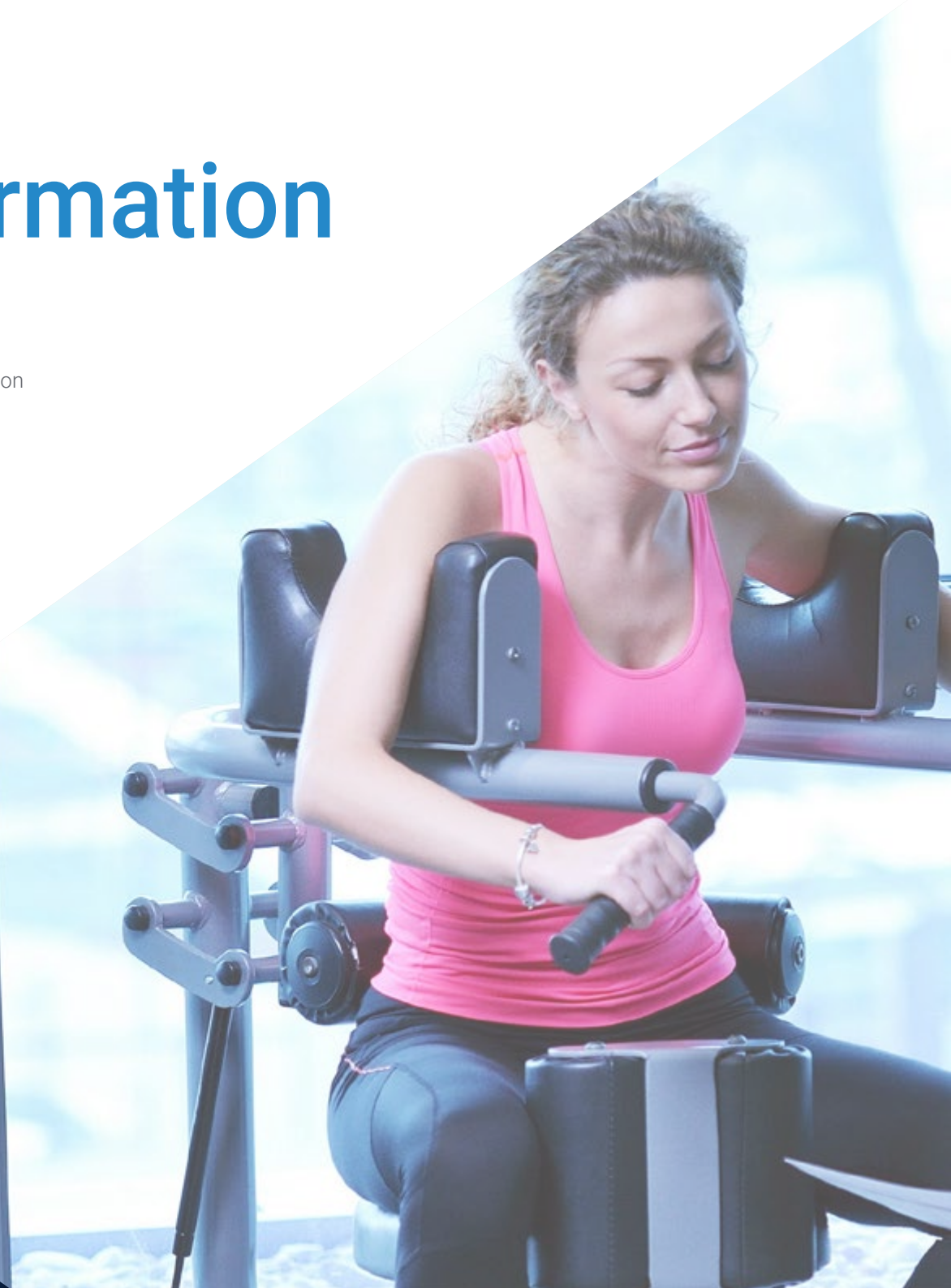
---

- ◆ Se spécialiser dans les différents types d'évaluation et leur applicabilité dans la pratique
- ◆ Sélectionner les tests/tests les plus appropriés à leurs 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 l'évaluation, que ce soit dans le domaine de la santé ou de la performance physique à tout niveau d'exigence
- ◆ Comprendre en profondeur la logique de la conception d'un entraînement basé sur le mouvement
- ◆ Différencier les moyens et les méthodes pour la force
- ◆ Détecter les modèles de mouvements prioritaires pour l'application de la force dans le sport en question
- ◆ Comprendre le fonctionnement et l'application des moyens technologiques au service de l'entraînement en force
- ◆ Identifier et analyser les mécanismes de production de force dans différentes disciplines d'endurance
- ◆ Connaître en profondeur les différents moyens et méthodes d'entraînement en force et leur application pratique
- ◆ Connaître en profondeur les effets de l'entraînement simultané et ses réponses sur l'endurance
- ◆ Programmer et organiser l'entraînement en force

