

# Mastère Avancé

## Entrainement Personnel Thérapeutique et et Rééducation Sportive

Approuvé par la NBA





## Mastère Avancé

### Entrainement Personnel Thérapeutique et et Rééducation Sportive

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 2 ans
- » Diplôme : TECH Université Technologique
- » Horaires: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/grand-master/grand-master-entrenamiento-personal-terapeutico-readaptacion-deportiva](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/grand-master/grand-master-entrenamiento-personal-terapeutico-readaptacion-deportiva)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 16*

04

Compétences

---

*page 26*

05

Structure et contenu

---

*page 30*

06

Méthodologie

---

*page 44*

07

Diplôme

---

*page 52*

# 01

# Présentation

La forte demande en entraîneurs personnels fait de cette profession une niche d'emploi en plein essor, pour laquelle un niveau élevé de connaissances permet la formation d'entraîneurs professionnels de manière efficace et avec des garanties de succès.

De plus, dans cette profession le professionnel se retrouve face à des personnes souffrant de différentes pathologies ou ayant subi un accident, démontrant que chaque personne, en fonction de ses besoins physiques, a besoin d'un plan d'exercices adapté qui lui permette d'améliorer ses pathologies ou de reprendre une activité physique.

Pour cette formation, TECH a conçu un programme très complet sur l'Entraînement Personnel Thérapeutique et Rééducation Sportive







“

*Obtenir une formation supérieure en entraînement personnel et être capable de concevoir des programmes d'exercices adaptés à chaque utilisateur, en tenant compte de ses caractéristiques personnelles"*

L'augmentation du nombre de personnes ayant intégré l'exercice physique dans leur vie quotidienne a entraîné une hausse de la demande d'entraîneurs personnels capables de concevoir des programmes adaptés à chaque personne, en tenant compte de ses conditions physiques. Mais le champ d'action des entraîneurs personnels est très vaste, si l'on tient compte du type de sport ou des caractéristiques des athlètes.

Afin d'améliorer la formation des professionnels dans ce domaine, TCH a conçu ce Mastère Avancé très complet, divisé en deux grands blocs : d'une part le Personal Training thérapeutique et, d'autre part, le Personal Training spécialisé dans la rééducation sportive, la récupération fonctionnelle et la prévention des blessures.

Il s'agit donc d'une nouvelle formation qui aborde de manière actualisée et approfondie les pathologies les plus répandues dans la société actuelle et pour lesquelles la prescription d'un entraîneur personnel est nécessaire dans son traitement. Mais il intègre également la rééducation, la récupération et la prévention, tant au niveau des blessures sportives qu'au niveau fonctionnel.

En outre, l'inclusion de conférenciers internationaux renommés dans ce programme offre une occasion unique d'apprendre directement des meilleurs dans ce domaine. Grâce aux masterclasses données par ces experts, les étudiants pourront se plonger dans la gestion thérapeutique de la meilleure ligue de basket-ball au monde, la NBA, et se préparer ainsi à relever les défis les plus exigeants dans ce domaine.

Le Mastère Avancé ne se contentera pas de transmettre à l'étudiant les connaissances théoriques offertes, mais lui montrera une autre façon d'étudier et d'apprendre, plus organique, plus simple et plus efficace. TECH s'efforce de vous motiver et de créer une passion pour l'apprentissage. Cela poussera l'étudiant à réfléchir et à développer son esprit critique. Tout cela avec les dernières technologies, qui vous permettront de vous mettre à jour de manière confortable et totalement à distance, de sorte que l'étudiant est le seul à décider où et quand étudier, avec une facilité totale d'organisation et de gestion de son temps. De cette façon, vous pouvez facilement combiner votre temps d'étude avec le reste de vos obligations quotidiennes.

Ce **Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Rééducation Sportive** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Ses principales caractéristiques sont :

- ◆ Les dernières technologies en matière de software d'enseignement en ligne
- ◆ Le système d'enseignement intensément visuel, soutenu par des contenus graphiques et schématiques
- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en exercice
- ◆ La dernière génération de systèmes vidéo interactifs
- ◆ Enseignement soutenu par la télépratique
- ◆ Systèmes de mise à jour et de recyclage continus
- ◆ Apprentissage autorégulé: compatibilité totale avec d'autres professions
- ◆ Exercices pratiques pour l'auto-évaluation et la vérification de l'apprentissage
- ◆ Groupes de soutien et synergies éducatives : questions à l'expert, forums de discussion et de connaissances
- ◆ Communication avec l'enseignant et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet
- ◆ Les banques de documentation complémentaire disponibles en permanence



*Une formation créée pour les professionnels qui aspirent à l'excellence et qui vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences et stratégies de manière fluide et efficace"*

“ *Des routines sportives appropriées pour les patients souffrant de différentes maladies ou pour les sportifs blessés permettent d'obtenir de meilleurs résultats dans leur rétablissement. N'hésitez plus et développez votre formation dans ce domaine.* ”

Notre personnel enseignant est composé de professionnels en activité. De cette manière, nous nous assurons de vous offrir l'actualisation éducative que nous visons. Une équipe multidisciplinaire de professionnels expérimentés dans différents environnements, qui développeront efficacement les connaissances théoriques, et mettront au service de la spécialisation les connaissances pratiques issues de leur propre expérience.

Cette maîtrise du sujet est complétée par l'efficacité de la conception méthodologique de ce Mastère Avancé. Conçu par une équipe pluridisciplinaire d'experts en e-learning, il intègre les dernières avancées en matière de technologie éducative. Vous pourrez ainsi étudier avec une gamme d'outils multimédias pratiques et polyvalents qui vous permettront d'acquérir les compétences opérationnelles dont vous avez besoin pour votre spécialisation.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes, une approche qui conçoit l'apprentissage comme un processus éminemment pratique. Pour y parvenir à distance, TECH utilise la télépratique. À l'aide d'un système vidéo interactif innovant et du *Learning from an Expert*, vous pourrez acquérir des connaissances comme si vous étiez confrontés au scénario que vous apprenez à ce moment précis. Un concept qui permet d'intégrer et de fixer votre apprentissage de manière plus réaliste et permanente.

*Apprenez auprès des meilleurs spécialistes dans le domaine du sport, qui ont l'expérience du traitement des athlètes d'élite de la NBA.*

*Nous disposons de la meilleure méthodologie, du programme de cours le plus récent et d'une multitude d'études de cas pratiques qui vous aideront à*

*pour vous mettre sur la voie du succès.*





# 02 Objectifs

Notre objectif de TECH est de former des professionnels hautement qualifiés pour une expérience professionnelle. Un objectif qui se complète, par ailleurs, de manière globale, avec la promotion du développement humain qui jette les bases d'une société meilleure. Cet objectif se concrétise en aidant les professionnels à atteindre un niveau de compétence et de contrôle beaucoup plus élevé. Un objectif que vous pourrez considérer comme acquis, avec une spécialisation de haute intensité et de haute précision.







“

*Si votre objectif est d'acquérir une formation qui vous permettra de rivaliser avec les meilleurs, ne cherchez pas plus loin, chez TECH nous avons tout ce dont vous avez besoin"*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Comprendre les différentes variables d'entraînement et leur application chez les personnes atteintes de pathologies
- ◆ Offrir une vision large de la pathologie et de ses caractéristiques les plus pertinentes
- ◆ Obtenir un aperçu des pathologies les plus courantes dans la société
- ◆ Comprendre les facteurs les plus pertinents qui déclenchent la maladie afin de prévenir l'apparition de comorbidités ou de la maladie elle-même
- ◆ Connaître les contre-indications existantes dans les différentes pathologies pour éviter les éventuels effets contre-productifs de l'exercice physique
- ◆ Acquérir des compétences en Rééducation Sportive, Prévention des Blessures et Récupération Fonctionnelle
- ◆ Évaluer l'athlète du point de vue de sa condition physique, fonctionnelle et biomécanique afin de détecter les aspects qui entravent la récupération ou favorisent les rechutes de la blessure
- ◆ Concevoir à la fois un travail spécifique de réhabilitation et de récupération et un travail intégral individualisé
- ◆ Acquérir une spécialisation dans les pathologies de l'appareil locomoteur ayant la plus grande incidence dans l'ensemble de la population
- ◆ Être capable de planifier des programmes de prévention, de réhabilitation et de réadaptation fonctionnelle
- ◆ Étudier en profondeur les caractéristiques des différents types de blessures les plus fréquemment subies par les sportifs de nos jours
- ◆ Évaluer les besoins nutritionnels du sujet et établir des recommandations nutritionnelles et des compléments alimentaires favorisant le processus de récupération
- ◆ Évaluer et contrôler le processus évolutif de la récupération et/ou de la rééducation d'une blessure d'un athlète ou d'un utilisateur
- ◆ Acquérir des compétences et des capacités en matière de réadaptation, de prévention et de récupération, augmentant ainsi les possibilités professionnelles en tant qu'entraîneur personnel.
- ◆ Différencier d'un point de vue anatomique les différentes parties et structures du corps humain
- ◆ Améliorer la condition physique de l'athlète blessé dans le cadre d'un travail global visant à obtenir une récupération plus importante et plus efficace après une blessure
- ◆ Utiliser des techniques d'entraînement qui permettent d'aborder les aspects psychologiques généraux de l'athlète ou du sujet blessé afin de favoriser une approche efficace du travail d'entraînement personnel
- ◆ Comprendre le marketing comme un outil clé pour réussir la formation personnelle dans le domaine de la Réadaptation, de la Prévention et de la Récupération Fonctionnelle



## Objectifs spécifiques

---

### Module 1 La pathologie dans le contexte socio-sanitaire actuel

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des besoins actuels et futurs de la population en matière d'exercice physique.
- ◆ Explorer d'autres aspects qui ont un impact sur la santé du client/patient et qui peuvent avoir un impact sur sa capacité de développement physique.
- ◆ Gérer la réalité et les limites des tests diagnostiques les plus courants et leur utilité dans la planification de l'exercice physique.
- ◆ Interpréter l'interaction et l'impact des neurosciences et de l'exercice physique
- ◆ Aborder et comprendre l'influence du stress, de l'alimentation et d'autres habitudes sur la santé des personnes
- ◆ Élargir notre vision du microbiote sur la santé de l'organisme et l'influence de certains facteurs, tels que l'exercice physique, sur celui-ci

