

# Formation Pratique

## Entraînement de la Force pour la Performance Sportive

Approuvé par la NBA





**tech** université  
technologique

Formation Pratique  
Entraînement de la Force pour  
la Performance Sportive

# Sommaire

01

Introduction

---

*page 4*

02

Pourquoi suivre cette  
Formation Pratique?

---

*page 6*

03

Objectifs

---

*page 8*

04

Plan d'étude

---

*page 10*

05

Où puis-je effectuer  
la Pratique Clinique?

---

*page 12*

06

Conditions générales

---

*page 16*

07

Diplôme

---

*page 18*

# 01 Introduction

L'entraînement de la Force a évolué de manière significative au cours des dernières décennies, passant d'une pratique périphérique à une composante centrale du programme d'entraînement des athlètes d'élite dans le monde entier. La compréhension scientifique des mécanismes sous-jacents à l'entraînement de la force a progressé, tout comme la capacité des experts à concevoir des séances d'entraînement plus efficaces et plus personnalisées. Dans ce contexte, les professionnels ont la responsabilité de rester à la pointe des dernières innovations dans ce domaine afin de fournir des services de la plus haute qualité. C'est pourquoi TECH présente un programme éminemment pratique qui consiste en un séjour en face à face dans une entité prestigieuse dans ce domaine.

“

*Grâce à cette Formation Pratique, vous concevrez les programmes d'Entraînement de la Force les plus avancés et les plus spécifiques pour répondre aux besoins des athlètes”*







Selon un récent rapport du Comité Olympique International, le niveau de compétition dans le sport d'élite ne cesse d'augmenter, les athlètes cherchant constamment de nouveaux moyens d'améliorer leurs performances et de prendre l'avantage sur la concurrence. Dans ce contexte, l'Entraînement de la Force est devenu un élément fondamental des programmes de préparation physique, de nombreuses études scientifiques ayant démontré son efficacité pour augmenter la force musculaire, améliorer la puissance et réduire le risque de blessure. Face à cette demande exponentielle, les organisations sportives les plus prestigieuses cherchent à intégrer dans leurs équipes des professionnels spécialisés dans ce domaine. Dans ce contexte, TECH a conçu une Formation Pratique révolutionnaire consistant en un séjour de 120 heures dans une entité de référence dans le domaine de l'Entraînement de la Force pour la Performance Sportive.

Ainsi, pendant 3 semaines, les diplômés feront partie d'une équipe de professionnels de haut niveau, avec lesquels ils travailleront activement à la planification et à l'Implémentation de programmes d'exercices physiques adaptés aux besoins individuels des athlètes et aux exigences spécifiques de leurs sports. Ainsi, les étudiants se familiariseront non seulement avec les dernières techniques de développement musculaire, mais ils renforceront également leurs compétences afin d'optimiser leur pratique professionnelle de manière significative.

Il convient de noter que, pendant le séjour, les étudiants bénéficieront du soutien d'un tuteur assistant qui veillera au respect de toutes les exigences pour lesquelles cette Formation Pratique a été conçue. Grâce à cela, les diplômés travailleront avec une garantie et une sécurité totales dans la manipulation de la technologie sportive la plus innovante, ainsi que dans l'utilisation des procédures les plus avant-gardistes pour l'évaluation de la Performance Sportive.

# 02

## Pourquoi suivre cette Formation Pratique?

Avec l'intérêt croissant pour le Fitness et le sport de performance, il y a une demande croissante de professionnels hautement spécialisés dans le domaine de l'Entraînement de la Force pour la Performance Sportive. Pour profiter de ces opportunités d'emploi, les professionnels doivent se tenir au courant des dernières avancées dans ce domaine et intégrer dans leur gamme de procédures les techniques les plus innovantes dans des aspects tels que les séances d'entraînement dédiées à la puissance et à la résistance sous le paradigme des Systèmes Dynamiques Complexes. Conscient de cette réalité, TECH a conçu un produit académique unique et perturbateur dans le paysage éducatif actuel, qui permettra aux experts d'entrer dans un environnement de travail réel où ils pourront mettre en pratique les dernières procédures dans ce domaine. Pendant trois semaines intensives, vous serez intégré à une équipe de travail multidisciplinaire, où vous verrez de près la vie quotidienne d'une profession pleine de défis.