# 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 Avancé 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
- ♦ Mastère Spécialisé 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

## Professeurs

### M. Añon, Pablo

- ◆ Diplôme en Activité Physique et Sport
- ◆ Master spécialisé en Médecine Sportive et Sciences Appliquées au Sport
- ◆ Préparateur physique de l'équipe Nationale de Volley qui assistera aux prochains Jeux Olympiques
- ◆ Certified Strength and Conditioning Specialist, NSCA certification
- ◆ NSCA National Conference

### M. Carbone, Leandro

- ◆ Diplômé en Éducation Physique
- ◆ Spécialiste en Physiologie de l'exercice
- ◆ Msc Strength and Conditioning
- ◆ CSCS –NASCA, CISSN – ISSN
- ◆ Club The Strongest dans l'actualité
- ◆ Collaborateurs des athlètes olympiques

### M. 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

### M. Palarino, Matias

- ◆ Diplôme en Activité Physique et Sportive
- ◆ Préparateur Physique en Football Professionnel
- ◆ Préparateur Physique en Hockey sur Gazon
- ◆ Préparateur Physique en Rugby
- ◆ Vaste expérience d'enseignement dans les cours de Préparation Physique et de contrôle des charges

### M. Tinti, Hugo

- ◆ Diplôme en Activité Physique et Sportive
- ◆ Master en Big Data
- ◆ Spécialiste en Technologies et Prévention des blessures du Football
- ◆ Spécialiste en Gestion de la Charge

### M. Vaccarini, Adrian

- ◆ Diplômé spécialisé en déportologie
- ◆ Chef du secteur des sciences appliquées de la Fédération péruvienne de football
- ◆ Préparateur Physique de l'Équipe Péruvienne de Football (présente lors de la dernière Coupe du Monde)

### M. Vilariño, Leandro

- ◆ Diplôme en Activité Physique et Sportive
- ◆ Professeur de la Fédération Péruvienne de Football
- ◆ Professeur du Mastère Spécialisé Spécialisé en Médecine du Sport
- ◆ Préparateur Physique dans le football professionnel dans les ligues Argentine et Bolivienne

# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels conscients des implications de la Formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence d'une formation actuelle en matière d'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 dans les différents exercices d'entraînement
  - 1.3.3. Réponses Mécaniques et de Charge Interne pendant un Test de Répétition Sous-maximal
- 1.4. Tests Progressifs Incrémentaux Maximaux (TPI<sub>max</sub>)
  - 1.4.1. Protocole 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. Détermination de la Zone Optimale d'entraînement en Puissance
- 1.5. Test des Sauts Horizontales
  - 1.5.1. Évaluation sans l'utilisation de la Technologie
  - 1.5.2. Évaluation avec 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 la plate-forme de force
  - 1.11.2. Test de Traction à mi-cuisse
    - 1.11.2.1. Protocole d'évaluation et valeurs enregistrées avec la plate-forme de force