### Module 2 Critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques visant une population spéciale

- ◆ Comprendre en profondeur les variables les plus importantes de l'entraînement afin de savoir comment les appliquer de manière individualisée
- ◆ Gérer les critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques pour les personnes souffrant de pathologies
- ◆ Obtenir les outils nécessaires pour élaborer un plan de formation adapté aux besoins du client

### **Module 3 Obésité et exercice physique**

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la physiopathologie de l'obésité et de son impact sur la santé
- ◆ Comprendre les limites physiques de la personne obèse
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personnes souffrant d'obésité

### **Module 4 Diabète et exercice physique**

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la physiopathologie du diabète et de son impact sur la santé
- ◆ Comprendre les besoins spécifiques du diabète
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne atteinte de diabète

### **Module 5 Syndrome métabolique et exercice physique**

- ◆ Comprendre en profondeur la physiopathologie du syndrome métabolique
- ◆ Comprendre les critères d'intervention pour améliorer la santé et la qualité de vie des patients atteints de cette pathologie
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne atteinte du syndrome métabolique

### **Module 6 Maladies cardiovasculaires**

- ◆ Étudier le large éventail de pathologies existantes ayant une implication cardiovasculaire
- ◆ Comprendre les phases d'action de la réadaptation cardiovasculaire
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne atteinte d'une pathologie cardiovasculaire

### **Module 7 Pathologie ostéoarticulaire et douleur lombaire nonspécifique**

- ◆ Étudier les différentes pathologies affectant le système ostéo-articulaire
- ◆ Comprendre le terme de fragilité et sa répercussion sur le système ostéo-articulaire et les lombalgies non spécifiques
- ◆ Pouvoir planifier et programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne présentant différentes pathologies associées au système ostéo-articulaire et des lombalgies non spécifiques

### **Module 8 Pathologie respiratoire et exercice physique**

- ◆ Étudier les différentes conditions pulmonaires
- ◆ Comprendre en profondeur les caractéristiques physiopathologiques des pathologies pulmonaires
- ◆ Être capable de planifier et de programmer des formations de manière individualisée pour les personnes atteintes de pathologies pulmonaires

### **Module 9 Exercice physique et grossesse**

- ◆ Gérer les changements morphofonctionnels du processus de grossesse
- ◆ Comprendre en profondeur les aspects biopsychosociaux de la grossesse
- ◆ Être capable de planifier et de programmer une formation de manière individualisée pour une femme enceinte

### **Module 10 L'exercice physique chez les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées**

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des aspects biopsychosociaux des enfants, des adolescents et des personnes âgées
- ◆ Connaître les particularités de chaque groupe d'âge et leur approche spécifique
- ◆ Être capable de planifier et de programmer des formations de manière individualisée pour



les enfants, les adolescents et les adultes plus âgés

### **Module 11 Entraînement personnel**

- ◆ Acquérir une meilleure compréhension des différentes caractéristiques de la profession d'entraîneur personnel.
- ◆ Intégrer les concepts d'entraînement d'équilibre, cardiovasculaire, de force, pliométrique, de vitesse, d'agilité, etc. comme outil clé pour la Prévention et la Réadaptation des blessures
- ◆ Concevoir des programmes de formation individualisés en fonction des caractéristiques du sujet pour obtenir de meilleurs résultats

### **Module 12 Travail préventif pour la pratique du sport**

- ◆ Identifier les facteurs de risque liés à la pratique d'une activité physique et sportive
- ◆ Utiliser différents types de matériels pour la planification de différents types d'exercices dans un programme d'entraînement personnalisé
- ◆ Apprendre les exercices de la méthode pilates avec différents types de machines conçues fondamentales dans le travail préventif
- ◆ Voir le Stretching et la Rééducation Posturale comme méthodes essentielles pour la Prévention des blessures et des altérations de l'appareil locomoteur

### **Module 13 Structure de l'appareil locomoteur**

- ◆ Gérer les différents concepts anatomiques : axes, plans et position anatomique
- ◆ Différencier les différents éléments constituant l'appareil locomoteur
- ◆ Voir les processus de fonctionnement de l'appareil locomoteur actif et passif intégré

### **Module 14 Évaluation de la condition physique, fonctionnelle et biomécanique**

- ◆ Utiliser la biomécanique du mouvement comme outil clé dans le processus de prévention et de réadaptation
- ◆ Préciser l'importance de réaliser une évaluation nutritionnelle, biochimique, génétique et de

la qualité de vie, de la période initiale à la fin du processus

- ◆ Évaluer les différents paramètres liés à la condition physique : force, vitesse, souplesse, endurance
- ◆ Détecter les anomalies qui entravent ou empêchent un processus correct de Récupération/ Réhabilitation

### **Module 15 Blessures courantes chez les athlètes**

- ◆ Préciser l'étiologie des lésions les plus fréquentes survenant dans la pratique sportive
- ◆ Identifier les causes des principales blessures dans le sport
- ◆ Distinguer les différents types de blessures : tendon, muscle, os, ligament et articulation

### **Module 16 L'exercice pour la réadaptation des blessures sportives**

- ◆ Faire de l'exercice et de l'activité physique une stratégie pour l'amélioration de la santé
- ◆ Classer les différents types d'exercices en fonction de la planification de l'entraînement personnalisé à réaliser
- ◆ Différencier les différents types d'exercices physiques spécifiques en fonction des muscles ou groupes de muscles à réadapter
- ◆ Gérer les différentes techniques qui sont appliquées dans le traitement des blessures produites dans la pratique sportive
- ◆ Utiliser la rééducation proprioceptive dans tous les processus de Réhabilitation et de récupération, pour réduire la prévalence de la récurrence des blessures
- ◆ Planifier et concevoir des programmes et des protocoles spécifiques ayant des effets préventifs
- ◆ Gérer les différents types de sports et les pratiques sportives essentielles en tant que coadjuvants pendant le processus de Réadaptation fonctionnelle et de Récupération

### **Module 17 Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur**

- ◆ Analyser la gravité des pathologies ligamentaires et leur évaluation pour une meilleure rééducation et plus efficace
- ◆ Se concentrer sur l'analyse des pathologies articulaires en raison de leur forte incidence au niveau sportif
- ◆ Examiner les pathologies les plus courantes qui se produisent habituellement dans la colonne vertébrale
- ◆ Évaluer la douleur comme un élément à prendre en compte dans le diagnostic d'une lésion plus ou moins importante

### **Module 18 Exercice pour la récupération fonctionnelle**

- ◆ Analyser les différentes possibilités offertes par l'entraînement fonctionnel et la rééducation avancée
- ◆ Appliquer la méthode Pilates comme un système intégral pour la réhabilitation de l'appareil locomoteur dans le cadre d'une récupération fonctionnelle
- ◆ Planifier des exercices et des programmes Pilates spécifiques pour les différentes zones de l'appareil locomoteur avec et sans appareil

### **Module 19 Nutrition pour la réadaptation et la récupération fonctionnelle**

- ◆ Aborder le concept de nutrition intégrale comme un élément clé dans le processus de réadaptation fonctionnelle et de récupération
- ◆ Distinguer les différentes structures et propriétés des macronutriments et des micronutriments
- ◆ Donner la priorité à l'importance de l'apport en eau et de l'hydratation dans les processus de récupération
- ◆ Analyser les différents types de substances phytochimiques et leur rôle essentiel dans



l'amélioration de l'état de santé et la régénération de l'organisme

### Module 20 *Coaching et business* de l'entraîneur personnel

- ◆ Acquérir une connaissance approfondie des éléments spécifiques de la profession d'entraîneur personnel.
- ◆ Acquérir et comprendre les différentes habitudes et les modes de vie sains, ainsi que leurs possibilités de mise en œuvre
- ◆ Appliquer des stratégies de motivation pour obtenir de meilleurs résultats dans le processus de réhabilitation sportive et de récupération fonctionnelle
- ◆ Planifier et concevoir des espaces qui favorisent un meilleur développement du travail spécifique de formation personnelle à effectuer
- ◆ Comprendre le processus d'entraînement personnel où la relation avec le client et le retour d'information sont fondamentaux dans le processus

“

*Nous vous proposons une spécialisation de haut niveau pour répondre à notre objectif d'excellence académique, mais surtout pour vous aider à rivaliser avec les meilleurs”*





# 03

## Direction de la formation

Dans le cadre du concept de qualité totale de notre université, nous sommes fiers de vous proposer un corps enseignant de très haut niveau, choisi pour son expérience avérée dans le domaine de l'éducation. Des professionnels de différents domaines et compétences qui composent un ensemble multidisciplinaire complet. Une occasion unique d'apprendre des meilleurs.







“

*Nos enseignants mettront leur expérience et leurs compétences pédagogiques à votre disposition pour vous offrir un processus de spécialisation stimulant et créatif”*

## Directeur invité

Le Docteur Charles Loftis est un spécialiste renommé qui travaille comme **thérapeute de la performance sportive** pour les **Portland Trail Blazers de la NBA**. Son impact sur la première ligue mondiale de basket-ball a été considérable, car il a apporté une expertise reconnue dans la création de programmes de musculation et de conditionnement.

Avant de rejoindre les Trail Blazers, il était entraîneur en chef de la force et de la condition physique pour les Iowa Wolves, mettant en œuvre et supervisant le développement d'un programme complet pour les joueurs. De fait, son expérience dans le domaine de la performance sportive a commencé avec la création de XCEL Performance and Fitness, dont il était le fondateur et l'entraîneur principal.

Le Docteur Charles Loftis y a travaillé avec un large éventail d'athlètes pour développer des programmes de musculation et de conditionnement, ainsi que pour **la prévention et la rééducation des blessures sportives**.