*TECH est la seule institution avec laquelle vous pourrez effectuer un stage de qualité dans des institutions de premier plan, accompagné de spécialistes dans le domaine du sport"*

### 1. Actualisation des technologies les plus récentes

Avec l'avènement de l'Industrie 4.0, le domaine de l'Entraînement à la Performance Sportive et à la Force s'est enrichi par l'implémentation d'outils technologiques sophistiqués permettant d'effectuer différents exercices physiques. De même, de nouvelles méthodes sont apparues pour surveiller les performances des athlètes, personnaliser les programmes d'entraînement et améliorer l'efficacité globale de la pratique sportive. C'est pourquoi TECH amènera les étudiants de cette Formation Pratique dans un environnement de pointe, où ils auront accès aux dernières technologies dans ce domaine.

### 2. Exploiter l'expertise des meilleurs spécialistes

Tout au long de leur stage au centre, une équipe composée de professionnels du secteur du sport et de l'exercice physique guidera les diplômés à tout moment. C'est une garantie pour les étudiants, qui bénéficieront du soutien d'un groupe de spécialistes qui les aideront à améliorer leurs compétences pratiques et à réaliser des programmes d'entraînement adaptés aux besoins des clients.

### 3. Entrer dans d'excellents environnements sportifs et de remise en forme

Conformément à sa philosophie consistant à proposer les programmes universitaires les plus complets et les plus enrichissants, TECH a rigoureusement choisi tous les centres disponibles pour l'accomplissement de cette Formation Pratique. Les étudiants ont ainsi les garanties nécessaires pour rejoindre une institution prestigieuse dans le domaine de l'Entraînement de la Force pour la Performance Sportive. Ils pourront ainsi expérimenter le travail quotidien dans un domaine exigeant, rigoureux et exhaustif, en appliquant toujours les techniques et les méthodologies de travail les plus récentes.



#### 4. Mettre en pratique au quotidien ce que vous apprenez dès le départ

Dans le paysage académique, il existe de nombreux programmes universitaires qui ne répondent pas de manière adéquate aux exigences quotidiennes des spécialistes et qui requièrent de longues heures d'étude, souvent difficiles à concilier avec la vie personnelle et professionnelle. En réponse à cela, TECH présente une approche d'apprentissage innovante et très pratique qui permet aux étudiants de maîtriser rapidement les techniques les plus avancées en matière d'Entraînement de la Force pour la Performance Sportive. De plus, ces connaissances peuvent être appliquées dans la pratique professionnelle en une courte période de 3 semaines seulement.

#### 5. Élargir les frontières de la connaissance

TECH offre aux étudiants la possibilité d'entreprendre cette Formation Pratique dans des centres reconnus au niveau international. Cela permet aux diplômés d'élargir leurs horizons et d'actualiser leurs connaissances auprès de professionnels exceptionnels travaillant dans des institutions renommées sur différents continents.



*Vous serez en immersion totale  
dans le centre de votre choix"*



# 03

## Objectifs

Grâce à ce parcours académique, les étudiants auront un niveau élevé de compréhension des principes physiologiques, biomécaniques et d'entraînement associés au développement de la Force et de la Performance Sportive. En ce sens, les diplômés amélioreront leurs compétences en matière de planification, d'implémentation et d'évaluation de programmes d'entraînement adaptés aux besoins individuels des clients. En outre, ils intégreront les stratégies les plus avancées dans leurs procédures habituelles en concevant des programmes d'exercices qui optimisent la puissance, l'endurance musculaire ou la vitesse des athlètes.



### Objectifs généraux

---

- ♦ Maîtriser et appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour l'amélioration des performances sportives
- ♦ Maîtriser les méthodes les plus avancées en matière d'évaluation des performances sportives
- ♦ Approfondir les principes qui régissent la Physiologie de l'Exercice, ainsi que la Biochimie appliquée directement à la Performance Sportive
- ♦ Analyser les principes fondamentaux de la Nutrition appliqués à la performance sportive







## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Se spécialiser et interpréter les aspects clés de la biochimie et de la thermodynamique
- ♦ Comprendre en profondeur les voies métaboliques de l'énergie, leurs modifications liées à l'exercice et leur rôle dans la performance humaine
- ♦ Spécialiser les aspects clés du système neuromusculaire, le contrôle moteur et son rôle dans l'entraînement physique
- ♦ Connaissance approfondie de la physiologie musculaire, du processus de contraction musculaire et de ses bases moléculaires
- ♦ Approfondir dans le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et respiratoire et dans l'utilisation de l'oxygène pendant l'exercice
- ♦ Gestion des causes générales de la fatigue et de son impact dans différents types et modalités d'exercice
- ♦ Identifier les différents jalons physiologiques et leur application dans la pratique
- ♦ Développer la capacité d'analyser les données recueillies en laboratoire et sur le terrain en utilisant une variété d'outils d'évaluation
- ♦ Décrire les différents types d'analyse statistique et leur application dans diverses situations pour la compréhension des phénomènes survenant au cours de l'entraînement
- ♦ Développer des stratégies d'exploration des données afin de déterminer les meilleurs modèles pour leur description
- ♦ Établir les généralités des modèles de prédiction à travers l'analyse de régression qui favorisent l'incorporation de différentes unités d'analyse dans le domaine de l'entraînement
- ♦ Créer les conditions d'une interprétation correcte des résultats dans différents types de recherche
- ♦ Spécialiser et interpréter les aspects essentiels de l'entraînement en force
- ♦ Connaissance approfondie des différents composants de la charge
- ♦ Connaissance approfondie des aspects clés de la planification, de la périodisation et du suivi de la charge
- ♦ Avoir une connaissance approfondie des différents schémas de mise en place des sessions
- ♦ Gérer les modèles les plus courants de prescription, de suivi et d'ajustement
- ♦ Connaître en profondeur les différentes propositions méthodologiques d'entraînement de la force et leur applicabilité au domaine de la pratique
- ♦ Sélectionner les méthodes les plus appropriées aux besoins spécifiques
- ♦ Reconnaître et appliquer en toute sécurité les différentes méthodes proposées dans la bibliographie
- ♦ Maîtriser en profondeur les termes théoriques en matière d'Entraînement de la Force
- ♦ Maîtriser en profondeur les termes théoriques de l'Entraînement de la Puissance
- ♦ Avoir une bonne maîtrise des aspects méthodologiques de l'Entraînement Hypertrophique
- ♦ Avoir une bonne Analyse des aspects Physiologiques de l'Entraînement Hypertrophique
- ♦ Appliquer de manière analytique les différents moyens et méthodes d'entraînement de la force pour le développement du *sprint*
- ♦ Détecter les schémas de mouvement prioritaires pour l'application de la force dans le sport en question
- ♦ Connaître en profondeur les différents moyens et méthodes d'entraînement en force et leur application pratique
- ♦ Principales méthodes d'entraînement de la force

# 04

## Plan d'étude

La Formation Pratique de ce programme en Entraînement et Force pour la Performance Sportive consiste en un séjour pratique dans un centre de référence, d'une durée de 3 semaines, du lundi au vendredi avec 8 heures consécutives d'enseignement pratique aux côtés d'un assistant spécialiste. Pendant ce séjour, les étudiants rejoindront une équipe de travail pluridisciplinaire ayant une grande expérience professionnelle dans le domaine du sport. Vous participerez ainsi à différentes sessions d'entraînement avec des utilisateurs réels et pourrez intégrer dans votre pratique quotidienne les techniques les plus innovantes dans des domaines tels que le Conditionnement de la Force pour améliorer les Habiletés de Mouvement.

Dans cette proposition de formation, de nature totalement pratique, les activités visent à développer et à perfectionner les compétences nécessaires à la prestation de services d'entraînement physique, et sont orientées vers un entraînement spécifique pour l'exercice de l'activité, dans un environnement sûr pour les utilisateurs et une performance professionnelle élevée.

C'est l'occasion idéale d'apprendre en travaillant dans un cadre réel, avec des installations de première classe et tous les outils nécessaires pour que les diplômés puissent organiser des séances d'activité physique avec une grande efficacité.

L'enseignement pratique sera dispensé avec la participation active de l'étudiant, qui réalisera les activités et les procédures de chaque domaine de compétence (apprendre à apprendre et à faire), avec l'accompagnement et les conseils des enseignants et d'autres collègues formateurs qui facilitent le travail en équipe et l'intégration multidisciplinaire en tant que compétences transversales pour la pratique de l'Entraînement de la Force pour la Performance Sportive (apprendre à être et apprendre à être en relation).