## Module 2. Entraînement de force dans les sports d'équipes et individuels

- 2.1. Principes de base
  - 2.1.1. Adaptations fonctionnelles et structurelles
    - 2.1.1.1. Adaptations Fonctionnelles
    - 2.1.1.2. Rapport charge/pause (densité) comme critère d'adaptation
    - 2.1.1.3. Force comme qualité de base
    - 2.1.1.4. Mécanismes ou indicateurs d'adaptations structurelles
    - 2.1.1.5. Utilisation, conceptualisation des adaptations musculaires provoquées, comme mécanisme d'adaptation de la charge imposée. (Tension mécanique, Stress métabolique, Douleurs musculaires)
  - 2.1.2. Recrutement des unités motrices
    - 2.1.2.1. Ordre de Recrutement, mécanismes de régulation du système nerveux central, adaptations périphériques, adaptations centrales utilisant la tension, la vitesse ou la fatigue comme outil d'adaptation neuronale
    - 2.1.2.2. Ordre de recrutement et fatigue pendant les efforts maximaux
    - 2.1.2.3. Ordre de recrutement et fatigue pendant les efforts sous-maximaux
    - 2.1.2.4. Récupération fibrillaire
- 2.2. Fondamentaux spécifiques
  - 2.2.1. Le mouvement comme point de départ
  - 2.2.2. Qualité du Mouvement comme Objectif Général du Contrôle Moteur, du Modèle Moteur et de la Programmation Motrice
  - 2.2.3. Mouvements horizontaux prioritaires
    - 2.2.3.1. Accélérer, Freiner, Changement de Direction avec la jambe intérieure et la jambe extérieure, Vitesse Absolue Maximale et/ou Sous-maximale. Technique, correction et application en fonction des mouvements spécifiques en compétition
  - 2.2.4. Mouvements verticaux prioritaires
    - 2.2.4.1. Jumps, Hops, Bounds. Technique, correction et application en fonction des mouvements spécifiques en compétition
- 2.3. Moyens Technologiques pour l'évaluation de l'entraînement en force et le contrôle de la charge externe
  - 2.3.1. Introduction à la technologie et sport
  - 2.3.2. Technologie d'évaluation et de contrôle de l'entraînement en force et puissance
    - 2.3.2.1. Capteur rotatif (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.2. Cellule de Charge (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.3. Plate-forme de force (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.4. Photocellules électriques (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.5. Tapis de contact (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.6. Accéléromètre (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
    - 2.3.2.7. Applications pour les dispositifs mobiles (fonctionnement, variables d'interprétation, protocoles d'intervention, application)
  - 2.3.3. Protocoles d'intervention pour l'évaluation et le contrôle de l'entraînement
- 2.4. Contrôle de la charge interne
  - 2.4.1. Perception subjective de la charge par l'évaluation de l'effort perçu
    - 2.4.1.1. Perception subjective de la charge pour estimer la charge relative (% 1RM)

- 2.4.2. Portées
    - 2.4.2.1. Comme contrôle de l'exercice
      - 2.4.2.1.1. Répétitions et PRE
      - 2.4.2.1.2. Répétitions en réserve
      - 2.4.2.1.3. Échelle de Vitesse
    - 2.4.2.2. Contrôler l'effet global d'une session
    - 2.4.2.3. Comme outil de périodisation
      - 2.4.2.3.1. Utilisation de l'exercice de résistance progressive autorégulée, interprétation des données et leur relation avec le dosage correct de la charge dans la session
  - 2.4.3. Échelle de qualité de la récupération, interprétation et application pratique dans la session (TQR 0-10)
  - 2.4.4. Comme outil dans la pratique quotidienne
  - 2.4.5. Application
  - 2.4.6. Recommandations
- 2.5. Moyens pour l'entraînement en force
    - 2.5.1. Rôle du Moyen dans la conception d'une Méthode
    - 2.5.2. Moyens au service d'une méthode et en fonction d'un objectif sportif central
    - 2.5.3. Types de Moyens
    - 2.5.4. Modèles de mouvement et activations comme axe central pour la sélection des Moyens et la mise en place d'une Méthode
- 2.6. Construction d'une Méthode
    - 2.6.1. Définition du type d'exercices
      - 2.6.1.1. Obtentions transversales comme guide de l'objectif du mouvement
    - 2.6.2. Évolution des exercices
      - 2.6.2.1. Modification du composant rotatif et du nombre d'appuis en fonction du plan de mouvement
    - 2.6.3. Organisation des exercices
      - 2.6.3.1. Relation avec les mouvements horizontaux et verticaux prioritaires (2.3 et 2.4)
- 2.7. Application pratique d'une Méthode (Programmation)
    - 2.7.1. Application logique du plan
    - 2.7.2. Application d'une session de groupe
    - 2.7.3. Programmation individuelle dans un contexte de groupe
    - 2.7.4. Force dans le contexte appliqué au jeu
    - 2.7.5. Proposition de périodisation
- 2.8. UTI 1 (Unité Thématique d'Intégration)
    - 2.8.1. Construction d'entraînement pour les adaptations fonctionnelles et structurelles et ordre de recrutement
    - 2.8.2. Construction d'un système de contrôle et/ou d'évaluation de l'entraînement
    - 2.8.3. Construction d'un entraînement basé sur le mouvement pour l'application des bases, des moyens et du contrôle de la charge externe et interne
- 2.9. UTI 2 (Unité Thématique d'Intégration)
    - 2.9.1. Construction d'une session d'entraînement en groupe
    - 2.9.2. Construction d'une session d'entraînement en groupe dans le contexte appliqué au jeu
    - 2.9.3. Construction d'une périodisation des charges analytiques et spécifiques