Sa formation universitaire dans le domaine de la chimie et de la biologie lui donne une perspective unique sur la science qui sous-tend la performance sportive et la thérapie physique. À ce titre, il est titulaire des titres CSCS et RSCC de la National Strength and Conditioning Association (NSCA), qui reconnaissent ses connaissances et ses compétences dans ce domaine. Il est également certifié PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Performance Enhancement Specialist) et dry needling.

Dans l'ensemble, le Dr Charles Loftis est un membre essentiel de la communauté de la NBA, travaillant directement avec la force et la performance des athlètes d'élite, ainsi que sur la prévention et la réhabilitation nécessaires de diverses blessures sportives.



## Dr Loftis, Charles

---

- ♦ Spécialiste de la Performance Sportive auprès des Portland Trail Blazers - Oregon, États-Unis
- ♦ Entraîneur en Chef de la Force et de la Condition Physique pour les Iowa Wolves
- ♦ Fondateur et Entraîneur en Chef de XCEL Performance and Fitness
- ♦ Entraîneur en Chef de l'Équipe Masculine de Basket-ball de l'Oklahoma Christian University
- ♦ Thérapeute Physique de Mercy
- ♦ Docteur en Thérapie Physique de l'Université de Langston
- ♦ Licence en Chimie et Biologie de l'Université de Langston

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Directeur International Invité

Isaiah Covington est un coach de performance hautement qualifié, qui possède une vaste expérience dans le traitement et la prise en charge d'une variété de blessures chez les athlètes d'élite. De fait, sa carrière professionnelle s'est orientée vers la **NBA**, l'une des ligues sportives les plus importantes au monde. Il est l'**entraîneur en Performance des Celtics de Boston**, l'une des équipes les plus importantes de la Conférence Est, avec une immense projection aux États-Unis.

Son travail dans une ligue aussi exigeante l'a amené à se spécialiser dans l'optimisation du **potentiel physique et mental** des joueurs. Son expérience passée avec d'autres équipes, telles que les Golden State Warriors et les Santa Cruz Warriors, a été déterminante.

Cela lui a également permis de travailler sur les blessures sportives, en se concentrant sur la **prévention et la rééducation** des blessures les plus courantes chez les athlètes d'élite.

Sur le plan universitaire, il s'est intéressé à la kinésiologie, aux sciences de l'exercice et au sport de haut niveau. Cela l'a amené à exceller de manière prolifique dans la NBA, en travaillant au quotidien avec certains des joueurs de basket les plus importants et des équipes d'entraîneurs les plus importantes au monde.





## M. Covington, Isaiah

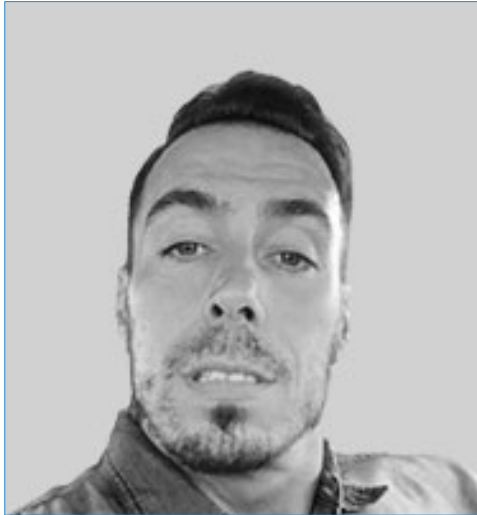
---

- Entraîneur des Celtics de Boston - Massachusetts, États-Unis
- Entraîneur en Performances, Golden State Warrior
- Entraîneur en Chef des Performances, Santa Cruz Warriors
- Entraîneur en Performance, Pacers Sports & Entertainment
- Licence en Kinésiologie et Sciences de l'Exercice de l'Université du Delaware
- Spécialisation en Gestion de l'Entraînement
- Maîtrise en Kinésiologie et Sciences de l'Exercice de l'Université de Long Island
- Maîtrise en Sport de Haut Niveau de l'Université Catholique Australienne

“

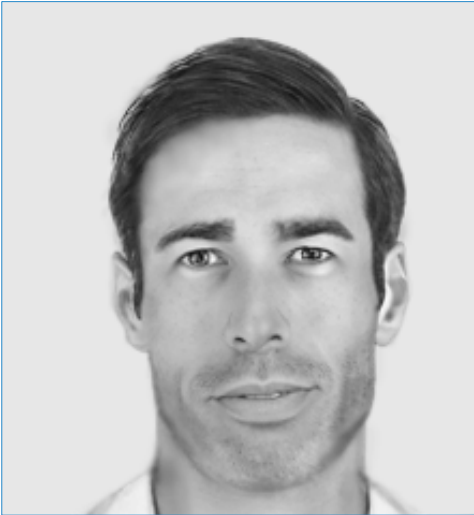
*Une expérience de formation  
unique, clé et décisive pour  
stimuler votre développement  
professionnel”*

## Direction



### M. 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 Avancé en Scouting Sportif et Quantification de la Charge d'Entraînement (spécialisation en Football), Sciences du Sport. Université de Melilla
- ◆ Certificat Avancé en Bodybuilding Avancé par l'IFBB
- ◆ Certificat Avancé 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



### **Dr González Matarín, Pedro José**

- ◆ Chercheur et Professeur des Sciences de la Santé
- ◆ Chercheur Technicien en Éducation pour la Santé à Murcie
- ◆ Enseignant et Chercheur de l'Université d'Almeria
- ◆ Technicien du Programme Activa du Département de la Santé de Murcie
- ◆ Entraîneur de Haute Niveau
- ◆ Docteur en sciences de la santé
- ◆ Diplômé en Éducation Physique
- ◆ Mastère en Récupération Fonctionnelle dans l'Activité Physique et le Sport
- ◆ Mastère en Médecine Régénérative
- ◆ Maîtrise en Activité Physique et Santé
- ◆ Master en Diététique et Dietothérapie
- ◆ Membre de : SEEDO, AEEM



## Professeurs

### Mme Avila, María Belén

- ◆ Psychologue et Nutritionniste
- ◆ Psychologue et Nutritionniste en Cabinet Privé
- ◆ Service de Nutrition et de Diabète dans Différents Centres
- ◆ Nutritionniste de la Fédération Argentine de Diabète
- ◆ Membre du Comité Scientifique de Psychologie de l'Hopital Clinique José de San Martín.
- ◆ Nutritionniste du Comité Scientifique des Personnes Agées de la Société Argentine du Diabète
- ◆ Psychologue du Sport au Club Atlético Vélez Sarsfield
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique
- ◆ Licence en Psychologie
- ◆ Licence en Sport de Haut Niveau
- ◆ Spécialisation en psychologie du sport
- ◆ Programme Thérapeutique Intégral pour le Traitement du Surpoids et de l'Obésité pour CINME Centre de Recherche sur le Métabolisme
- ◆ Éducatrice Certifiée en Diabétologie

### M. Masabeu, Emilio José

- ◆ Spécialiste en Neuromotricité
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique
- ◆ Professeur de l'Université José C Paz
- ◆ Professeur de l'Université Nationale de Villa María
- ◆ Maître de conférences de l'Université de Lomas de Zamora

- ◆ Diplômé de l'Université de Buenos Aires, Argentine

### M. Vallodoro, Eric

- ◆ Spécialiste en Sport de Haut Niveau
- ◆ Coordinateur du Laboratoire de Biomécanique et de Physiologie de l'Exercice de l'Instituto Superior Modelo Lomas
- ◆ Professeur d'Éducation Physique de l'Instituto Superior Modelo Lomas Licence en Sport de Haut Niveau de l'Université Nacional de Lomas de Zamora.
- ◆ Conférencier dans les Matières Suivantes: "Didactique de l'Enseignement Secondaire", "Didactique de l'Entraînement Sportif" et "Pratique de l'Enseignement" de l'Instituto Superior Modelo Lomas.
- ◆ Diplômé en Éducation Physique à l'Instituto Superior Modelo Lomas
- ◆ Mastère en Activité Physique et Sportive Université Nationale d'Avellaneda. Prédicament
- ◆ Mastère en Formation et Développement des Enfants et des Jeunes. 1ère promotion. Université Nationale de Lomas de Zamora - Thèse

### M. Crespo, Guillermo Javier

- ◆ Coordinateur de la Salle de Sport Club Body( Buenos Aires)
- ◆ Entraîneur Adjoint dans le Programme de Détection et de Développement des Jeunes en Haltérophilie, Association Calabresa, Gymnase San Carlos, dépendant des Centres d'Enseignement Fédérés de la Fédération Argentine d'Haltérophilie
- ◆ Coordinateur du gymnase et du Centre de Formation Asociación Calabresa
- ◆ Entraîneur National Olympique d'Haltérophilie et de Culturime à l'Instituto Argentino del Deporte, Buenos Aires, Argentine  
Coordinateur de la Salle de Sport et du Centre d'Entraînement, Asociación Calabresa, Buenos Aires
- ◆ Entraîneur National Olympique d'Haltérophilie et de Culturisme à l'Instituto Argentino del



Deporte, Buenos Aires, Argentine.

- ◆ Licence en Nutrition de l'Instituto Universitario de Ciencias de la Salud H. A. Barceló.
- ◆ Formateur Certifié du Système et des Outils TrainingGym Manager.

#### **M. Renda, Juan Manuel**

- ◆ Spécialiste en Préparation Physique
- ◆ Professeur d'Éducation Physique
- ◆ Licence en Éducation Physique de l'Université Nationale Gral San Martin.
- ◆ Licence en Kinésiologie et Physiatrie à l'Institut Universitaire Barceló
- ◆ Mastère en Éducation Physique de l'Université Nationale de Lomas de Zamora



*Profitez de l'occasion pour découvrir les dernières avancées dans ce domaine et les appliquer à votre pratique quotidienne”*

# 04

# Compétences

À l'issue de l'étude des contenus du Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Rééducation Sportive, le professionnel aura acquis des compétences supérieures dans ce domaine. Une approche très complète, dans une spécialisation de haut niveau, qui fait la différence.





“

*Atteindre au succès dans n'importe quelle profession, exige des efforts et de la persévérance. Mais, surtout, le soutien de professionnels, qui vous donneront l'impulsion dont vous avez besoin, avec les moyens et le soutien nécessaires. Chez TECH, nous vous offrons tout ce dont vous avez besoin"*





## Compétences générales

- ◆ Concevoir des programmes de formation appropriés pour les personnes souffrant de diverses pathologies et les adapter aux besoins de chaque individu
- ◆ Gérer un vocabulaire technique adéquat qui lui permettra de communiquer avec différents professionnels de la santé et de comprendre les multiples tests de diagnostic, en étant capable de générer une synergie avec des groupes multidisciplinaires afin d'améliorer la santé des personnes atteintes de pathologies.
- ◆ Programmer, planifier et étudier le processus de prévention, de réadaptation sportive et de récupération fonctionnelle par le biais d'un programme d'entraînement individualisé.
- ◆ Planifier et exécuter des programmes de prévention, de réadaptation sportive et de récupération fonctionnelle à réaliser dans un club sportif, une fédération sportive et/ou des centres sportifs, des entités liées à l'activité physique pour la santé et des centres travaillant avec des personnes souffrant d'un handicap physique ou d'une blessure.





## Compétences spécifiques

---

- ◆ Connaître les particularités de l'entraînement personnel adapté à chaque personne et concevoir des programmes individualisés et spécifiques en fonction des besoins des sportifs
- ◆ Aborder l'intervention sûre et efficace par le biais de programmes d'exercices physiques dans la population souffrant de pathologies
- ◆ Connaître les principales pathologies dont les personnes peuvent souffrir, en particulier celles pour lesquelles l'exercice physique peut être une thérapie efficace pour améliorer leur qualité de vie.
- ◆ Concevoir et réaliser un entraînement personnalisé pour les personnes souffrant d'obésité.
- ◆ Comprendre la relation entre le diabète et l'exercice physique et comment ce dernier peut être très bénéfique pour les patients.
- ◆ Concevoir des programmes d'exercices spécifiques pour les personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires
- ◆ Programmer des entraînements personnalisés pour les utilisateurs souffrant de pathologies respiratoires
- ◆ Connaître les particularités de l'entraînement personnel adapté à chaque personne et concevoir des programmes individualisés et spécifiques en fonction des besoins des sportifs
- ◆ Planifier des exercices spécifiques pour chaque séance d'entraînement, en utilisant des machines pour l'entraînement fonctionnel ou des techniques de la méthode Pilates.
- ◆ Avoir une connaissance approfondie de l'appareil locomoteur
- ◆ Avoir une connaissance approfondie de la biomécanique du mouvement et l'appliquer dans le processus de de la réhabilitation
- ◆ Connaître et identifier les principales blessures sportives
- ◆ Concevoir et réaliser des sessions de formation personnalisées
- ◆ Identifier les principales pathologies articulaires et ligamentaires
- ◆ Planifier des exercices de réadaptation en appliquant la méthode pilates pour la Rééducation de l'appareil locomoteur
- ◆ Créer des régimes nutritionnels adaptés aux besoins de chaque athlète en tenant compte de leur type de blessure
- ◆ Appliquer les techniques de coaching à l'entraînement personnel et appliquer la motivation pour obtenir de meilleurs résultats dans la récupération de l'athlète



*Notre objectif est très simple: vous offrir une spécialisation de qualité avec le meilleur système d'enseignement du moment, afin que vous puissiez atteindre l'excellence dans votre profession"*

# 05

## Structure et contenu

Les contenus de cette spécialisation ont été élaborés par différents enseignants avec un objectif clair: faire en sorte que nos étudiants acquièrent chacune des compétences nécessaires pour devenir de véritables experts dans ce domaine.

Le contenu de ce Mastère Avancé vous permettra d'apprendre tous les aspects des différentes disciplines impliquées dans ce domaine. Un programme très complet et bien structuré qui permettra d'atteindre les plus hauts standards de qualité et de réussite.







“

*Nous vous offrons les connaissances les plus avancées du moment dans ce domaine afin que vous puissiez acquérir un niveau de formation supérieur qui vous permettra de rivaliser avec les meilleurs”*



## Module 1 La pathologie dans le contexte socio-sanitaire actuel

- 1.1. Introduction au concept de santé
  - 1.1.1. Concept de santé
  - 1.1.2. Pathologie, maladie et syndrome
  - 1.1.3. Classification des maladies selon différents critères
  - 1.1.4. Maladies chroniques non transmissibles
  - 1.1.5. Mécanismes d'autodéfense
- 1.2. Répercussion du stress chronique sur la santé
  - 1.2.1. Stress et eustress Différences et leurs implications sur la santé
  - 1.2.2. Le stress dans la société d'aujourd'hui
  - 1.2.3. Physiologie et stress psycho-physique
  - 1.2.4. Modifications du mode de vie et habitudes saines pour la prévention et le traitement de pathologies associées au stress
  - 1.2.5. Bénéfices psychologiques d'un mode de vie actif
- 1.3. Sédentarité et Modification du mode de vie
  - 1.3.1. Définition et données épidémiologiques
  - 1.3.2. Relation entre sédentarité et pathologies
  - 1.3.3. La modification du mode de vie en tant que ligne directrice thérapeutique
  - 1.3.4. Proposition d'intervention pour un mode vie plus actif et plus sain
- 1.4. Activité physique, exercice physique et santé
  - 1.4.1. Différences entre l'activité physique et l'exercice physique
  - 1.4.2. Implications de l'activité physique sur la santé au fil des ans
  - 1.4.3. L'exercice physique et le processus d'adaptation biologique
- 1.5. Actualisation en Bases anatomo-physiologiques des performances humaines et de la santé
  - 1.5.1. Le muscle et la force et leur relation avec la santé
  - 1.5.2. Bases bioénergétiques du mouvement: actualisation
  - 1.5.3. Bases biomoléculaires de l'exercice physique
- 1.6. Nutrition et santé
  - 1.6.1. Le professionnel de l'exercice en tant que transmetteur d'habitudes saines : le rôle de la nutrition

- 1.6.2. Critères de base et stratégies pour une nutrition saine
- 1.7. Évaluation de l'activité physique
  - 1.7.1. Classification des évaluations et tests physiques
  - 1.7.2. Critères de qualité pour les tests d'aptitude physique
  - 1.7.3. Méthodes objectives d'évaluation de l'activité physique
  - 1.7.4. Méthodes subjectives d'évaluation de l'activité physique
- 1.8. Relation du microbiote intestinal avec la pathologie et l'exercice
  - 1.8.1. Qu'est-ce que le Microbiote intestinal?
  - 1.8.2. Relation du microbiote intestinal avec la santé et la maladie
  - 1.8.3. Modulation du microbiote intestinal grâce à l'exercice physique
- 1.9. Neurosciences et santé
  - 1.9.1. Implications des neurosciences sur la santé
  - 1.9.2. Influence de l'activité physique sur la fonctionnalité du système nerveux et sa relation avec le système immunitaire
- 1.10. Bénéfices de l'exercice physique comme outils cinéphyactiques et thérapeutiques
  - 1.10.1. Principaux bénéfices biologiques de l'exercice physique
  - 1.10.2. Principaux bénéfices psychologiques cognitifs de l'exercice physique
  - 1.10.3. Conclusions finales et clôture du module 1

## Module 2 Critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques dans une population spéciale

- 2.1. Conception de programmes d'exercices pour des populations particulières
  - 2.1.1. Compétences et protocoles: du diagnostic à l'intervention
  - 2.1.2. La pluridisciplinarité et l'interdisciplinarité comme base du processus d'intervention par l'exercice physique auprès de populations particulières
- 2.2. Les principes généraux de la formation et leur application au domaine de la santé
  - 2.2.1. Principes d'adaptation (initiation et développement)
  - 2.2.2. Principes des garanties d'adaptation
  - 2.2.3. Principes de spécificité de l'adaptation
- 2.3. La planification de la formation dans les populations spéciales
  - 2.3.1. Phase de planification I
  - 2.3.2. Phase de planification II

- 2.3.3. Phase de planification III
- 2.4. Objectifs de formation dans les programmes de santé et de fitness
  - 2.4.1. Entraînement en force
  - 2.4.2. Entraînement d'endurance
  - 2.4.3. L'entraînement de flexibilité/ ADM
- 2.5. Évaluation appliquée
  - 2.5.1. L'évaluation diagnostique comme outil de contrôle de la charge d'entraînement
  - 2.5.2. Évaluations morphologiques et fonctionnelles
  - 2.5.3. Le protocole et son importance. Enregistrement des données
  - 2.5.4. Traitement des données obtenues, conclusions et application pratique à l'entraînement
- 2.6. La programmation de la formation dans une population spéciale : variables d'intervention (I)
  - 2.6.1. Définition de concept de charge d'entraînement
  - 2.6.2. Fréquence de l'entraînement
  - 2.6.3. Volume d'entraînement
- 2.7. La programmation de la formation dans une population spéciale: variables d'intervention (II)
  - 2.7.1. L'intensité objective de l'entraînement
  - 2.7.2. L'intensité subjectif de l'entraînement
  - 2.7.3. Récupération et densité d'entraînement
- 2.8. La prescription de la formation dans une population spéciale: variables d'intervention (I)
  - 2.8.1. La sélection des exercices d'entraînement
  - 2.8.2. L'ordonnancement des exercices d'entraînement
  - 2.8.3. Systèmes d'entraînement
- 2.9. La prescription de la formation dans une population spéciale: variables d'intervention (II)
  - 2.9.1. Méthodes d'entraînement de la force
  - 2.9.2. Méthodes d'entraînement en résistance
  - 2.9.3. Méthodes de formation simultanée dans le domaine de la santé
  - 2.9.4. Méthodes d'entraînement HIIT dans le domaine de la santé.

- 2.9.5. Méthodes de formation Flexibilité/ADM
- 2.9.6. Contrôle de la charge interne et externe de l'entraînement
- 2.10. La conception des sessions d'entraînement
  - 2.10.1. La phase de préparation d'entraînement
  - 2.10.2. Phase principale de l'entraînement
  - 2.10.3. Phase de récupération de l'entraînement
  - 2.10.4. Conclusions et clôture du module 2

### Module 3 Obésité et exercice physique

- 3.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 3.1.1. Évolution de l'obésité : aspects culturels et sociaux associés à l'obésité
  - 3.1.2. Obésité et comorbidités : le rôle de l'interdisciplinarité
  - 3.1.3. L'obésité infantile et son impact sur l'avenir des adultes
- 3.2. Base physiopathologique
  - 3.2.1. Définition de l'obésité et des risques pour la santé
  - 3.2.2. Aspects physiopathologiques de l'obésité
  - 3.2.3. Obésité et pathologies associées
- 3.3. Évaluation et diagnostic
  - 3.3.1. Composition corporelle : modèle à 2 composantes et à 5 composantes
  - 3.3.2. Évaluation: Principales évaluations morphologiques
  - 3.3.3. Interprétation des données anthropométriques
  - 3.3.4. Prescription d'exercices physiques pour la prévention et l'amélioration de l'obésité
- 3.4. Protocoles et traitements
  - 3.4.1. Première ligne directrice thérapeutique: modification du mode de vie
  - 3.4.2. Nutrition: rôle dans l'obésité
  - 3.4.3. Exercice: rôle dans l'obésité
  - 3.4.4. Traitement pharmacologique
- 3.5. Planification de l'entraînement chez les patients souffrant d'obésité
  - 3.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 3.5.2. Définition et spécification des objectifs

- 3.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
- 3.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et matérielles
- 3.6. Programmation de l'entraînement de la force chez les patients souffrant d'obésité
  - 3.6.1. Objectifs de l'entraînement de la force chez les patients obèses
  - 3.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire chez les personnes obèses
  - 3.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de la force pour les personnes obèses
  - 3.6.4. Conception de programmes d'entraînement de la force pour les personnes obèses
- 3.7. Programmation de l'entraînement en résistance chez le patient obèse
  - 3.7.1. Objectifs de l'entraînement en résistance chez les patients obèses
  - 3.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement d'endurance chez les personnes obèses
  - 3.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en résistance pour les personnes obèses
  - 3.7.4. Conception de programmes d'entraînement en résistance pour les personnes obèses
- 3.8. Santé des articulations et entraînement complémentaire chez les patients obèses
  - 3.8.1. Formation complémentaire en matière d'obésité
  - 3.8.2. Entraînement à l'ADM/à la flexibilité chez les personnes obèses
  - 3.8.3. Amélioration du contrôle et de la stabilité du tronc chez les personnes obèses
  - 3.8.4. Autres considérations relatives à l'entraînement de la population obèse
- 3.9. Aspects psychosociaux de l'obésité
  - 3.9.1. Importance du traitement interdisciplinaire dans l'obésité
  - 3.9.2. Troubles de l'alimentation
  - 3.9.3. Troubles de l'alimentation
  - 3.9.4. Obésité chez l'adulte
- 3.10. Nutrition et autres facteurs liés à l'obésité
  - 3.10.1. Sciences « omiques » et obésité
  - 3.10.2. Le microbiote et son influence sur l'obésité
  - 3.10.3. Protocoles pour l'intervention nutritionnelle dans l'obésité : données probantes
  - 3.10.4. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique

## Module 4 Diabète et exercice physique

- 4.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 4.1.1. Définition et fondamentaux du Diabète Mellitus
  - 4.1.2. Signes et symptômes du Diabète Mellitus
  - 4.1.3. Définition et classification du Diabète Mellitus
  - 4.1.4. Le diabète de type II et le mode de vie
- 4.2. Base physiopathologique
  - 4.2.1. Base anatomo-physiologique
  - 4.2.2. Le pancréas et la régulation de la glycémie
  - 4.2.3. Métabolisme des macronutriments dans le Diabète Mellitus
  - 4.2.4. Résistance à l'insuline
- 4.3. Évaluation et diagnostic
  - 4.3.1. Le diabète: Évaluation clinique
  - 4.3.2. Complications du Diabète Mellitus
  - 4.3.3. Diabète: évaluation et suivi par le spécialiste de l'exercice physique
  - 4.3.4. Protocole de diagnostic et d'intervention dans le domaine du diabète
- 4.4. Protocoles et traitements
  - 4.4.1. Contrôle de la glycémie et aspects nutritionnels
  - 4.4.2. Traitement du Diabète Mellitus type I et II
  - 4.4.3. Traitement pharmacologique Concepts de base à prendre en compte
  - 4.4.4. Traitement non pharmacologique par l'exercice physique : rôle dans le diabète
- 4.5. Planification de l'entraînement chez les patients diabétiques
  - 4.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 4.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 4.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 4.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et matérielles
- 4.6. Programmation de l'entraînement de force
  - 4.6.1. Objectifs de l'entraînement de la force chez les patients diabétiques
  - 4.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire chez les diabétiques
  - 4.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de la force pour les

- personnes diabétiques
  - 4.6.4. Conception de programmes d'entraînement de la force pour les personnes Diabétiques
  - 4.7. Programmation de l'entraînement en résistance
    - 4.7.1. Objectifs de l'entraînement de résistance chez les patients diabétiques
    - 4.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de résistance chez les personnes diabétiques
    - 4.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement à la résistance dans le diabète
    - 4.7.4. Conception de programmes d'entraînement à la résistance dans le cadre du diabète
  - 4.8. Précautions et contre indications
    - 4.8.1. Valeurs de la glycémie et exercice physique
    - 4.8.2. Contre-indications à l'activité chez les patients atteints de Diabète Mellitus type I
    - 4.8.3. Attention aux problèmes liés au diabète et à l'exercice physique
    - 4.8.4. Sécurité et premiers soins en cas de complications lors de l'élaboration de programmes d'exercices physiques avec des patients diabétiques
  - 4.9. Nutrition et mode de vie chez les patients atteints de diabète
    - 4.9.1. Aspects nutritionnels du diabète
    - 4.9.2. Contrôle métabolique et indice glycémique
    - 4.9.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
  - 4.10. Conception de programmes d'entraînement pour les personnes diabétiques
    - 4.10.1. Conception de programmes d'entraînements pour les personnes diabétiques
    - 4.10.2. Conception de sessions d'entraînements pour les personnes diabétiques
    - 4.10.3. Conception de programmes globaux (inter-multidisciplinaires) d'intervention sur le diabète
    - 4.10.4. Conclusions et clôture du module 4
- Module 5** Syndrome métabolique et exercice physique
- 5.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
    - 5.1.1. Définition du syndrome métabolique
    - 5.1.2. Épidémiologie du syndrome métabolique
    - 5.1.3. Le patient atteint du syndrome, considérations d'intervention
  - 5.2. Base physiopathologique
    - 5.2.1. Définition du syndrome métabolique et ses risques pour la santé
    - 5.2.2. Aspects physiopathologiques de la maladie
  - 5.3. Évaluation et diagnostic
    - 5.3.1. Le syndrome métabolique et son évaluation en milieu clinique
    - 5.3.2. Biomarqueurs, indicateurs cliniques et syndrome métabolique
    - 5.3.3. Le syndrome métabolique, son évaluation et son suivi par le spécialiste de l'exercice physique
    - 5.3.4. Diagnostic et protocole d'intervention dans le syndrome métabolique
  - 5.4. Protocoles et traitements
    - 5.4.1. Le mode de vie et sa relation avec le syndrome métabolique
    - 5.4.2. Exercice: rôle dans le syndrome métabolique
    - 5.4.3. Le patient atteint du syndrome métabolique et le traitement pharmacologique: considérations pour le professionnel de l'exercice physique
  - 5.5. Planification de l'entraînement chez les patients atteints du syndrome métabolique
    - 5.5.1. Définition et spécification du niveau du client
    - 5.5.2. Définition et spécification des objectifs
    - 5.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
    - 5.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et matérielles
  - 5.6. Programmation de l'entraînement de force
    - 5.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans le cadre du syndrome métabolique
    - 5.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire dans le cadre du syndrome métabolique
    - 5.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en force dans le cadre du syndrome métabolique
    - 5.6.4. Conception de programmes d'entraînement en force dans le cadre du syndrome métabolique
  - 5.7. Programmation de l'entraînement en résistance
    - 5.7.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans le cadre du syndrome métabolique
    - 5.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de résistance dans le syndrome métabolique
    - 5.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en résistance dans le syndrome métabolique
    - 5.7.4. Conception de programmes d'entraînement en résistance dans le cadre du



- syndrome métabolique
- 5.8. Précautions et contre indications
  - 5.8.1. Évaluations pour la réalisation d'exercices physiques chez la population atteinte du syndrome métabolique
  - 5.8.2. Contre-indications au développement de l'activité chez les patients atteints du syndrome métabolique
- 5.9. Nutrition et mode de vie chez les patients atteints du syndrome métabolique
  - 5.9.1. Aspects nutritionnels du syndrome métabolique
  - 5.9.2. Exemples d'intervention nutritionnelle dans le syndrome métabolique
  - 5.9.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
- 5.10. Conception de programmes d'entraînement chez les patients atteints du syndrome métabolique
  - 5.10.1. Conception de programmes d'entraînement en résistance dans le cadre du syndrome métabolique
  - 5.10.2. Conception de sessions d'entraînements pour les patients atteints du syndrome métabolique
  - 5.10.3. Conception de programmes d'intervention globale (inter-multidisciplinaire) relative au syndrome métabolique.
  - 5.10.4. Conclusions et clôture du module 5

## Module 6 Maladies cardiovasculaires

- 6.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 6.1.1. Définition et prévalence
  - 6.1.2. Étiologie de la maladie et identification des facteurs de risque cardiovasculaire
  - 6.1.3. Pathologies cardiaques et métaboliques
- 6.2. Base physiopathologique
  - 6.2.1. Physiologie du système cardiovasculaire
  - 6.2.2. Athérosclérose et dyslipidémie
  - 6.2.3. Hypertension artérielle
  - 6.2.4. Cardiopathies, valvulopathies et arythmies
- 6.3. Évaluation et diagnostic

- 6.3.1. Évaluation initiale du risque dans les cardiopathies
- 6.3.2. Évaluation des risques chez les patients post-chirurgicaux
- 6.4. Protocoles et traitements
  - 6.4.1. Stratification du risque pour l'exercice physique: prévention primaire, secondaire et tertiaire
  - 6.4.2. Cibles et protocoles d'intervention pour la réduction des facteurs de risque
  - 6.4.3. Considérations sur la gestion des comorbidités associées
- 6.5. Planification de l'entraînement chez les patients atteints de maladies cardiovasculaires
  - 6.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 6.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 6.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 6.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et matérielles
- 6.6. Programmation de l'entraînement de force
  - 6.6.1. Objectifs de l'entraînement de force dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de force dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de force dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.6.4. Conception de programmes d'entraînement de force pour les maladies cardiovasculaires
- 6.7. Programmation de l'entraînement en résistance
  - 6.7.1. Objectifs de l'entraînement en résistance dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de résistance dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de résistance dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.7.4. Conception de programmes d'entraînement en résistance dans les pathologies cardiovasculaires
- 6.8. Réhabilitation cardiaque
  - 6.8.1. Les bienfaits de l'exercice chez les patients atteints de pathologies cardiaque
  - 6.8.2. Modalités d'exercice
  - 6.8.3. Réhabilitation cardiaque: phase I, II, III

- 6.8.4. Téléréhabilitation et adhésion à long terme
- 6.8.5. Interaction médicament-exercice
- 6.9. La nutrition chez les sujets atteints de maladies cardiovasculaires
  - 6.9.1. Aspects nutritionnels chez les sujets atteints de maladies cardiovasculaires
  - 6.9.2. Le régime méditerranéen comme outil de prévention des maladies cardiovasculaires
  - 6.9.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
- 6.10. Contre-indications et précautions
  - 6.10.1. Contre-indications à l'initiation à l'exercice physique
  - 6.10.1. Action en cas d'urgence : prévention primaire et secondaire
  - 6.10.3. RCP
  - 6.10.4. Réglementation, utilisation et manipulation des défibrillateurs dans les installations sportives
  - 6.10.5. Conclusions et clôture du module 6

## Module 7 Pathologie ostéoarticulaire et douleur lombaire nonspécifique

- 7.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 7.1.1. Contextualisation des pathologies ostéoarticulaires et des lombalgies non spécifiques
  - 7.1.2. Épidémiologie
  - 7.1.3. Définition des différentes pathologies associées au système ostéo-articulaire
  - 7.1.4. Le sujet ostéosarcopénique
- 7.2. Base physiopathologique
  - 7.2.1. Base physiopathologique de l'ostéoporose
  - 7.2.2. Base physiopathologique de l'arthrose
  - 7.2.3. Base physiopathologique de la lombalgie non spécifique
  - 7.2.4. Base physiopathologique de la polyarthrite rhumatoïde
- 7.3. Évaluation et diagnostic
  - 7.3.1. Évaluation fonctionnelle dans la lombalgie
  - 7.3.2. Critères de diagnostic de l'ostéoporose et facteurs de risque prédisposant aux fractures
  - 7.3.3. Critères de diagnostic de l'arthrose et des comorbidités coexistantes
  - 7.3.4. Évaluation clinique des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde
- 7.4. Protocoles et traitements
  - 7.4.1. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention pour la lombalgie non spécifique
  - 7.4.2. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention dans l'ostéoporose
  - 7.4.3. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention dans l'arthrose
  - 7.4.4. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention dans la polyarthrite rhumatoïde
- 7.5. Planification de l'entraînement
  - 7.5.1. Définition et spécification des objectifs
  - 7.5.2. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 7.5.3. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et matérielles
  - 7.5.4. L'importance de l'équipe interdisciplinaire
- 7.6. Programmation de l'entraînement de force
  - 7.6.1. Objectifs de l'entraînement de la force dans les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire dans les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.6.3. Sélection d'exercices et de méthodes d'entraînement de la force pour les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.6.4. Conception de programmes d'entraînement de la force dans les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies non spécifiques
- 7.7. Programmation de l'entraînement en résistance
  - 7.7.1. Objectifs de l'entraînement en endurance dans les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement en résistance pour les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies
  - 7.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en résistance dans les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies
  - 7.7.4. Conception de programmes d'entraînement en endurance dans les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies
- 7.8. L'importance de la kinéprophylaxie comme outil de prévention
  - 7.8.1. L'exercice physique et son implication sur la masse osseuse

- 7.8.2. Fonctionnalité de la région lombo-pelvienne
- 1.10.3. L'importance de l'hygiène posturale
- 3.12.4. L'importance de l'ergonomie à la maison et au travail
- 7.9. Charge physique, psychologique et sociale et recommandations pour améliorer la santé et la qualité de vie
  - 7.9.1. Considérations clés chez les femmes ménopausées
  - 7.9.2. Comprendre l'interrelation complexe entre l'exercice et la douleur
  - 7.9.3. Obstacles à la participation à des programmes d'exercices physiques
  - 7.9.4. Stratégies pour promouvoir l'adhésion
- 7.10. Conception de programmes d'entraînement chez les patients souffrant de pathologies ostéo-articulaires et de lombalgies non spécifiques
  - 7.10.1. Conception de programmes d'entraînement sur l'ostéoporose
  - 7.10.2. Conception de programmes d'entraînement sur l'arthrose
  - 7.10.3. Conception de programmes d'entraînement pour les lombalgies non spécifiques
  - 7.10.4. Conclusions et clôture du module 7

## Module 8 Pathologie respiratoire et exercice physique

- 8.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 8.1.1. Définition des pathologies respiratoires les plus fréquentes
  - 8.1.2. Description des caractéristiques de la maladie
  - 8.1.3. Épidémiologie et étendue
  - 8.1.4. Facteurs déclencheurs et comorbidités
- 8.2. Base physiopathologique
  - 8.2.1. Physiologie et anatomie du système respiratoire
  - 8.2.2. Échange gazeux, ventilation et flux d'air
  - 8.2.3. Maladie pulmonaire obstructive chronique
  - 8.2.4. Asthme
- 8.3. Évaluation et diagnostic
  - 8.3.1. Évaluation de la fonction pulmonaire et de la capacité fonctionnelle
  - 8.3.2. Évaluation fonctionnelle du patient atteint d'une Maladie pulmonaire obstructive chronique
  - 8.3.3. Tests physiques et application pratique
- 8.4. Protocoles et traitements
  - 8.4.1. Protocoles de réhabilitation respiratoire pour les patients atteints de maladie pulmonaire obstructive chronique
- 8.4.2. Traitement pharmacologique et interactions
- 8.4.3. Traitement non pharmacologique: entraînement aérobique et entraînement musculaire
- 8.4.4. Prise en compte des facteurs de risque et des comorbidités communs
- 8.5. Planification de l'entraînement chez les patients atteints de EPOC
  - 8.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 8.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 8.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 8.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et matérielles
- 8.6. Programmation de l'entraînement de force
  - 8.6.1. Objectifs de l'entraînement de force dans les pathologies respiratoires
  - 8.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de force dans les pathologies respiratoires
  - 8.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de force dans les pathologies respiratoires
  - 8.6.4. Conception de programmes d'entraînement de force pour les maladies respiratoires
- 8.7. Programmation de l'entraînement en résistance
  - 8.7.1. Objectifs de l'entraînement de Endurance dans les pathologies respiratoires
  - 8.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement de résistance dans les pathologies respiratoires
  - 8.7.3. Sélection des exercices et des méthodes d'entraînement de résistance en pathologie respiratoire
  - 8.7.4. Conception de programmes d'entraînement de résistance pour la pathologie respiratoire
- 8.8. Recommandations pour la modification du mode de vie
  - 8.8.1. Comportement sédentaire
  - 8.8.2. Inactivité physique
  - 8.8.3. Tabagisme, alcool et alimentation
- 8.9. Malnutrition chez les patients atteints de maladie pulmonaire obstructive chronique et conséquences sur la fonction respiratoire
  - 8.9.1. Évaluation état nutritionnel

- 8.9.2. Support nutritionnel de la maladie pulmonaire obstructive chronique
- 8.9.3. Directives nutritionnelles pour les patients atteints de la maladie pulmonaire obstructive chronique
- 8.10. Considérations sur l'activité physique et l'exercice
  - 8.10.1. La sélection et la séquence des exercices de force et d'aérobic dans l'entraînement
  - 8.10.2. L'utilisation de l'entraînement simultané comme outil pour le patient souffrant de la maladie pulmonaire obstructive chronique
  - 8.10.3. Sélection et progression de l'exercice dans la population présentant une pathologie respiratoire
  - 8.10.3. Interactions pharmacologiques spécifiques
  - 8.10.4. Conclusions et clôture du module 8