Les procédures décrites ci-dessous constitueront la base de la partie pratique de la formation, et leur mise en œuvre est subordonnée à la fois à l'adéquation des patients et à la disponibilité du centre et à sa charge de travail, les activités proposées sont les suivantes:

Module	Activité pratique
Développer la motricité grâce à l'entraînement de la force	Effectuer des mouvements de base tels que des pompes, des tractions, des accroupissements et des redressements assis pour améliorer la force fonctionnelle
	Utiliser des bandes élastiques ou des tubes de résistance pour effectuer des exercices de poussée, de traction et d'extension
	Utiliser des poids libres pour améliorer la coordination et la technique de mouvement
	Effectuez des sauts en boîte et d'autres exercices pliométriques similaires pour optimiser la réactivité neuromusculaire
Systèmes Dynamiques Complexes	Incorporez des exercices tels que des lancers de médecine-ball contre le mur et des tirs à partir d'une position accroupie
	Utiliser des marches latérales ou des escaliers pour améliorer la coordination et l'agilité
	Effectuer des levées de jambes et des mouvements sur une planche d'équilibre
	Effectuer des séances d'entraînement sur un terrain variable et irrégulier (comme courir sur la plage ou marcher sur un terrain rocailleux)
Techniques visant à améliorer la Vitesse	Effectuer <b>des sprints</b> courts et de haute intensité, ainsi que des sprints avec changements de direction
	Utiliser des gilets lestés lors d'exercices tels que les fentes pour développer la force explosive et la vitesse
	Exécution de sprints à partir d'une position de départ stationnaire ou accroupie
	Effectuer des jumping jacks pour optimiser la capacité de réaction et la vitesse de mouvement dans différentes directions
Conditionnement pour les Sports d'Endurance	Effectuer des séances d'entraînement cardiovasculaire de longue durée à un rythme régulier et modéré afin d'améliorer la capacité du cœur et des poumons à transporter l'oxygène vers les muscles.
	Effectuer des exercices qui imitent les conditions de la course à pied (y compris le terrain, la durée et l'intensité)
	Inclure des pratiques de méditation ou de concentration afin de renforcer l'endurance mentale et de maintenir la motivation pendant des activités prolongées.
	Maintenir une nutrition et une hydratation optimales avant, pendant et après les activités prolongées afin de conserver les niveaux d'énergie



# 05

## Où puis-je effectuer la Pratique Clinique?

Conformément à son objectif d'offrir des expériences académiques de qualité supérieure à la portée de n'importe qui, TECH a mené un processus rigoureux pour sélectionner les institutions où les étudiants entreprendront cette Formation Pratique en Entraînement de la Force pour la Performance Sportive. Grâce à cela, elle a établi des accords avec des entités renommées dans le secteur du sport au niveau international. Sans aucun doute, une occasion idéale pour les diplômés d'élargir leurs horizons académiques avec de vrais spécialistes dans ce domaine.



*Vous effectuerez votre Formation Pratique dans une institution de référence, composée d'experts dans le domaine du sport et de l'exercice physique"*







## Entraînement de la Force pour la | 13 **tech** Performance Sportive

L'étudiant pourra suivre cette formation dans les centres suivants:



### Selected Trainers Granada Centro

Pays  
Espagne

Ville  
Granada

Adresse: Avenida Pablo Picasso 27, Local Izquierdo, 18006 Granada (España)

L'équipe de professionnels de Selected Trainers conçoit des formations personnalisées à des fins esthétiques et de santé

---

**Formations pratiques connexes:**

- Sport de Haut Niveau
- Entraînement Personnel Thérapeutique



### Selected Trainers Centro O2 Granada

Pays: Espagne  
Ville: Grenade

Adresse: Calle Neptuno, s/n, Ronda, 18004 Granada (España)

L'équipe de professionnels de Selected Trainers conçoit des formations personnalisées à des fins esthétiques et de santé

- Formations pratiques connexes:**
- Sport de Haut Niveau
  - Entraînement Personnel Thérapeutique







### Selected Trainers Centro O2 Huelva

Pays  
Espagne

Ville  
Huelva

Adresse: Calle San Sebastián, S/N, 21004  
Huelva (España)

L'équipe de professionnels de Selected Trainers conçoit des formations personnalisées à des fins esthétiques et de santé

**Formations pratiques connexes:**

- Sport de Haut Niveau
- Entraînement Personnel Thérapeutique



*Profitez de cette occasion pour vous entourer de professionnels experts et de s'inspirer de leur méthodologie de travail"*

# 06

## Conditions générales

### Assurance responsabilité civile

La principale préoccupation de cette institution est de garantir la sécurité des stagiaires et des autres collaborateurs nécessaires aux processus de formation pratique dans l'entreprise. Parmi les mesures destinées à atteindre cet objectif figure la réponse à tout incident pouvant survenir au cours de la formation d'apprentissage.

Pour ce faire, cette université s'engage à souscrire une assurance Responsabilité Civile pour couvrir toute éventualité pouvant survenir pendant le séjour au centre de stage.

Cette police d'assurance couvrant la Responsabilité Civile des stagiaires doit être complète et doit être souscrite avant le début de la période de Formation Pratique. Ainsi, le professionnel n'a pas à se préoccuper des imprévus et bénéficiera d'une couverture jusqu'à la fin du stage pratique dans le centre.





## Conditions Générales de la Formation Pratique

Les conditions générales de la Convention de Stage pour le programme sont les suivantes:

**1. TUTEUR:** Pendant la Formation Pratique, l'étudiant se verra attribuer deux tuteurs qui l'accompagneront tout au long du processus, en résolvant tous les doutes et toutes les questions qui peuvent se poser. D'une part, il y aura un tuteur professionnel appartenant au centre de placement qui aura pour mission de guider et de soutenir l'étudiant à tout moment. D'autre part, un tuteur académique sera également assigné à l'étudiant, et aura pour mission de coordonner et d'aider l'étudiant tout au long du processus, en résolvant ses doutes et en lui facilitant tout ce dont il peut avoir besoin. De cette manière, le professionnel sera accompagné à tout moment et pourra consulter les doutes qui pourraient surgir, tant sur le plan pratique que sur le plan académique.

**2. DURÉE:** le programme de formation pratique se déroulera sur trois semaines continues, réparties en journées de 8 heures, cinq jours par semaine. Les jours de présence et l'emploi du temps relèvent de la responsabilité du centre, qui en informe dûment et préalablement le professionnel, et suffisamment à l'avance pour faciliter son organisation.

**3. ABSENCE:** En cas de non présentation à la date de début de la Formation Pratique, l'étudiant perdra le droit au stage sans possibilité de remboursement ou de changement de dates. Une absence de plus de deux jours au stage, sans raison médicale justifiée, entraînera l'annulation du stage et, par conséquent, la résiliation automatique de la formation. Tout problème survenant au cours du séjour doit être signalé d'urgence au tuteur académique.

**4. CERTIFICATION:** l'étudiant qui réussit la Formation Pratique recevra un certificat accréditant le séjour dans le centre en question.

**5. RELATION DE TRAVAIL:** La formation pratique ne constitue pas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

**6. ÉTUDES PRÉALABLES:** certains centres peuvent exiger un certificat d'études préalables pour effectuer la Formation Pratique. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations pratiques de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

**7. NON INCLUS:** La Formation Pratique ne comprend aucun élément non décrit dans les présentes conditions. Par conséquent, il ne comprend pas l'hébergement, le transport vers la ville où le stage a lieu, les visas ou tout autre avantage non décrit.

Toutefois, les étudiants peuvent consulter leur tuteur académique en cas de doutes ou de recommandations à cet égard. Ce dernier lui fournira toutes les informations nécessaires pour faciliter les démarches.

# 07 Diplôme

Ce diplôme de **Formation Pratique en Entraînement de la Force pour la Performance Sportive** contient le programme scientifique le plus complet et le plus à jour sur la scène professionnelle et académique.

Une fois que l'étudiant aura réussi les évaluations, il recevra par courrier, avec accusé de réception, le diplôme correspondant de la Formation Pratique délivré par TECH.

Le certificat délivré par TECH mentionne la note obtenue lors de l'évaluation.

Diplôme: **Formation Pratique en Entraînement de la Force pour la Performance Sportive**

Durée: **3 semaines**

Modalité: **du lundi au vendredi, durant 8 heures consécutives**



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

Formation Pratique  
Entraînement de la Force pour  
la Performance Sportive

# Formation Pratique

## Entraînement de la Force pour la Performance Sportive

Approuvé par la NBA