### Module 3. Entraînement dans les sports de moyenne et longue durée

- 3.1. Force
  - 3.1.1. Définition et concept
  - 3.1.2. Continuum de capacités conditionnelles
  - 3.1.3. Exigences de force pour sports d'endurance. Preuves scientifiques
  - 3.1.4. Manifestations de la force et sa relation avec les adaptations neuromusculaires dans les sports d'endurance
- 3.2. Preuves scientifiques sur les adaptations de l'entraînement en force et son influence sur les épreuves d'endurance de moyenne et longue durée
  - 3.2.1. Adaptations neuromusculaires
  - 3.2.2. Adaptations métaboliques et endocriniennes
  - 3.2.3. Adaptations sur la performance dans des tests spécifiques
- 3.3. Principe de correspondance dynamique appliqué aux sports d'endurance
  - 3.3.1. Analyse biomécanique de la production de force dans différents gestes: course à pied, cyclisme, natation, aviron, ski de fond
  - 3.3.2. Paramètres des groupes musculaires impliqués et de l'activation musculaire
  - 3.3.3. Cinématique angulaire
  - 3.3.4. Rythme et durée de la production de force
  - 3.3.5. Dynamique de l'effort
  - 3.3.6. Amplitude et direction du mouvement
- 3.4. Entraînement simultané de la force et de l'endurance
  - 3.4.1. Perspective historique
  - 3.4.2. Phénomène d'interférence
    - 3.4.2.1. Aspects moléculaires
    - 3.4.2.2. Performance sportive
  - 3.4.3. Effets de l'entraînement en force sur l'endurance
  - 3.4.4. Effets de l'entraînement de la résistance sur la manifestation de la force
  - 3.4.5. Types et modes d'organisation de la charge et leurs réponses adaptatives
  - 3.4.6. Entraînement simultané. Preuves tirées de différents sports
- 3.5. Entraînement en force
  - 3.5.1. Moyens et méthodes pour le développement de la force maximale
  - 3.5.2. Moyens et méthodes pour le développement de la force explosive
  - 3.5.3. Moyens et méthodes pour le développement de la force réactive
  - 3.5.4. Entraînement compensatoire et de réduction des risques de blessures
  - 3.5.5. Entraînement pliométrique et développement du saut comme éléments importants pour améliorer l'économie de la course
- 3.6. Exercices et moyens spéciaux d'entraînement en force pour les sports d'endurance de moyenne et longue durée
  - 3.6.1. Modèles de mouvements
  - 3.6.2. Exercices basiques
  - 3.6.3. Exercices balistiques
  - 3.6.4. Exercices dynamiques
  - 3.6.5. Exercices en force résistante et assistée
  - 3.6.6. Exercices de core



- 3.7. Programmation de l'entraînement en force selon la structure du microcycle
  - 3.7.1. Sélection et ordre des exercices
  - 3.7.2. Fréquence hebdomadaire de l'entraînement en force
  - 3.7.3. Volume et intensité selon l'objectif
  - 3.7.4. Temps de récupération
- 3.8. Entraînement en force orienté vers les différentes disciplines cyclistes
  - 3.8.1. Entraînement en force pour les coureurs de demi-fond et de fond
  - 3.8.2. Entraînement en force pour le cyclisme
  - 3.8.3. Entraînement en force pour la natation
  - 3.8.4. Entraînement en force pour l'aviron
  - 3.8.5. Entraînement en force pour le ski de fond
- 3.9. Contrôle du processus d'entraînement
  - 3.9.1. Profil charge - vitesse
  - 3.9.2. Test de charge progressive

“ 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 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

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 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.