## Module 9 Exercice physique et grossesse

- 9.1. Changements morpho-fonctionnels chez les femmes pendant la grossesse
  - 9.1.1. Concept de grossesse
  - 9.1.2. Croissance fœtale
  - 9.1.3. Principales modification morphofonctionnelles
    - 9.1.3.1. Modification de la composition corporelle et augmentation du poids
    - 9.1.3.2. Modification du Système Cardiovasculaire
    - 9.1.3.3. Modifications du système urinaire et excréteur
    - 9.1.3.4. Modificateurs du système nerveux
    - 9.1.3.5. Modification du Système Respiratoire
    - 9.1.3.6. Modification du tissu épithélial
- 9.2. Pathophysiologies associées à la grossesse
  - 9.2.1. Changements dans la masse corporelle
  - 9.2.2. Modification du centre de gravité et adaptations posturales pertinentes
  - 9.2.3. Adaptations cardiorespiratoires
  - 9.2.4. Adaptations hématologiques
    - 9.2.4.1. Volume de sang
  - 9.2.5. Adaptations locomotrices
  - 9.2.6. Syndrome d'hypotension en position couchée
  - 9.2.7. Modifications gastro-intestinales et rénales
    - 9.2.7.1. Motilité gastro-intestinale
    - 9.2.7.2. Les reins
- 9.3. Kinéphysiologie et avantages de l'exercice physique chez les femmes enceintes
  - 9.3.1. Les soins à apporter aux activités de la vie quotidienne
  - 9.3.2. Travail physique préventif
  - 9.3.3. Avantages biologiques et psychosociaux de l'exercice physique
- 9.4. Risques et contre-indications dans l'exécution d'exercices physiques chez les femmes enceintes
  - 9.4.1. Contre-indications absolues à l'exercice physique
  - 9.4.2. Contre-indications relatives à l'exercice physique
  - 9.4.3. Précautions à prendre pendant toute la durée de la grossesse.
- 9.5. La nutrition chez les femmes enceintes
  - 9.5.1. Prise de poids de la masse corporelle pendant la grossesse
  - 9.5.2. Besoins énergétiques tout au long de la grossesse
  - 9.5.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique.
- 9.6. Planification de l'entraînement pour les femmes enceintes
  - 9.6.1. Planification du premier trimestre
  - 9.6.2. Planification deuxième trimestre
  - 9.6.3. Planification du troisième trimestre
- 9.7. Programmation de l'entraînement musculo-squelettique
  - 9.7.1. Contrôle moteur
  - 9.7.2. Étirements et relaxation musculaire
  - 9.7.3. Travail de remise en forme musculaire
- 9.8. Programmation de l'entraînement en résistance
  - 9.8.1. Modalité du travail physique à faible impact
  - 9.8.2. Dosage du travail hebdomadaire
- 9.9. Travail postural et préparatoire à l'accouchement
  - 9.9.1. Exercices de plancher pelvien
  - 9.9.2. Exercices posturaux
- 9.10. Reprise de l'activité physique après l'accouchement
  - 9.10.1. Sortie médicale et période de récupération
  - 9.10.2. Soins pour le début de l'activité physique
  - 9.10.3. Conclusions et clôture du module 9



## Module 10 L'exercice physique chez les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées

- 10.1. Approche de l'exercice physique pour les enfants et les adolescents
  - 10.1.1. Croissance, maturation et développement
  - 10.1.2. Développement et individualité: Âge chronologique vs. Âge biologique
  - 10.1.3. Phases sensibles
  - 10.1.4. Développement à long terme (*Long term athlete development*)
- 10.2. Évaluation de la condition physique chez les enfants et les jeunes
  - 10.2.1. Principales batteries d'évaluation
  - 10.2.2. Évaluation des capacités de coordination
  - 10.2.3. Évaluation des capacités de conditionnel
  - 10.2.4. Évaluations morphologiques
- 10.3. Programme d'exercices physiques pour les enfants et les adolescents
  - 10.3.1. Entraînement de la force musculaire
  - 10.3.2. Entraînement aérobique
  - 10.3.3. Entraînement de vitesse
  - 10.3.4. Entraînement de flexibilité
- 10.4. Neurosciences et développement des enfants et des jeunes
  - 10.4.1. Le neuro-apprentissage dans l'enfance
  - 10.4.2. Capacités motrices. La base de l'intelligence
  - 10.4.3. Attention et émotion. L'apprentissage de l'enfant
  - 10.4.4. Neurobiologie et théorie épigénétique dans l'apprentissage
- 10.5. Approche de l'exercice physique chez les personnes âgées
  - 10.5.1. Le processus de vieillissement
  - 10.5.2. Changements morpho-fonctionnels chez l'adulte âgé
  - 10.5.3. Objectifs de l'exercice physique chez les personnes âgées
  - 10.5.4. Bénéfices de l'exercice physique chez les personnes âgées
- 10.6. Évaluation gériatologique complète
  - 10.6.1. Test d'aptitude à la coordination
  - 10.6.2. Indice Katz d'indépendance dans les activités de la vie quotidienne
  - 10.6.3. Test des capacités de conditionnement
  - 10.6.4. Fragilité et vulnérabilité chez les personnes âgées

- 10.7. Syndrome d'instabilité
  - 10.7.1. Épidémiologie des chutes chez les personnes âgées
  - 10.7.2. Épidémiologie des chutes chez les personnes âgées
  - 10.7.3. Facteurs de risque chute dans le sport
  - 10.7.4. Syndrome post chute
- 10.8. La nutrition chez les enfants, les adolescents et les personnes âgées
  - 10.8.1. Besoins nutritionnels pour chaque étape de la vie
  - 10.8.2. Augmentation de la prévalence de l'obésité infantile et du diabète de type 2 chez les enfants
  - 10.8.3. Association des maladies dégénératives à la consommation de graisses saturées
  - 10.8.4. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
- 10.9. Neurosciences et personnes âgées
  - 10.9.1. Neurogenèse et apprentissage
  - 10.9.2. Réserve cognitive chez les personnes âgées
  - 10.9.3. Nous pouvons toujours apprendre
  - 10.9.4. Le vieillissement n'est pas synonyme de maladie
  - 10.9.5. Alzheimer et Parkinson, l'intérêt de l'activité physique
- 10.10. Programmation de l'exercice physique chez les personnes âgées
  - 10.10.1. Entraînement de la force et puissance musculaire
  - 10.10.2. Entraînement aérobique
  - 10.10.3. Entraînement cognitif
  - 10.10.4. Formation aux compétences de coordination
  - 10.10.5. Conclusions et clôture du module 10

## Module 11 Entraînement personnel

- 11.1. Entraînement personnel
- 11.2. Entraînement à la flexibilité
- 11.3. Entraînement de résistance et cardiorespiratoire
- 11.4. Entraînement core-training
  - 11.4.1. Musculation core-training
  - 11.4.2. Entraînement aux systèmes de stabilisation
  - 11.4.3. Science fondamentale et formation
  - 11.4.4. Lignes directrices pour la formation de base

- 11.4.5. Conception du programme de formation de base
- 11.5. Entraînement de l'équilibre
- 11.6. Entraînement pliométrique
  - 11.6.1. Principes de l'entraînement pliométrique
  - 11.6.2. Conception d'un programme d'entraînement pliométrique
- 11.7. Entraînement de vitesse et d'agilité
- 11.8. Entraînement en force
- 11.9. Concevoir des programmes intégrés pour une performance optimale
- 11.10. Modalités d'exercice

## Module 12 Travail préventif pour la pratique du sport

- 12.1. Facteurs de risque dans le sport
- 12.2. Travail d'exercice en Mat
- 12.3. *Reformer et Cadillac*
- 12.4. Silla Wunda
- 12.5. *Stretching* Global Actif et Rééducation Posturale Globale
- 12.6. *Fitball*
- 12.7. TRX
- 12.8. *Body Pump*
- 12.9. *Medicine Ball* et *Kettlebells*
- 12.10. *Thera Band*
  - 12.10.1. Avantages et propriétés
  - 12.10.2. Exercices individuels
  - 12.10.3. Exercices en binôme
  - 12.10.4. Programme d'entraînement

## Module 13 Structure de l'appareil locomoteur

- 13.1. Position anatomique, axes et plans
- 13.2. Os
- 13.3. Articulations
  - 13.3.1. Étiologie

- 13.3.2. Synarthrose
- 13.3.3. Amphiarthrose
- 13.3.4. Diarthrose
- 13.4. Cartilage
- 13.5. Tendons et Ligaments
- 13.6. Muscle Squelettique
- 13.7. Développement du système musculo-squelettique
- 13.8. Les composants du système musculo-squelettique
- 13.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
- 13.10. Contraction musculaire
  - 13.10.1. Fonctionnement de la contraction musculaire
  - 13.10.2. Types de contraction musculaire
  - 13.10.3. Bioénergétique musculaire

## Module 14 Évaluation de la condition physique, fonctionnelle et biomécanique

- 14.1. Anatomie et Kinésiologie
- 14.2. Science du Mouvement Humain
- 14.3. Biomécanique Appliquée
- 14.4. La consultation initiale du client
- 14.5. Protocoles et normes de test d'aptitude physique
- 14.6. Évaluation des mouvements fonctionnels
  - 14.6.1. Détection, test et évaluation des mouvements
  - 14.6.2. *Écran des mouvements fonctionnels (FMS)*
  - 14.6.3. Évaluation sélective du mouvement fonctionnel
  - 14.6.4. Essais spécifiques de performance fonctionnelle
- 14.7. Évaluation Nutritionnelle, Génétique, Biochimique et de la Qualité de Vie
- 14.8. Biomécanique
  - 14.8.1. Principes fondamentaux de la biomécanique
  - 14.8.2. Biomécanique du mouvement humain

- 14.8.3. Contrôle musculaire du mouvement
- 14.8.4. Biomécanique des exercices de résistance
- 14.9. Évaluation de la condition physique
- 14.10. Détection et stratification des risques

### Module 15 Blessures courantes chez les athlètes

- 15.1. Blessures à l'épaule dans le sport
  - 15.1.1. Aspects pertinents de l'épaule
  - 15.1.2. Blessures et troubles liés à l'instabilité aiguë et chronique de l'épaule
  - 15.1.3. Lésions de la clavicule
  - 15.1.4. Lésions nerveuses dans la région de l'épaule
  - 15.1.5. Lésions du plexus brachial
- 15.2. Blessures au bras
- 15.3. Les blessures du coude dans le sport
- 15.4. Blessures de l'avant-bras, du poignet et de la main dans le sport
- 15.5. Blessures à la tête et au visage dans le sport
- 15.6. Blessures de la gorge, de la poitrine et de l'abdomen dans le sport
- 15.7. Blessures du dos et de la colonne vertébrale dans le sport
  - 15.7.1. Aspects relatifs au dos et à la colonne vertébrale
  - 15.7.2. Diagnostic du mal de dos
  - 15.7.3. Lésions du cou et de la région cervicale
  - 15.7.4. Lésions de la région thoracique et lombaire
- 15.8. Blessures de l'articulation de la hanche, du bassin et de l'aîne dans le sport
- 15.9. Blessures de la cuisse, du genou et de la jambe dans le sport
- 15.10. Blessures de la cheville et du pied dans le sport

### Module 16 L'exercice pour la réadaptation des blessures sportives

- 16.1. L'activité physique et l'exercice physique pour améliorer la santé
- 16.2. Classification et critères de sélection des exercices et mouvements
- 16.3. Principes de l'entraînement sportif
  - 16.3.1. Principes biologiques
    - 16.3.1.1. Unité fonctionnelle

- 16.3.1.2. Multilatéralité
- 16.3.1.3. Spécificité
- 16.3.1.4. Surcharge
- 16.3.1.5. Supercompensation
- 16.3.1.6. Individualisation
- 16.3.1.7. Continuité
- 16.3.1.8. Progression
- 16.3.2. Principes pédagogiques
  - 16.3.2.1. Transfert
  - 16.3.2.2. Efficacité
  - 16.3.2.3. Stimulation volontaire
  - 16.3.2.4. Accessibilité
  - 16.3.2.5. Périodisation

- 16.4. Techniques appliquées au traitement des blessures sportives
- 16.5. Protocoles d'action spécifiques
- 16.6. Phases du processus de récupération organique et de récupération fonctionnelle
- 16.7. Conception d'exercices préventifs
- 16.8. Exercices physiques spécifiques par groupes de muscles
- 16.9. Rééducation proprioceptive
  - 16.9.1. Bases de l'entraînement proprioceptif et kinesthésique
  - 16.9.2. Conséquences proprioceptives des blessures
  - 16.9.3. Développement de la propriété sportive
  - 16.9.4. Matériaux pour le travail de la proprioception
  - 16.9.5. Phases de la rééducation proprioceptive
- 16.10. La pratique et l'activité sportives pendant le processus de récupération

### Module 17 Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur

- 17.1. Cervicalgie, Dorsalgie et Lombalgie
- 17.2. Scoliose
- 17.3. Hernie Discale
- 17.4. Tendinite de l'épaule
- 17.5. Épicondylite

- 17.5.1. Épidémiologie
- 17.5.2. Anatomie pathologique
- 17.5.3. Clinique
- 17.5.4. Diagnostic
- 17.5.5. Traitement
- 17.6. Arthrose de la hanche
- 17.7. Gonarthrose
- 17.8. Fasciite plantaire
  - 17.8.1. Conceptualisation
  - 17.8.2. Facteurs de risque
  - 17.8.3. Symptomatologie
  - 17.8.4. Traitements
- 17.9. *Hallux Valgus* et Pied Plat
- 17.10. Entorse de la cheville

## Module 18 Exercice pour la récupération fonctionnelle

- 18.1. Entraînement Fonctionnel et Réadaptation Avancée
  - 18.1.1. Fonction et Réadaptation fonctionnelle
  - 18.1.2. Proprioception, récepteurs et contrôle neuromusculaire
  - 18.1.3. Système nerveux central : intégration du contrôle moteur
  - 18.1.4. Principes de la prescription d'exercices thérapeutiques
  - 18.1.5. Restauration de la proprioception et du contrôle neuromusculaire
  - 18.1.6. Le modèle de réadaptation en 3 phases
- 18.2. La science du Pilates pour la Rééducation
- 18.3. Principes de la méthode Pilates
- 18.4. Intégration du Pilates pour la Rééducation
- 18.5. Méthodologie et équipement nécessaires à une pratique efficace
- 18.6. La colonne cervicale et thoracique
- 18.7. La colonne lombaire

- 18.8. L'épaule et la hanche
- 18.9. Le genou
- 18.10. Le pied et la cheville

## Module 19 Nutrition pour la réadaptation et la récupération fonctionnelle

- 19.1. La nutrition intégrale comme élément clé de la prévention et de la récupération des blessures
- 19.2. Glucides
- 19.3. Protéines
- 19.4. Graisses
  - 19.4.1. Saturées
  - 19.4.2. Insaturées
    - 19.4.2.1. Monoinsaturées
    - 19.4.2.2. Polyinsaturées
- 19.5. Vitamines
  - 19.5.1. Hydrosolubles
  - 19.5.2. Liposolubles
- 19.6. Minéraux
  - 19.6.1. Macrominéraux
  - 19.6.2. Microminéraux
- 19.7. Fibre
- 19.8. Eau
- 19.9. Phytochimiques
  - 19.9.1. Phénols
  - 19.9.2. Thiols
  - 19.9.3. Terpènes
- 19.10. Compléments alimentaires pour la prévention et la récupération fonctionnelle



06

# 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 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 cursus.*



*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

Ce Mastère Spécialisé ECH est un 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 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 à être hispanophone à utiliser cette méthode réussie. 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 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.



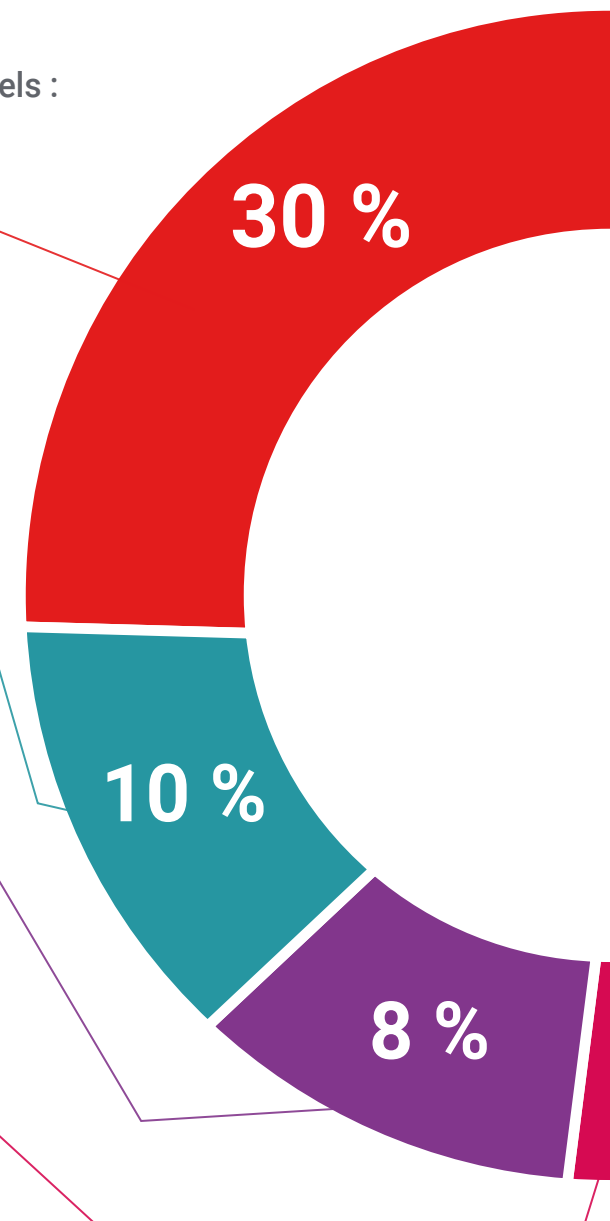
#### Pratique des aptitudes et des compétences

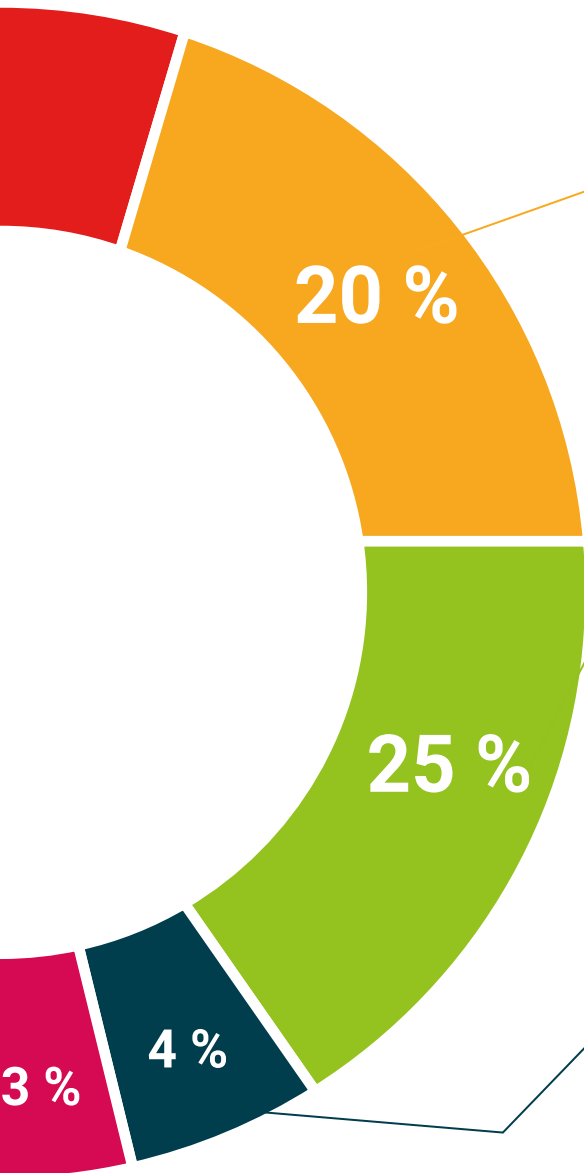
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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

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.





# 07 Diplôme

Le Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Rééducation Sportive garantit, en plus de la spécialisation la plus rigoureuse et actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Avancé délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Rééducation Sportive contient le programme scientifique le plus complet et le mieux adapté du marché actuel.

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

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

Diplôme : **Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Rééducation Sportive**

Heures Officielles : **3.000 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.





**Mastère Avancé**  
Entrainement Personnel  
Thérapeutique et  
Rééducation Sportive

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 2 ans
- » Diplôme : TECH Université Technologique
- » Horaires: à votre rythme
- » Examens: en ligne



# Mastère Avancé

## Entrainement Personnel Thérapeutique et Rééducation Sportive

Approuvé par la NBA