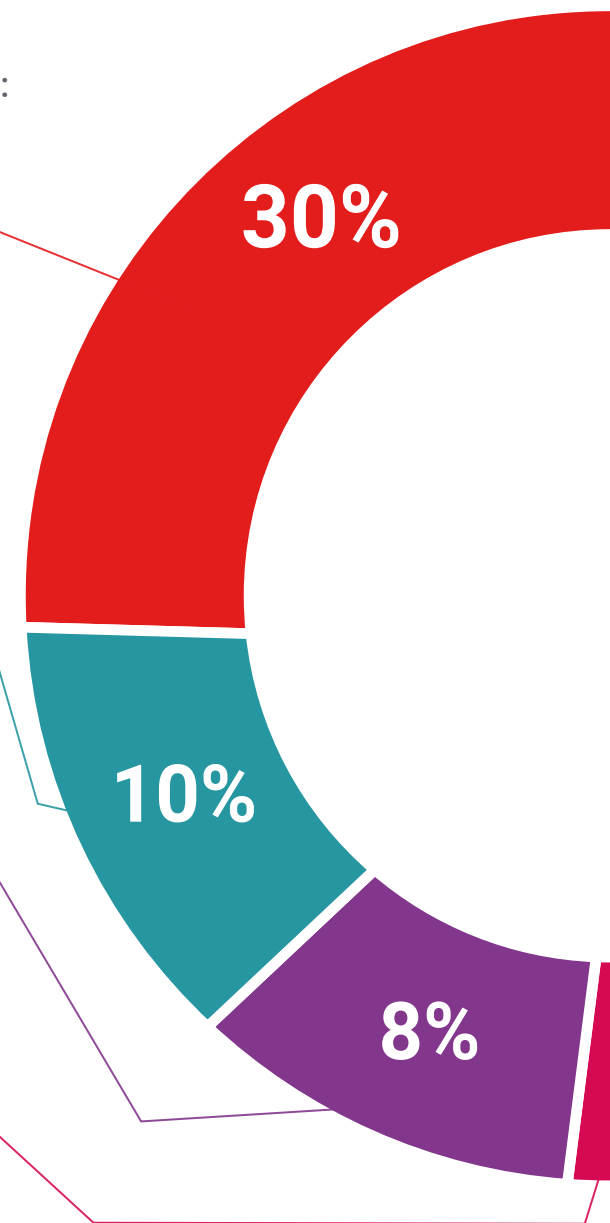
#### Pratique des aptitudes et des compétences

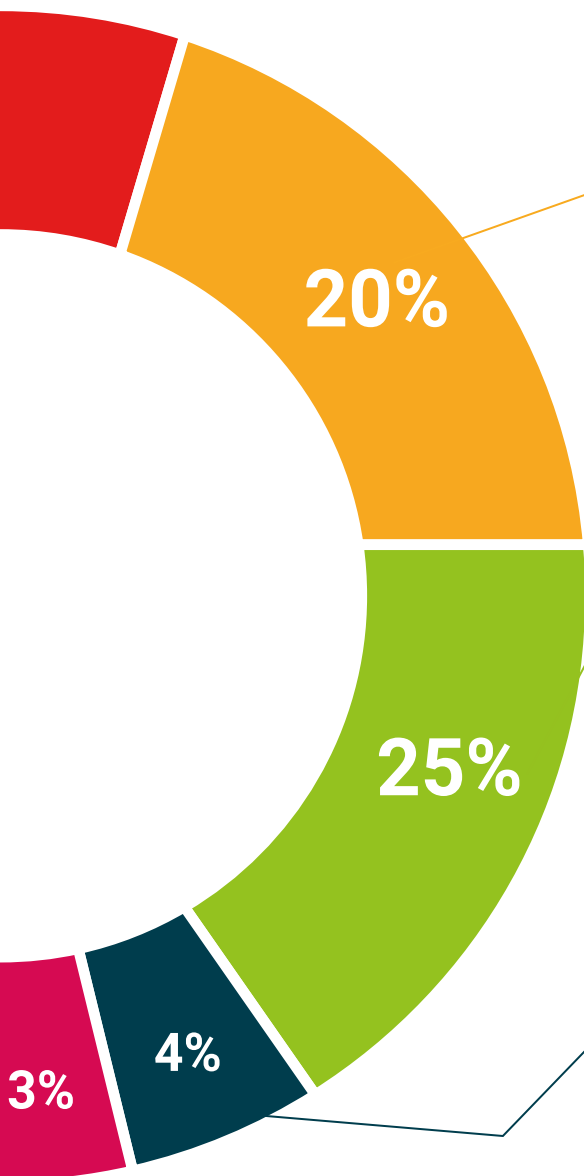
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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

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 Avancé en Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par 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 Avancé en Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force** contient le programme le plus complet et le plus à jour du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat Avancé** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat Avancé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat Avancé en Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force**

N° d'heures officielles: **450 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

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

## Certificat Avancé

Évaluation des Performances  
et Entraînement Sportif en Force

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

# Certificat Avancé

## Évaluation des Performances et Entraînement Sportif en Force

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique