

# Mastère Avancé

## Football de Haut Niveau et de Compétition

Approuvé par la NBA





## Mastère Avancé Football de Haut Niveau et de Compétition

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 2 ans
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/mastere-avance/mastere-avance-football-haut-niveau-competition](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/mastere-avance/mastere-avance-football-haut-niveau-competition)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Compétences

---

*page 16*

04

Direction de la formation

---

*page 20*

05

Structure et contenu

---

*page 28*

06

Méthodologie

---

*page 52*

07

Diplôme

---

*page 60*

# 01

# Présentation

Dans un monde en constante évolution, le football est confronté à de nouveaux défis de plus en plus compétitifs et exigeants, pour lesquels des performances sportives élevées sont essentielles. La technologie et la science ont transformé le sport, créant le besoin d'une professionnalisation dominante. Dans ce contexte, TECH a créé ce programme, qui offre une occasion unique d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques qui amélioreront les performances sportives des équipes et des joueurs. Le programme couvre un large éventail de sujets, de la physiologie de l'exercice à la technique et à la tactique du football. En outre, l'enseignement est 100% en ligne, ce qui permet aux étudiants d'accéder aux cours et au matériel d'étude depuis n'importe quel endroit du monde.





“

*Développez vos compétences et vos connaissances dans le domaine du football de haut niveau avec le Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition"*

Dans un monde en constante évolution, le football est confronté à de nouveaux défis. Les équipes doivent faire face à une lutte de plus en plus exigeante et compétitive, où la haute performance sportive est essentielle. La technologie et la science ont transformé le sport, générant un besoin de professionnalisation dans les différents aspects qui le composent.

Dans ce contexte, la spécialisation en Football de Haut Niveau est essentielle pour ceux qui souhaitent exceller dans ce sport. Dans ce contexte, TECH a créé ce Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition, qui se présente comme une occasion unique d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques qui amélioreront les performances sportives des équipes et des joueurs.

Le programme comporte une grande variété de sujets couvrant la physiologie de l'exercice et de l'activité physique, la biomécanique appliquée au sport de haut niveau, la planification appliquée au sport de haut niveau, la méthodologie de l'entraînement, la préparation physique en football et la technique et la tactique du football, entre autres domaines.

Les professionnels du sport qui souhaitent se spécialiser dans le football de haut niveau pourront acquérir des compétences et des connaissances spécialisées dans différents domaines, tels que l'évaluation des performances sportives, les statistiques appliquées aux performances et à la recherche ou la psychologie et la nutrition appliquées au football.

En outre, offre une méthodologie 100% en ligne, ce qui permet aux étudiants d'accéder aux cours et au matériel d'étude depuis n'importe quel endroit du monde. En outre, les étudiants peuvent adapter le rythme d'apprentissage à leurs besoins, ce qui garantit une expérience d'apprentissage personnalisée et efficace.

Ce **Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en football de haut niveau
- ♦ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique du programme fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices pratiques afin d'effectuer un processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière d'entraînement au football au plus haut niveau de compétition
- ♦ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Développez vos compétences en tant que professionnel du football grâce à un programme axé sur les domaines clés du sport de haut niveau"*

“

*Devenez une référence dans le monde du football de haut niveau et dirigez des équipes et des plans d'entraînement très efficaces avec ce Mastère Avancé”*

Son corps enseignant comprend des professionnels du football, qui apportent l'expérience de leur travail à ce programme, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira un étude immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'apprenant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du Mastère Avancé. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

*Maîtrisez les dernières tendances et technologies en matière d'entraînement et de performance sportive grâce à un programme complet et actualisé.*

*Étudiez à votre rythme et de n'importe où, grâce à la méthodologie 100% en ligne qui s'adapte à vos besoins et à votre emploi du temps.*



# 02

## Objectifs

L'objectif principal du Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition est de fournir aux étudiants des compétences avancées dans le domaine du football de haut niveau et de compétition afin qu'ils puissent agir en tant que professionnels hautement qualifiés dans le monde du sport. Les objectifs spécifiques de ce programme comprennent l'acquisition d'une connaissance approfondie de la physiologie de l'exercice et de l'activité physique, la maîtrise de la biomécanique appliquée au sport de haut niveau, l'apprentissage de la structuration ou de la gestion d'équipes de football de haut niveau, entre autres.





“

*Le Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition vous permettra d'acquérir des compétences avancées dans le domaine du football de haut niveau et de compétition"*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Apprendre les origines, l'histoire et l'évolution du Football
- ◆ Approfondir l'organisation d'un club et tout ce qui entoure la sphère sportive
- ◆ Approfondir les connaissances technico-tactiques actuelles
- ◆ Étudier l'évolution de l'analyse du Football avec l'introduction des nouvelles technologies
- ◆ Expliquer que la préparation physique et la rééducation sont des éléments fondamentaux du Football moderne
- ◆ Souligner l'importance d'une bonne nutrition pour de bonnes performances sportives
- ◆ Reconnaître chaque membre de l'équipe d'entraîneurs et leurs fonctions dans un club de Football
- ◆ Approfondir la Psychologie en tant qu'élément fondamental de la performance d'un footballeur
- ◆ Maîtriser et appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour l'amélioration des performances sportives
- ◆ Contrôler efficacement les statistiques et être ainsi en mesure d'utiliser correctement les données obtenues auprès du sportif, ainsi que d'initier des processus de recherche
- ◆ Acquérir des connaissances fondées sur les preuves scientifiques les plus récentes et totalement applicables dans le domaine pratique
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière d'évaluation des performances sportives
- ◆ Dominer les principes régissant la Physiologie et la Biochimie de l'Exercice
- ◆ Maîtriser les principes de la Biomécanique appliqués directement au Haut Niveau
- ◆ Maîtriser les principes de la Nutrition appliquée à la performance sportive
- ◆ Intégrer avec succès toutes les connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle



*Apprendre en profondeur la physiologie de l'exercice et de l'activité physique, afin d'être en mesure de planifier et de concevoir des programmes d'entraînement adaptés aux besoins de chaque footballeur"*



## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. Physiologie de l'exercice et de l'activité physique

- ◆ 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
- ◆ Maîtriser 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
- ◆ Se spécialiser dans le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, respiratoire et l'utilisation de l'oxygène pendant l'exercice
- ◆ Interpréter les causes générales de la fatigue et de son impact dans différents types et modalités d'exercices
- ◆ Interpréter les différents jalons physiologiques et leur application dans la pratique

### Module 2. Biomécanique appliquée au sport de haut niveau

- ◆ Se spécialiser dans les principes de la Biomécanique orientés vers l'éducation physique et le Sport
- ◆ Appliquer les connaissances et les technologies de base de la biomécanique à l'éducation physique, au sport, à la performance et à la vie quotidienne
- ◆ Évaluer l'importance des protocoles et des différents types d'évaluation biomécanique en tant que facteur fondamental dans le processus de développement et d'amélioration sportive
- ◆ Développer une pensée critique et analytique qui leur permettra de générer des protocoles et des procédures innovants, en utilisant différents types de technologie

### **Module 3. La planification appliquée au sport de haut niveau**

- ◆ Comprendre la logique interne de la planification, comme les modèles de base proposé
- ◆ Appliquer le concept Dose-Réponse à l'entraînement
- ◆ Faire une distinction claire entre l'impact de la programmation et de la planification et leurs dépendances
- ◆ Acquérir la capacité de concevoir différents modèles de planification en fonction de la réalité du travail
- ◆ Appliquer les concepts appris dans une conception de planification annuelle et/ou pluriannuelle

### **Module 4. Structure et fonctionnement d'une équipe de football**

- ◆ Connaître la structure organisationnelle d'un club de Football
- ◆ Différencier les différentes instances sportives
- ◆ Distinguer les fonctions entre les différentes sections sportives et non sportives

### **Module 5. Méthodologie de l'entraînement**

- ◆ Maîtriser les différents exercices de maintien de la possession de balle
- ◆ Décrire les différents jeux dans le cadre du Football
- ◆ Classer les différentes tâches au sein d'une séance d'entraînement
- ◆ Concevoir et planifier des séances d'entraînement

### **Module 6. L'entraînement de la Force, de la théorie à la pratique**

- ◆ Interpréter correctement tous les aspects théoriques définissant la force et ses composantes
- ◆ Maîtriser les méthodes d'entraînement musculaire les plus efficaces
- ◆ Développer des critères suffisants pour pouvoir étayer le choix de différentes méthodes d'entraînement dans l'application pratique
- ◆ Être capable d'évaluer objectivement les besoins en matière de force de chaque athlète
- ◆ Maîtriser les aspects théoriques et pratiques qui définissent le développement de la puissance
- ◆ Appliquer correctement l'entraînement musculaire dans la prévention et la réhabilitation des blessures

### **Module 7. L'entraînement de Vitesse de la théorie à la pratique**

- ◆ Interpréter les principaux aspects de la vitesse et de la technique de changement de direction
- ◆ Comparer et différencier la vitesse du sport d'équipe et individuel par rapport au modèle de l'athlétisme
- ◆ Incorporer des éléments de jugement d'observation, technique qui permettent de discriminer les erreurs dans la mécanique de la course et les procédures pour les corriger
- ◆ Se familiariser avec les aspects bio-énergétiques des sprints uniques et répétés et comment ils sont liés aux processus d'entraînement
- ◆ Différencier quels aspects mécaniques peuvent influencer l'altération de la performance et les mécanismes générateurs de blessures dans le sprint
- ◆ Appliquer de manière analytique les différents moyens et méthodes d'entraînement pour le développement des différentes phases de la vitesse
- ◆ Programmer l'entraînement de la vitesse dans les sports de situation

### **Module 8. L'entraînement à l'endurance, de la théorie à la pratique**

- ◆ Approfondir les différentes adaptations que l'endurance aérobie génère
- ◆ Appliquer les exigences physiques des sports de situation
- ◆ Choisir les tests les plus appropriés pour évaluer, surveiller, tabuler et fractionner les charges de travail aérobie
- ◆ Développer les différentes méthodes d'organisation des sessions d'entraînement
- ◆ Concevoir l'entraînement en tenant compte du sport

### **Module 9. Mobilité: de la théorie à la performance**

- ◆ Aborder la mobilité comme une capacité physique de base d'un point de vue neurophysiologique
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des principes neurophysiologiques qui influencent le développement de la mobilité
- ◆ Appliquer des systèmes de stabilisation et de mobilisation dans le schéma de mouvement

- ◆ Développer et préciser les concepts de base et les objectifs liés à l'entraînement à la mobilité
- ◆ Développer la capacité à concevoir des tâches et des plans pour le développement des manifestations de mobilité
- ◆ Appliquer les différentes méthodes d'optimisation des performances par des méthodes de récupération
- ◆ Développer la capacité à effectuer une évaluation fonctionnelle et neuromusculaire de l'athlète
- ◆ Reconnaître et traiter les effets produits par une blessure au niveau neuromusculaire sur l'athlète

#### **Module 10. Personnel technique et coaching**

- ◆ Découvrir l'évolution des méthodes de travail du personnel d'encadrement
- ◆ Expliquer les différents rôles joués par les différents membres du *staff* d'une équipe
- ◆ Approfondir la figure du gardien de but et son entraînement
- ◆ Analyser les nouvelles technologies utilisées pour l'entretien des terrains de football

#### **Module 11. Préparation Physique au football**

- ◆ Fournir aux étudiants une formation spécifique et spécialisée à travers le domaine scientifique et soutenue par le domaine pratique sur les différents contenus de la Préparation Physique et de la Réhabilitation des Blessures
- ◆ Faire connaître les différentes fonctions des professionnels dans ce domaine et la possibilité d'un travail multidisciplinaire dans le but d'améliorer les performances du joueur de football
- ◆ Apprendre les méthodes d'entraînement analytiques et intégrées dans le but de maximiser les performances et de prévenir le risque de blessure chez les joueurs de football
- ◆ Connaître les méthodes de rééducation des blessures afin de concevoir, planifier et développer des processus de rééducation pour les blessures les plus courantes dans le football

#### **Module 12. Technique dans le football**

- ◆ Être capable d'inclure la technique dans un modèle de jeu
- ◆ Différencier les aspects techniques collectifs et individuels
- ◆ Savoir planifier des séances d'entraînement basées sur la technique
- ◆ Détecter les micro-détails techniques chez un joueur de football professionnel
- ◆ Savoir à quoi sert la technique
- ◆ Donner plus d'importance à la technique dans le Football de base et le Football professionnel

#### **Module 13. Tactique dans le football**

- ◆ Maîtriser les différents concepts tactiques
- ◆ Approfondir les différents concepts afin d'obtenir une meilleure vision tactique
- ◆ Élargir et améliorer les connaissances tactiques
- ◆ Obtenir des compétences tactiques et les adapter aux différentes situations qui se présentent dans le jeu
- ◆ Acquérir un raisonnement tactique qui leur permet de faire face aux différentes situations du jeu, tant les leurs que celles de leurs adversaires

#### **Module 14. Analyse dans le football**

- ◆ Connaître et reconnaître les fonctions d'un analyste au sein d'une équipe d'entraîneurs, ainsi que les types d'analystes qui existent actuellement
- ◆ Savoir analyser individuellement et collectivement son équipe et ses adversaires
- ◆ Apprendre à donner des informations sur l'adversaire aux joueurs
- ◆ Apprendre les différentes phases de l'analyse d'un match: Évaluation avant, pendant, après et finale du match
- ◆ Apprendre à travailler avec les outils technologiques disponibles actuellement
- ◆ *Étiqueter* et reconnaître les différents événements qui se produisent au cours d'un match de Football

### **Module 15. Blessures dans le football**

- ◆ Comprendre les blessures les plus courantes dans le Football Professionnel
- ◆ Identifier les facteurs extrinsèques et intrinsèques qui affectent les blessures
- ◆ Approfondir la figure et les fonctions des médecins, des kinésithérapeutes et des réadaptateurs sportifs

### **Module 16. Évaluation de la performance sportive**

- ◆ Se familiariser avec les différents types d'évaluation et leur applicabilité au domaine de pratique
- ◆ Sélectionnez les examens/tests les plus appropriés à vos besoins spécifiques
- ◆ Administrer correctement et en toute sécurité les protocoles des différents tests et l'interprétation des données recueillies
- ◆ Appliquer différents types de technologies actuellement utilisées dans le domaine de l'évaluation de l'exercice, que ce soit dans le domaine de la santé et de la performance physique à tout niveau d'exigence

### **Module 17. La statistique appliqué à la Performance et à la recherche**

- ◆ 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





### **Module 18. Psychologie appliquée au Football**

- ◆ Établir et définir de manière claire et concise ce qu'est la Psychologie du Sport et son utilité dans le monde du Football
- ◆ Aborder les variables psychologiques les plus influentes et malléables dans le Football
- ◆ Fournir des outils de gestion de groupe

### **Module 19. Nutrition appliquée au football**

- ◆ Comprendre les besoins énergétiques et les exigences de l'athlète, ainsi que l'importance de la nutrition pour la performance sportive
- ◆ Distinguer les types de macronutriments et de micronutriments et connaître leur importance dans le Football
- ◆ Connaître les stratégies nutritionnelles pour les différentes situations du joueur de football
- ◆ Développer le raisonnement clinique nécessaire à la planification de programmes nutritionnels adaptés au joueur de football

# 03

# Compétences

Le Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition offre aux étudiants un large éventail de compétences qui leur permettront de développer des aptitudes avancées pour diriger des équipes de haute performance dans l'environnement sportif. Au cours du programme, l'étudiant apprendra à appliquer les principes et les techniques les plus modernes et les plus efficaces en matière de physiologie de l'exercice, de biomécanique appliquée, de planification et de méthodologie de l'entraînement, d'évaluation des performances sportives, et bien plus encore.



“

*Vous acquerez des compétences avancées en physiologie de l'exercice et en biomécanique appliquées aux sports de haut niveau, ce qui vous permettra de concevoir des plans d'entraînement efficaces et à la pointe de la technologie"*



## Compétences générales

---

- ◆ Acquérir des connaissances fondées sur les preuves scientifiques les plus récentes et totalement applicables dans le domaine pratique
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière d'évaluation des performances sportives
- ◆ Planifier la saison annuelle d'une équipe
- ◆ Créer et mettre en œuvre des séances d'entraînement au plus haut niveau dans le monde du Football
- ◆ Diriger et gérer des situations de crise au sein d'équipes de Haut Niveau
- ◆ Coordonner tous les membres de l'équipe d'entraîneurs, en s'occupant de leurs fonctions spécifiques
- ◆ Élaborer des plans nutritionnels en fonction du niveau d'exigence de la compétition
- ◆ Incorporer des techniques de *coaching* pour la motivation individuelle et collective
- ◆ Améliorer les relations entre l'équipe d'entraîneurs et les instances supérieures du club





## Compétences spécifiques

---

- ◆ Effectuer et interpréter les résultats de l'analyse du jeu
- ◆ Intégrer les nouvelles technologies pour l'étude tactique de l'adversaire
- ◆ Communiquer avec assurance les décisions prises avec les joueurs
- ◆ Mettre en œuvre les méthodologies d'entraînement les plus efficaces dans l'environnement footballistique actuel
- ◆ Perfectionner la technique des joueurs de football
- ◆ Appliquer différentes solutions tactiques aux systèmes de jeu de l'adversaire
- ◆ Innover dans les séances de travail, en intégrant le Football récréatif
- ◆ Travailler la prévention des blessures
- ◆ Maîtriser les aspects clés du système neuromusculaire, le contrôle moteur et son rôle dans l'entraînement physique
- ◆ Décrire les différents types d'analyse statistique et leur application dans diverses situations pour la compréhension des phénomènes survenant au cours de l'entraînement
- ◆ Interpréter correctement tous les aspects théoriques définissant la force et ses composantes
- ◆ Incorporer des éléments de jugement d'observation technique qui permettent de discriminer les erreurs dans la mécanique de la course et les procédures pour les corriger
- ◆ Choisir les tests les plus appropriés pour évaluer, surveiller, tabuler et fractionner les charges de travail aérobique
- ◆ Appliquer des systèmes de stabilisation et de mobilisation dans le schéma de mouvement
- ◆ Développer et préciser les concepts de base et les objectifs liés à l'entraînement à la mobilité
- ◆ Administrer correctement et en toute sécurité les protocoles des différents tests et l'interprétation des données recueillies
- ◆ Appliquer les concepts appris dans une conception de planification annuelle et/ou pluriannuelle
- ◆ Appliquer les connaissances et les technologies de base de la biomécanique à l'éducation physique, au sport, à la performance et à la vie quotidienne
- ◆ Gérer les aspects nutritionnels associés aux troubles alimentaires et aux blessures sportives



*Vous développerez les compétences nécessaires pour diriger des équipes sportives de haut niveau, y compris les compétences interpersonnelles, le leadership et le travail d'équipe"*

# 04

## Direction de la formation

Le programme s'appuie sur une équipe d'enseignants hautement qualifiés et expérimentés, issus de divers milieux du sport et de la recherche. Les enseignants sont des spécialistes reconnus dans leurs domaines respectifs et ont une expérience pratique du développement des performances sportives dans les équipes de football de haut niveau. En outre, ils sont attachés à l'excellence académique et à l'enseignement de techniques et d'outils modernes pour l'entraînement et la gestion d'équipes de haut niveau.



“

*Vous apprendrez de manière interactive et collaborative, grâce à la méthodologie d'enseignement pratique et participative qui caractérise l'équipe enseignante du Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition"*

## Directeur Invité International

Le Docteur Tyler Friedrich est une figure de proue dans le domaine international de la Performance Sportive et des Sciences Sportives Appliquées. Fort d'une solide formation universitaire, il a fait preuve d'un engagement exceptionnel en faveur de l'excellence et de l'innovation, et a contribué à la réussite de nombreux athlètes d'élite au niveau international.

Tout au long de sa carrière, Tyler Friedrich a déployé son expertise dans un large éventail de disciplines sportives, du football à la natation, en passant par le volley-ball et le hockey. Ses travaux sur l'analyse des données de performance, notamment grâce au système GPS pour athlètes Catapult, et son intégration de la technologie sportive dans les programmes de performance l'ont établi comme un leader dans l'optimisation de la performance athlétique.

En tant que Directeur de la Performance Sportive et des Sciences Sportives Appliquées, le Docteur Friedrich a dirigé l'entraînement de la force et du conditionnement et la mise en œuvre de programmes spécifiques pour plusieurs sports olympiques, notamment le volley-ball, l'aviron et la gymnastique. Il a été responsable de l'intégration des services d'équipement, de la performance sportive dans le football et de la performance sportive dans les sports olympiques. En outre, il a été responsable de l'intégration de la nutrition sportive DAPER dans une équipe chargée de la performance des athlètes.

Certifié par USA Weightlifting et l'Association Nationale de la Force et du Conditionnement, il est reconnu pour sa capacité à combiner les connaissances théoriques et pratiques dans le développement des athlètes de haut niveau. Le Docteur Tyler Friedrich a ainsi laissé une marque indélébile dans le monde de la Performance Sportive, en étant un leader exceptionnel et un moteur de l'innovation dans son domaine.



## Dr. Friedrich, Tyler

---

- Directeur de la Performance Sportive et des Sciences Sportives Appliquées à Stanford, Palo Alto, États-Unis
- Spécialiste de la Performance Sportive
- Directeur Associé de l'Athlétisme et de la Performance Appliquée à l'Université de Stanford
- Directeur de la Performance Sportive Olympique à l'Université de Stanford
- Entraîneur en Performance Sportive à l'Université de Stanford
- Docteur en Philosophie, Santé et Performance Humaine de l'Université Concordia de Chicago
- Master en Sciences de l'Exercice de l'Université de
- Dayton Licence en Sciences, Physiologie de l'Exercice, Université de Dayton

“

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

## Direction



### Dr Rubina, Dardo

- ◆ Spécialiste en Haut Niveau Sportif
- ◆ PDG 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



### **M. Fernandez Fernández, Ángel**

- ♦ Recruteur et responsable du nord du pays pour une Agence d'Agents sportifs (PHSport)
- ♦ Entraîneur de futsal et de football
- ♦ Recruteur pour la région des Asturies pour une Agence d'Agents sportifs (Vilasports)
- ♦ Directeur Sportif du CD Mosconia
- ♦ Commentateur du Real Oviedo sur RadioGed
- ♦ Technicien Sportif, Niveau Intermédiaire, Spécialisé en Football à la "Escuela Deporte Asturiano" Niveau 1 et 2



### **M. González Arganda, Sergio**

- ♦ Kinésithérapeute à l'Atlético de Madrid Club de Football
- ♦ Professeur du Master en Préparation Physique et Réhabilitation Sportive dans le Football à l'UNIR
- ♦ Chargé de cours dans le cadre du Certificat Avancé en Pilates Clinique à l'Université de Jaén
- ♦ Master en Biomécanique Appliquée à l'Évaluation des Blessures à l'Université Pontificale de Comillas
- ♦ Master en Ostéopathie du Système Locomoteur de l'École d'Ostéopathie de Madrid
- ♦ Certificat Avancé en Réhabilitation Pilates de la Fédération Royale Espagnole de Gymnastique
- ♦ Master en Physiothérapie du sport et de l'Activité Physique de l'Université Pontificale de Comillas
- ♦ Certificat de Kinésithérapie de Fisoformación

## Professeurs

### M. Añon, Pablo

- ◆ Préparateur physique de l'Équipe Nationale Féminine de Volley-ball pour les Jeux Olympiques
- ◆ Préparateur physique des équipes de volley-ball de la première division masculine d'Argentine
- ◆ Préparateur physique des golfeurs professionnels Gustavo Rojas et Jorge Berent
- ◆ Entraîneur de natation pour le Quilmes Atlético Club
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique (INEF) à Avellaneda
- ◆ Diplôme d'études supérieures en Médecine du Sport et Sciences Appliquées du Sport de l'Université de La Plata
- ◆ Master en Haut Niveau Sportif de l'Université Catholique de Murcie
- ◆ Cours de formation orientés vers le domaine du sport de haut niveau

### M. Carbone, Leandro

- ◆ Master en Entraînement de la Force et en Entraînement Physique
- ◆ PDG de LIFT, société d'entraînement et de coaching
- ◆ Chef du département d'évaluation du sport et de physiologie de l'exercice WellMets - Institut des Sports et de la Médecine au Chili
- ◆ CEO/ Manager à Complex I
- ◆ Conférencier universitaire
- ◆ Consultant externe pour Speed4lift, une entreprise leader dans le domaine de la technologie sportive
- ◆ Diplôme en Activité Physique de l'Université du Salvador
- ◆ Spécialiste en Physiologie de l'exercice par l'Université Nationale de La Plata
- ◆ *MCs Strength and Conditioning* à l'Université de Greenwich, Royaume-Uni

### M. Masse, Juan Manuel

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

### M. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ◆ Préparateur Physique Spécialisé dans le Football de Haut Niveau
- ◆ Chef du secteur des Sciences Appliquées de la Fédération Pruvienne de Football
- ◆ Deuxième préparateur physique de l'équipe nationale senior de football du Pérou
- ◆ Préparateur physique de l'équipe nationale péruvienne des moins de 23 ans
- ◆ Responsable du secteur de la recherche et de l'analyse des performances de Quilmes
- ◆ Responsable de la recherche et de l'analyse des performances chez Velez Sarsfield
- ◆ Intervenant régulièrement dans des congrès sur le sport de haut niveau
- ◆ Diplômé en Éducation Physique
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique

### M. Jareño Díaz, Juan

- ◆ Spécialiste en Préparation Physique et Sport
- ◆ Coordinateur du département d'éducation et de préparation physique de l'École des Sports de Moratalaz
- ◆ Conférencier universitaire
- ◆ Entraîneur personnel et réadaptateur sportif à Estudio 9.8 Gravity
- ◆ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université de Castilla la Mancha
- ◆ Master en Préparation Physique au Football de l'Université de Castilla la Mancha
- ◆ Diplôme d'études supérieures en entraînement personnel de l'Université de Castilla la Mancha



### **Dr Del Rosso, Sebastián**

- ◆ Chercheur expert en Biochimie du Sport
- ◆ Chercheur postdoctoral au Centre de Recherche en Biochimie Clinique et Immunologie
- ◆ Chercheur au sein du Groupe de Recherche sur les Modes de Vie et le Stress Oxydatif
- ◆ Co-auteur de nombreuses publications scientifiques
- ◆ Directeur du Comité éditorial de la revue *PubliCE Standard*
- ◆ Directeur du Département Éditorial du Groupe Sur l'Entraînement
- ◆ Docteur en Sciences de la Santé de l'Université Nationale de Cordoba
- ◆ Diplôme en Éducation Physique de l'Université Nationale de Catamarca
- ◆ Master en Éducation Physique de l'Université Catholique de Brasilia

### **M. César García, Gastón**

- ◆ Préparateur physique expert en Hockey et Rugby
- ◆ Préparateur physique du joueur de hockey professionnel Sol Alias
- ◆ Préparateur physique de l'équipe de hockey du Carmen Tenis Club
- ◆ Entraîneur personnel d'athlètes de rugby et de hockey
- ◆ Préparateur physique pour des clubs de rugby U18
- ◆ Professeur d'éducation physique pour enfants
- ◆ Co-auteur du livre *Stratégies pour l'évaluation de la condition physique chez les enfants et les adolescents*
- ◆ Diplôme en Éducation Physique de l'Université Nationale de Catamarca
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique de la ESEF, San Rafael
- ◆ Technicien en Anthropométrie niveau 1 et 2

### **Dr Represas Lobeto, Gustavo Daniel**

- ◆ Préparateur physique et chercheur spécialisé dans les Sports de Haut Niveau
- ◆ Chef du Laboratoire de Biomécanique Sportive au Centre National du Sport de Haut Niveau en Argentine
- ◆ Chef du Laboratoire de Biomécanique, d'Analyse Fonctionnelle du Mouvement et de Performance Humaine de l'Université Nationale de San Martín
- ◆ Préparateur Physique et Conseiller Scientifique de l'équipe Olympique de Taekwondo pour les Jeux Olympiques de Sydney
- ◆ Préparateur physique pour des clubs et des joueurs de rugby professionnels
- ◆ Chargé de cours à l'université
- ◆ Docteur en Haut Niveau Sportif de l'Université de Castilla - la Mancha
- ◆ Diplôme en Éducation Physique et Sport de l'Universidad Abierta Interamericana
- ◆ Master en Haut Niveau Sportif de l'Université Autonome de Madrid
- ◆ Professeur Nationales d'Éducation Physique

### **Mme González Cano, Henar**

- ◆ Nutritionniste sportive
- ◆ Nutritionniste et Anthropométriste au GYM SPARTA
- ◆ Nutritionniste et Anthropométriste au Centro Promentium
- ◆ Nutritionniste pour les équipes de football masculine
- ◆ Enseignante dans des cours liés à la Force et à la Condition Physique
- ◆ Intervenante lors d'événements de formation sur la Nutrition Sportive
- ◆ Diplômée en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université de Valladolid
- ◆ Master en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport de l'Université Catholique San Antonio de Murcia
- ◆ Cours en Nutrition et Diététique appliquée à l'exercice physique par l'Université de Vich

### **M. Pantic, Milinko**

- ◆ Entraîneur de football
- ◆ Vainqueur de la Liga et de la Copa del Rey avec l'Atlético de Madrid
- ◆ Ancien joueur professionnel à l'Atlético de Madrid, au Panionios et à l'AC Le Havre

### **M. Domínguez Allely, José Eutimio**

- ◆ Analyste de la société GiocaMeglio
- ◆ Entraîneur des Gardiens de but dans les catégories jeunes et Régionales
- ◆ Entraîneur National
- ◆ Entraîneur de Football à 11 et de Football en Salle
- ◆ Technicien sportif Niveau

### **M. Magro Frías, Sergio**

- ◆ *Scouting* PHsport Agency
- ◆ Préparateur physique à UB Conquense, Manchego Ciudad Real, Real Ávila
- ◆ Technicien Sportif Supérieur en Football Niveau III
- ◆ Master en Préparation Physique et Réadaptation au Football de l'Université Catholique de Murcia
- ◆ Diplôme en Sciences du Sport

### **M. Rodríguez Suárez, José**

- ◆ Manager et Entraîneur de Football
- ◆ Coach de Football dans différentes catégories du Real Oviedo et du Real Oviedo Femenino.
- ◆ Professeur d'Éducation Physique dans l'Enseignement Primaire
- ◆ Certificat en Enseignement dans la Spécialité de l'Education Physique de l'Université d'Oviedo
- ◆ Diplôme d'Entraîneur National Niveau III
- ◆ Technicien supérieur en *Coaching* Sportif

### **M. Di Giosia Alonso, Jonatan**

- ◆ Entraîneur du Racing Rioja
- ◆ Scouting du Real Oviedo et du FC Cartagena
- ◆ Entraîneur au Regional *Sportsk* aux Émirats arabes unis
- ◆ Entraîneur de l'équipe nationale brésilienne au Mundialito de la Integración Madrid
- ◆ Diplôme de Psychologie de l'UNED
- ◆ Entraîneur de Football de Niveau Supérieur

### **M. Picó Acosta, Javier**

- ◆ Psychologue Sportif chez E-Corp
- ◆ Psychologue Sportif chez Mental Gaming
- ◆ Psychologue et entraîneur adjoint au Bahía de Mazarrón Basket
- ◆ Collaborateur en Psychologie Sportive au Real Madrid
- ◆ Master en *Coaching* et Psychologie Sportive de l'Université Européenne de Madrid
- ◆ Diplôme en Psychologie
- ◆ Diplôme en Psychologie

### **Mme Fernández Lorenzo, Silvia**

- ◆ Nutritionniste et Diététicienne à Avilés Industrial
- ◆ Ancienne joueuse Professionnelle de Football
- ◆ Diplômée en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université Européenne Miguel de Cervantes
- ◆ Certificat en Nutrition en Pathologie Digestive par le Groupe CEAN
- ◆ Membre de l'Association des Diététiciens-Nutritionnistes du Football Espagnol

### **M. Mahillo Atienza, Enrique**

- ◆ Préparateur physique et récupérateur du Rayo Vallecano
- ◆ Directeur du Personal Training Las Rosas
- ◆ Diplôme en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université polytechnique de Madrid

### **M. Rodríguez Rodríguez, Alejandro**

- ◆ Entraîneur de l'Équipe Féminine du Real Oviedo
- ◆ Enseignant en Éducation Secondaire
- ◆ Ingénieur industriel chez Urbaser
- ◆ Entraîneur du CD Mosconia
- ◆ Entraîneur des équipes de jeunes du Real Oviedo
- ◆ Directeur de la chaîne d'équipes de jeunes de l'U.D Pájara Playas de Jandía
- ◆ Entraîneur de l'équipe nationale de football des Asturies U16
- ◆ Licence en Ingénierie Industrielle Technique
- ◆ Master en Prévention des Risques Professionnels
- ◆ Master en Formation des Enseignants

# 05

## Structure et contenu

Le Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition est un programme 100% en ligne avec un programme complet couvrant tous les aspects, de la physiologie de l'exercice à la psychologie du football. Le programme a été conçu par des experts dans le domaine et a été structuré de manière cohérente et efficace pour garantir que l'étudiant acquiert une connaissance complète du haut niveau dans le football.





“

*Vous aurez la possibilité d'étudier de n'importe où dans le monde et au moment qui vous convient le mieux”*

## Module 1. Physiologie de l'exercice et de l'activité physique.

- 1.1. Thermodynamique et bioénergétique
  - 1.1.1. Définition
  - 1.1.2. Concepts généraux
    - 1.1.2.1. Chimie organique
    - 1.1.2.2. Groupes Fonctionnels
    - 1.1.2.3. Enzymes
    - 1.1.2.4. Coenzymes
    - 1.1.2.5. Acides et bases
    - 1.1.2.6. PH
- 1.2. Systèmes énergétiques
  - 1.2.1. Concepts Généraux
    - 1.2.1.1. Capacité et Puissance
    - 1.2.1.2. Cytoplasmique vs. Mitochondriales
  - 1.2.2. Métabolisme du Phosphore
    - 1.2.2.1. ATP-PC
    - 1.2.2.2. Voie des pentoses
    - 1.2.2.3. Métabolisme des Nucléotides
  - 1.2.3. Métabolisme des glucides
    - 1.2.3.1. Glycolyse
    - 1.2.3.2. Glycogénèse
    - 1.2.3.3. Glycogénolyse
    - 1.2.3.4. Gluconéogenèse
  - 1.2.4. Métabolisme des Lipides
    - 1.2.4.1. Lipides bioactifs
    - 1.2.4.2. Lipolyse
    - 1.2.4.3. Bêta-oxydation
    - 1.2.4.4. De Novo Lipogenèse
  - 1.2.5. Phosphorylation Oxydative
    - 1.2.5.1. Décarboxylation Oxydative du Pyruvate
    - 1.2.5.2. Cycle de Krebs
    - 1.2.5.3. Chaîne de transport d'électrons
    - 1.2.5.4. ROS
    - 1.2.5.5. *Cross-talk* Mitochondrial
- 1.3. Voies de Signalisation
  - 1.3.1. Seconds Messagers
  - 1.3.2. Hormones Stéroïdiennes
  - 1.3.3. AMPK
  - 1.3.4. NAD+
  - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Muscle Squelettique
  - 1.4.1. Structure et Fonction
  - 1.4.2. Fibres
  - 1.4.3. Innervation
  - 1.4.4. Cytoarchitecture musculaire
  - 1.4.5. Synthèse et Dégradation des Protéines
  - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adaptations Neuromusculaires
  - 1.5.1. Recrutement des Unités motrices
  - 1.5.2. Synchronisation
  - 1.5.3. *Drive* Neural
  - 1.5.4. Organe Tendineux de Golgi et Fuseau Neuromusculaire
- 1.6. Adaptations structurelles
  - 1.6.1. Hypertrophie
  - 1.6.2. Transduction automatique des signaux
  - 1.6.3. Stress Métabolique
  - 1.6.4. Lésions et inflammations musculaires
  - 1.6.5. Modifications de l'Architecture Musculaire
- 1.7. Fatigue
  - 1.7.1. Fatigue Centrale
  - 1.7.2. Fatigue Périphérique
  - 1.7.3. HRV
  - 1.7.4. Modèle Bioénergétique
  - 1.7.5. Modèle Cardiovasculaire
  - 1.7.6. Modèle Thermorégulateur
  - 1.7.7. Modèle Psychologique
  - 1.7.8. Modèle du Gouverneur Central

- 1.8. Consommation Maximale d'Oxygène
  - 1.8.1. Définition
  - 1.8.2. Évaluation
  - 1.8.3. Cinétique de la VO<sub>2</sub>
  - 1.8.4. VAM
  - 1.8.5. Économie de Carrière
- 1.9. Seuils
  - 1.9.1. Lactate et Seuil Respiratoire
  - 1.9.2. MLSS
  - 1.9.3. Puissance critique
  - 1.9.4. HIIT y LIT
  - 1.9.5. Réserve de Vitesse Anaérobie
- 1.10. Conditions Physiologiques Extrêmes
  - 1.10.1. Hauteur
  - 1.10.2. Température
  - 1.10.3. Plongée sous-marine

## Module 2. Biomécanique appliquée au sport de haut niveau

- 2.1. Introduction à la Biomécanique
  - 2.1.1. Biomécanique, concept, introduction et objet de la Biomécanique
    - 2.1.1.1. Sa relation avec l'anatomie fonctionnelle
  - 2.1.2. Biomécanique et performance
    - 2.1.2.1. Son application dans l'éducation physique et le sport
    - 2.1.2.2. Parties de la Biomécanique, les généralités
    - 2.1.2.3. Instruments de mesure
  - 2.1.3. Cinématique: concepts de base et applications pratiques
- 2.2. Mouvement dans une dimension
  - 2.2.1. Vitesse
    - 2.2.1.1. Concept de vitesse
    - 2.2.1.2. Vitesse moyenne
    - 2.2.1.3. Vitesse instantanée
    - 2.2.1.4. Vitesse constante
    - 2.2.1.5. Vitesse variable
    - 2.2.1.6. Équations et unités
    - 2.2.1.7. Interprétation des graphiques espace-temps et vitesse-distance
    - 2.2.1.8. Exemples dans le domaine du sport

- 2.2.2. Accélération
  - 2.2.2.1. Concept d'accélération
  - 2.2.2.2. Accélération moyenne
  - 2.2.2.3. Accélération instantanée
  - 2.2.2.4. Accélération constante
  - 2.2.2.5. Accélération variable
  - 2.2.2.6. Relation avec la vitesse à accélération constante
  - 2.2.2.7. Équations et unités
  - 2.2.2.8. Interprétation des graphiques accélération-distance, relation avec les graphiques vitesse-temps
  - 2.2.2.9. Exemples dans le domaine du sport
- 2.2.3. Chute libre
  - 2.2.3.1. Accélération de la gravité
  - 2.2.3.2. Conditions idéales
  - 2.2.3.3. Variations de la gravité
  - 2.2.3.4. Équations
- 2.2.4. Environnement graphique
  - 2.2.4.1. Accélérations et vitesses en chute libre
- 2.3. Mouvement dans un plan
  - 2.3.1. Vitesse
    - 2.3.1.1. Concept à travers ses compétences vectorielles
    - 2.3.1.2. Interprétation des graphiques Exemples dans le domaine du sport
  - 2.3.2. Accélération
    - 2.3.2.1. Concept à travers ses composants vectoriels
    - 2.3.2.2. Interprétation des graphiques
    - 2.3.2.3. Exemples dans le domaine du sport
  - 2.3.3. Mouvement des projectiles
    - 2.3.3.1. Composantes fondamentales
    - 2.3.3.2. Vitesse initiale
    - 2.3.3.3. Angle initial
    - 2.3.3.4. Conditions idéales Angle initial pour la portée maximale
    - 2.3.3.5. Équations Interprétation des graphiques
    - 2.3.3.6. Exemples appliqués aux sauts et aux lancers

- 2.4. Cinématique des rotations
  - 2.4.1. Vitesse Angulaire
    - 2.4.1.1. Mouvement angulaire
    - 2.4.1.2. Vitesse angulaire moyenne
    - 2.4.1.3. Vitesse angulaire instantanée
    - 2.4.1.4. Équations et unités
    - 2.4.1.5. Interprétation et exemples dans le sport
  - 2.4.2. Accélération Angulaire
    - 2.4.2.1. Accélération angulaire moyenne et instantanée
    - 2.4.2.2. Équations et unités
    - 2.4.2.3. Interprétation et exemples dans le sport
- 2.5. Dynamique
  - 2.5.1. La première Loi de Newton
    - 2.5.1.1. Interprétation
    - 2.5.1.2. Concept de masse
    - 2.5.1.3. Équations et unités
    - 2.5.1.4. Exemples dans le domaine du sport
  - 2.5.2. Deuxième Loi de Newton
    - 2.5.2.1. Interprétation
    - 2.5.2.2. Concept de poids et déférence à la masse
    - 2.5.2.3. Équations et unités Exemples dans le domaine du sport
  - 2.5.3. La première Loi de Newton
    - 2.5.3.1. Interprétation
    - 2.5.3.2. Ecuaciones
    - 2.5.3.3. Force centripète et centrifuge
    - 2.5.3.4. Exemples dans le domaine du sport
  - 2.5.4. Travail, Pouvoir et Énergie
    - 2.5.4.1. Concept de travail
    - 2.5.4.2. Équations, unités, interprétation et exemples
  - 2.5.5. Puissance
    - 2.5.5.1. Équations, unités, interprétation et exemples
  - 2.5.6. Informations générales sur le concept d'énergie
    - 2.5.6.1. Types d'énergie, unités et conversion
  - 2.5.7. Énergie cinétique
    - 2.5.7.1. Concept et équations
  - 2.5.8. Énergie potentielle élastique
    - 2.5.8.1. Concept et équations
    - 2.5.8.2. Théorème du travail et de l'énergie
    - 2.5.8.3. Interprétation d'exemples dans le sport
  - 2.5.9. Quantité de mouvements et de chocs: Interprétation
    - 2.5.9.1. Équations Centre de masse et mouvement du centre de masse
    - 2.5.9.2. Chocs, types, équations et graphiques
    - 2.5.9.3. Exemples dans le domaine de l'athlétisme
    - 2.5.9.4. Forces impulsives Calcul de la vitesse initiale lors d'un saut considéré comme une collision
- 2.6. Dynamique des rotations
  - 2.6.1. Moment d'inertie
    - 2.6.1.1. Moment d'une force, concept et unités
    - 2.6.1.2. Bras de levier
  - 2.6.2. Énergie cinétique de rotation
    - 2.6.2.1. Moment d'inertie, concept et unités
    - 2.6.2.2. Résumé des équations
    - 2.6.2.3. Interprétation Exemples dans le sport
- 2.7. Statique-Équilibre Mécanique
  - 2.7.1. Algèbre vectorielle
    - 2.7.1.1. Opérations entre vecteurs à l'aide de méthodes graphiques
    - 2.7.1.2. Addition et soustraction
    - 2.7.1.3. Calcul des moments
  - 2.7.2. Centre de gravité: concept, propriétés, interprétation des équations
    - 2.7.2.1. Exemples dans le sport Corps rigides Modèle du corps humain
- 2.8. Analyse biomécanique
  - 2.8.1. Analyse de la marche et de la course
    - 2.8.1.1. Phases du centre de masse et équations fondamentales
    - 2.8.1.2. Types d'enregistrements cinématiques et dynamométriques
    - 2.8.1.3. Graphiques connexes
    - 2.8.1.4. Relations entre les graphiques et la vitesse

- 2.8.2. Les sauts dans le sport
  - 2.8.2.1. Décomposition du mouvement
  - 2.8.2.2. Centre de gravité
  - 2.8.2.3. Phases
  - 2.8.2.4. Distances et hauteurs des composants
- 2.9. Analyse vidéo
  - 2.9.1. Différentes variables mesurées par l'analyse vidéo
  - 2.9.2. Options technologiques pour l'analyse vidéo
  - 2.9.3. Exemples pratiques
- 2.10. Cas pratiques
  - 2.10.1. Analyse biomécanique de l'accélération
  - 2.10.2. Analyse biomécanique du sprint
  - 2.10.3. Analyse biomécanique de la décélération

### Module 3. La planification appliquée au sport de haut niveau.

- 3.1. Principes de base
  - 3.1.1. Critères d'adaptation
    - 3.1.1.1. Syndrome Général d'Adaptation
    - 3.1.1.2. Capacité de Performance Actuelle, Exigence de l'Entraînement
  - 3.1.2. Fatigue, Performance, Conditionnement, comme outil
  - 3.1.3. Le concept de Dose-Réponse et son application
- 3.2. Concepts et applications de base
  - 3.2.1. Concept et application de la Planification
  - 3.2.2. Concept et application de la Périodisation
  - 3.2.3. Concept et application de la Programmation
  - 3.2.4. Concept et application du Contrôle de la charge
- 3.3. Développement conceptuel de la Planification et ses différents modèles
  - 3.3.1. Les premiers enregistrements historiques de la planification
  - 3.3.2. Premières propositions, analyse des bases
  - 3.3.3. Modèles classiques
    - 3.3.3.1. Traditionnel
    - 3.3.3.2. Pendule
    - 3.3.3.3. Charges Élevées
- 3.4. Modèles orientés vers l'individualité et/ou la concentration des charges
  - 3.4.1. Blocs
  - 3.4.2. Macrocycle intégré
  - 3.4.3. Modèle intégré
  - 3.4.4. ATR
  - 3.4.5. Long État de Forme
  - 3.4.6. Par objectifs
  - 3.4.7. Cloches Structurelles
  - 3.4.8. Autorégulation (APRE)
- 3.5. Modèles orientés vers la spécificité et/ou la capacité de mouvement
  - 3.5.1. Cognitif (ou microcycle structuré)
  - 3.5.2. Périodisation tactique
  - 3.5.3. Développement conditionnel par la capacité de mouvement
- 3.6. Critères pour une programmation et une périodisation correctes
  - 3.6.1. Critères de programmation et de périodisation de l'entraînement en force
  - 3.6.2. Critères de programmation et de périodisation dans l'entraînement de l'Endurance
  - 3.6.3. Critères de programmation et de périodisation dans l'entraînement de Vitesse
  - 3.6.4. Critères "d'Interférence" dans la programmation et la périodisation de l'entraînement simultané.
- 3.7. Planification par le contrôle de la charge avec un dispositif GNSS (GPS)
  - 3.7.1. Base de la sauvegarde des sessions pour un contrôle correct
    - 3.7.1.1. Calcul de *la Moyenne de la* session de groupe pour une analyse correcte de la charge
    - 3.7.1.2. Erreurs courantes de stockage et leur impact sur la planification
  - 3.7.2. Relativisation de la charge en fonction de la compétence
  - 3.7.3. Contrôle des charges par volume ou par densité, portée et limites
- 3.8. Intégration de l'unité thématique 1 (application pratique)
  - 3.8.1. Construction d'un modèle réel de planification à court terme
    - 3.8.1.1. Choisir et appliquer le modèle de la comptabilité d'exercice
    - 3.8.1.2. Concevoir le calendrier correspondant
- 3.9. Intégration de l'unité thématique 2 (application pratique)
  - 3.9.1. Construire une planification pluriannuelle
  - 3.9.2. Construction d'un Planification annuelle

## Module 4. Structure et fonctionnement d'une équipe de football

- 4.1. Comment un club de Football est-il organisé
  - 4.1.1. Qu'entend-on par club de Football
  - 4.1.2. Comment les clubs de Football voient-ils le jour
  - 4.1.3. Types de clubs
  - 4.1.4. Clubs les plus emblématiques
- 4.2. Le président et le conseil d'administration
  - 4.2.1. Comment il est constitué
  - 4.2.2. Types de conseil
  - 4.2.3. Postes et fonctions
  - 4.2.4. Les membres d'un club de Football
- 4.3. Organigramme sportif
  - 4.3.1. Membres du club
  - 4.3.2. Est-il séparé du reste du club?
  - 4.3.3. Ambassadeurs sportifs d'un club
  - 4.3.4. Autres sports composant le club
- 4.4. Directeur sportif
  - 4.4.1. Qu'est-ce qu'un directeur sportif?
  - 4.4.2. Fonctions
  - 4.4.3. Les négociations
  - 4.4.4. Personnes dépendantes
- 4.5. Secrétariat technique
  - 4.5.1. Quelle est la différence avec le Directeur Sportif?
  - 4.5.2. De qui est-il composé?
  - 4.5.3. Ses missions
  - 4.5.4. Une bonne harmonie entre les différents services
- 4.6. Coordinateur du Football de base
  - 4.6.1. Quel est son rôle?
  - 4.6.2. Méthodologie du Football de base
  - 4.6.3. Relations avec les joueurs et leur environnement
  - 4.6.4. Suivi des joueurs en dehors du club

- 4.7. Presse
  - 4.7.1. Qu'est-ce que le service de presse et à quoi sert-il?
  - 4.7.2. Qui compose le service de presse
  - 4.7.3. L'importance pour le club
  - 4.7.4. Le contrôle de tous les membres du club
- 4.8. Sécurité
  - 4.8.1. Sécurité au sein d'un club de Football
  - 4.8.2. Qu'est-ce que la sécurité dans un club?
  - 4.8.3. Mesures de sécurité dans les locaux
  - 4.8.4. Sécurité privée pour les membres du club
- 4.9. Accessoiristes et jardiniers
  - 4.9.1. Qu'est-ce qu'un accessoiriste?
  - 4.9.2. Quelles sont les responsabilités d'un accessoiriste d'un club?
  - 4.9.3. Les jardiniers
  - 4.9.4. Les nouvelles technologies pour l'entretien des terrains de football
- 4.10. Autres travailleurs non sportifs
  - 4.10.1. Personnel administratif
  - 4.10.2. Personnel des boutiques officielles
  - 4.10.3. Réceptionnistes
  - 4.10.4. Personnel du stade le jour du match

## Module 5. Méthodologie de l'entraînement

- 5.1. Le système d'entraînement
  - 5.1.1. Contexte théorique
  - 5.1.2. Le jeu comme une somme de structures
  - 5.1.3. Planification, conception et exécution
  - 5.1.4. Évaluation et contrôle de l'entraînement
- 5.2. Éléments du système d'entraînement
  - 5.2.1. Principes fondamentaux du jeu collectif
  - 5.2.2. Le joueur au centre du processus
  - 5.2.3. Tendances méthodologiques
  - 5.2.4. L'aspect psychologique

- 5.3. Classification des différentes tâches
  - 5.3.1. Comment classer les différentes tâches
  - 5.3.2. Tâches offensives
  - 5.3.3. Tâches défensives
  - 5.3.4. Tâches mixtes
- 5.4. Circuits et tâches analytiques
  - 5.4.1. À quoi servent-elles?
  - 5.4.2. Types
  - 5.4.3. Actions sans le ballon comme protagoniste
  - 5.4.4. Actions avec le ballon
- 5.5. Exercices de maintien de la possession
  - 5.5.1. Que sont-ils et quels sont les types d'exercices?
  - 5.5.2. Possessions non structurées
  - 5.5.3. Possessions avec sous-structures
  - 5.5.4. Jeux de pression. Temps sans ballon
- 5.6. Jeux conditionnés
  - 5.6.1. Jeux conditionnés sans finition
  - 5.6.2. Jeux conditionnés avec finition
  - 5.6.3. Confrontation avec les macro-structures
  - 5.6.4. Jeux de position vs. Jeux de progression
- 5.7. Actions combinées
  - 5.7.1. Types d'évolutions. Objectif
  - 5.7.2. Jeux de passe Figures techniques
  - 5.7.3. Figures techniques avec moment et sous-structure
  - 5.7.4. Automatismes collectifs
- 5.8. Jeux ludiques
  - 5.8.1. Qu'entend-on par jeux ludiques dans le football
  - 5.8.2. Entretien
  - 5.8.3. Rondos ludiques
  - 5.8.4. Tâches ludiques
- 5.9. Matches
  - 5.9.1. Matches conditionnés
  - 5.9.2. Matches modifiés
  - 5.9.3. Rôles contestés Simulations
  - 5.9.4. Jeux réduits

## Module 6. L'entraînement de la Force, de la théorie à la pratique

- 6.1. Force: conceptualisation
  - 6.1.1. Force définie d'un point de vue mécanique
  - 6.1.2. Force définie du point de vue physiologique
  - 6.1.3. Définir le concept de Force appliquée
  - 6.1.4. Courbe force-temps
    - 6.1.4.1. Interprétation
  - 6.1.5. Définir le concept de Force maximale
  - 6.1.6. Définir le concept de RFD
  - 6.1.7. Définir le concept de force utile
  - 6.1.8. Courbes force-vitesse-puissance
    - 6.1.8.1. Interprétation
  - 6.1.9. Définir le concept de Déficit de Force
- 6.2. Charge de l'entraînement
  - 6.2.1. Définir le concept de charge d'entraînement en force
  - 6.2.2. Définir le concept de charge
  - 6.2.3. Concept de charge: volume
    - 6.2.3.1. Définition et applicabilité dans la pratique
  - 6.2.4. Concept de charge: intensité
    - 6.2.4.1. Définition et applicabilité dans la pratique
  - 6.2.5. Concept de charge: densité
    - 6.2.5.1. Définition et applicabilité dans la pratique
  - 6.2.6. Définir le concept Caractère de l'effort
    - 6.2.6.1. Définition et applicabilité dans la pratique
- 6.3. L'entraînement musculaire dans la prévention et la réadaptation des blessures
  - 6.3.1. Cadre conceptuel et opérationnel de la prévention des blessures et de la réadaptation
    - 6.3.1.1. Terminologie
    - 6.3.1.2. Concepts
  - 6.3.2. Entraînement à la force et prévention et réhabilitation des blessures sur la base de preuves scientifiques
  - 6.3.3. Processus méthodologique de l'entraînement en force dans la prévention des blessures et la récupération fonctionnelle
    - 6.3.3.1. Définition du concept
    - 6.3.3.2. Application de la méthode dans la pratique

- 6.3.4. Rôle de la stabilité du tronc (*Core*) dans la prévention des blessures
  - 6.3.4.1. Définition du *Core*
  - 6.3.4.2. Le *Core* Training
- 6.4. Méthode Pliométrique
  - 6.4.1. Mécanismes Physiologiques
    - 6.4.1.1. Généralités spécifiques
  - 6.4.2. Actions musculaires dans les exercices pliométriques
  - 6.4.3. Le cycle Étirement-Raccourcissement (SCC)
    - 6.4.3.1. Utilisation de l'énergie ou de la capacité élastique
    - 6.4.3.2. Implication des réflexes Accumulation d'énergie élastique en série et en parallèle
  - 6.4.4. Classification des CER
    - 6.4.4.1. CER Court
    - 6.4.4.2. CER Long
  - 6.4.5. Propriétés des muscles et des tendons
  - 6.4.6. Système nerveux central
    - 6.4.6.1. Recrutement
    - 6.4.6.2. Fréquence
    - 6.4.6.3. Synchronisation
  - 6.4.7. Considérations pratiques
- 6.5. Entraînement en puissance
  - 6.5.1. Définition de la Puissance
    - 6.5.1.1. Aspects conceptuels de la puissance
    - 6.5.1.2. Importance de la Puissance dans le contexte de la performance sportive
    - 6.5.1.3. Clarification de la terminologie relative avec la Puissance
  - 6.5.2. Facteurs contribuant développement de la puissance de pointe
  - 6.5.3. Aspects structurels conditionnant la production de la puissance
    - 6.5.3.1. Hypertrophie musculaire
    - 6.5.3.2. Composition musculaire
    - 6.5.3.3. Rapport entre les sections transversales des fibres rapides et lentes
    - 6.5.3.4. La longueur du muscle et son effet sur la contraction musculaire
    - 6.5.3.5. Quantité et caractéristiques des composants élastiques
  - 6.5.4. Aspects neuronaux conditionnant la production d'électricité
    - 6.5.4.1. Potentiel d'action
    - 6.5.4.2. Vitesse de recrutement des unités motrices
    - 6.5.4.3. Coordination intramusculaire
    - 6.5.4.4. Coordination intermusculaire
    - 6.5.4.5. Condition musculaire antérieure (PAP)
    - 6.5.4.6. Les mécanismes des réflexes neuromusculaires et leur incidence
  - 6.5.5. Aspects théoriques pour la compréhension de la courbe force-temps
    - 6.5.5.1. Impulsion de force
    - 6.5.5.2. Phases de la courbe force-temps
    - 6.5.5.3. Phases d'accélération de la courbe force-temps
    - 6.5.5.4. Zone d'accélération maximale de la courbe force-temps
    - 6.5.5.5. Phases de décélération de la courbe force-temps
  - 6.5.6. Aspects théoriques de la compréhension des courbes de puissance
    - 6.5.6.1. Courbe puissance-temps
    - 6.5.6.2. Courbe puissance-déplacement
    - 6.5.6.3. Charge de travail optimale pour le développement de la puissance maximale
  - 6.5.7. Considérations pratiques
- 6.6. Entraînement en force par Vecteurs
  - 6.6.1. Définition du Vecteur de Force
    - 6.6.1.1. Vecteur Axial
    - 6.6.1.2. Vecteur Horizontal
    - 6.6.1.3. Vecteur de Rotation
  - 6.6.2. Avantages de l'utilisation de cette terminologie
  - 6.6.3. Définition des vecteurs de base en formation
    - 6.6.3.1. Analyse des principaux gestes sportifs
    - 6.6.3.2. Analyse des principaux exercices de surcharge
    - 6.6.3.3. Analyse des principaux exercices d'entraînement
  - 6.6.4. Considérations pratiques
- 6.7. Principales méthodes d'entraînement de la force
  - 6.7.1. Poids corporel propre
  - 6.7.2. Exercices libres

- 6.7.3. PAP
  - 6.7.3.1. Définition
  - 6.7.3.2. Application du PAP préalable aux disciplines sportives liées à la puissance
- 6.7.4. Exercices sur machine
- 6.7.5. *Complex Training*
- 6.7.6. Exercices et leur transfert
- 6.7.7. Contrastes
- 6.7.8. *Cluster Training*
- 6.7.9. Considérations pratiques
- 6.8. VBT
  - 6.8.1. Conceptualisation de la mise en œuvre du VBT
    - 6.8.1.1. Degré de stabilité de la vitesse de course avec chaque pourcentage de 1RM.
  - 6.8.2. Différence entre la charge programmée et la charge réelle
    - 6.8.2.1. Définition du concept
    - 6.8.2.2. Variables impliquées dans la différence entre la charge programmée et la charge d'entraînement réelle
  - 6.8.3. Le VBT comme solution au problème de l'utilisation du 1RM et du nRM pour programmer les charges
  - 6.8.4. VBT et degré de fatigue
    - 6.8.4.1. Relation avec le lactate
    - 6.8.4.2. Relation avec l'ammonium
  - 6.8.5. VBT par rapport à la perte de vitesse et au pourcentage de répétitions effectuées
    - 6.8.5.1. Définir les différents degrés d'effort dans une même série
    - 6.8.5.2. Différentes adaptations en fonction du degré de perte de vitesse dans la série
  - 6.8.6. Propositions méthodologiques selon les différents auteurs
  - 6.8.7. Considérations pratiques
- 6.9. La force par rapport à l'hypertrophie
  - 6.9.1. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: tension mécanique
  - 6.9.2. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: stress métabolique
  - 6.9.3. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: lésions musculaires
  - 6.9.4. Variables de programmation de l'hypertrophie
    - 6.9.4.1. Fréquence
    - 6.9.4.2. Volume
    - 6.9.4.3. Intensité
    - 6.9.4.4. Cadence
    - 6.9.4.5. Sets et répétitions
    - 6.9.4.6. Densité
    - 6.9.4.7. Ordre dans l'exécution des exercices
  - 6.9.5. Les variables de formation et leurs différents effets structurels
    - 6.9.5.1. Effet sur les différents types de fibres
    - 6.9.5.2. Effet sur le tendon
    - 6.9.5.3. Longueur de la fascicule
    - 6.9.5.4. Angle de Pénétration
  - 6.9.6. Considérations pratiques
- 6.10. Entraînement musculaire excentrique
  - 6.10.1. Cadre conceptuel
    - 6.10.1.1. Définition de l'entraînement excentrique
    - 6.10.1.2. Les différents types d'entraînement excentrique
  - 6.10.2. Entraînement excentrique et performance
  - 6.10.3. Entraînement excentrique, prévention des blessures et rééducation
  - 6.10.4. La technologie appliquée à l'entraînement excentrique
    - 6.10.4.1. Poulies coniques
    - 6.10.4.2. Dispositifs isoinertiels
  - 6.10.5. Considérations pratiques

## Module 7. L'entraînement de Vitesse de la théorie à la pratique

- 7.1. Vitesse
  - 7.1.1. Définition
  - 7.1.2. Concepts généraux
    - 7.1.2.1. Manifestations de la vitesse
    - 7.1.2.2. Déterminants de la performance
    - 7.1.2.3. Différence entre vitesse et rapidité
    - 7.1.2.4. Vitesse segmentaire
    - 7.1.2.5. Vitesse angulaire
    - 7.1.2.6. Temps de réaction

- 7.2. Dynamique et mécanique du sprint linéaire (modèle du 100 m.)
  - 7.2.1. Analyse cinématique du départ
  - 7.2.2. Dynamique et application de la force pendant le départ
  - 7.2.3. Analyse cinématique de la phase d'accélération
  - 7.2.4. Dynamique et application de la force pendant l'accélération
  - 7.2.5. Analyse cinématique de la course de vitesse maximale
  - 7.2.6. Dynamique et application de la force pendant la vitesse maximale
- 7.3. Phases du sprint (analyse de la technique)
  - 7.3.1. Description technique du départ
  - 7.3.2. Description technique de la course pendant la phase d'accélération
    - 7.3.2.1. Modèle de kinogramme technique pour la phase d'accélération
  - 7.3.3. Description technique du fonctionnement pendant la phase de vitesse maximale
    - 7.3.3.1. Modèle de kinogramme technique (ALTIS) pour l'analyse de la technique
  - 7.3.4. Vitesse de résistance
- 7.4. Bioénergétique de la vitesse
  - 7.4.1. Bioénergétique des sprints simples
    - 7.4.1.1. Myoénergétique des sprints simples
    - 7.4.1.2. Système ATP-PC
    - 7.4.1.3. Système glycolytique
    - 7.4.1.4. Réaction de l'adénylate kinase
  - 7.4.2. Bioénergétique des sprints répétés
    - 7.4.2.1. Comparaison énergétique entre les sprints simples et répétés
    - 7.4.2.2. Comportement des systèmes de production d'énergie lors de sprints répétés
    - 7.4.2.3. Récupération de PC
    - 7.4.2.4. Relation entre la Puissance aérobie et les processus de récupération de la PC
    - 7.4.2.5. Déterminants de la performance en sprint répété
- 7.5. Analyse de la technique d'accélération et de la vitesse maximale dans les sports d'équipe
  - 7.5.1. Description de la technique dans les sports d'équipe
  - 7.5.2. Comparaison de la technique du sprint dans les sports d'équipe vs. Épreuves athlétiques
  - 7.5.3. Analyse du temps et du mouvement des épreuves de sprint dans les sports d'équipe
- 7.6. Approche méthodologique de l'enseignement de la technique
  - 7.6.1. Enseignement technique des différentes phases de la course
  - 7.6.2. Erreurs courantes et moyens de correction
- 7.7. Moyens et méthodes pour le développement de la vitesse
  - 7.7.1. Moyens et méthodes pour l'entraînement de la phase d'accélération
    - 7.7.1.1. Relation entre la force et l'accélération
    - 7.7.1.2. Traîneau
    - 7.7.1.3. Penthes
    - 7.7.1.4. Saut
      - 7.7.1.4.1. Construction du saut vertical
      - 7.7.1.4.2. Construction du saut horizontale
    - 7.7.1.5. Formation du système ATP/PC
  - 7.7.2. Moyens et méthodes pour l'entraînement à la Vitesse Maximale/*Top Speed*
    - 7.7.2.1. Plyométrie
    - 7.7.2.2. *Overspeed*
    - 7.7.2.3. Méthodes intensives en intervalles
  - 7.7.3. Moyens et méthodes pour le développement de la vitesse d'endurance
    - 7.7.3.1. Méthodes intervallaires intensives
    - 7.7.3.2. Méthode de répétition
- 7.8. Agilité et changement de direction
  - 7.8.1. Définition de l'Agilité
  - 7.8.2. Définition du changement de direction
  - 7.8.3. Déterminants de l'agilité et du COD
  - 7.8.4. Technique de changement de direction
    - 7.8.4.1. *Shuffle*
    - 7.8.4.2. *Crossover*
    - 7.8.4.3. *Exercices* d'entraînement d'agilité et de COD
- 7.9. Évaluation et suivi de l'entraînement à la vitesse
  - 7.9.1. Profil force-vitesse
  - 7.9.2. Test avec des cellules photoélectriques et variantes avec d'autres dispositifs de contrôle
  - 7.9.3. RSA
- 7.10. Programmation de l'entraînement de vitesse

**Module 8. L'entraînement à l'endurance, de la théorie à la pratique**

- 8.1. Concepts généraux
  - 8.1.1. Définitions générales
    - 8.1.1.1. Entraînement
    - 8.1.1.2. Entraînement
    - 8.1.1.3. Préparation physique sportive
  - 8.1.2. Objectifs de l'entraînement en endurance
  - 8.1.3. Principes généraux de l'entraînement
    - 8.1.3.1. Principes de charge
    - 8.1.3.2. Principes de l'organisation
    - 8.1.3.3. Principes de la spécialisation
- 8.2. Physiologie de l'entraînement aérobic
  - 8.2.1. Réponse physiologique à un entraînement d'endurance aérobic
    - 8.2.1.1. Réponses à l'effort continu
    - 8.2.1.2. Réactions aux contraintes intervallaires
    - 8.2.1.3. Réponses au stress intermittent
    - 8.2.1.4. Réactions aux contraintes dans les jeux à petit espace
  - 8.2.2. Facteurs liés aux performances d'endurance aérobic
    - 8.2.2.1. Puissance aérobic
    - 8.2.2.2. Seuil anaérobic
    - 8.2.2.3. Vitesse aérobic maximale
    - 8.2.2.4. Économie d'effort
    - 8.2.2.5. Utilisation des substrats
    - 8.2.2.6. Caractéristiques des fibres musculaires
  - 8.2.3. Adaptations physiologiques de l'endurance aérobic
    - 8.2.3.1. Adaptations à l'effort continu
    - 8.2.3.2. Adaptations aux efforts intervallaires
    - 8.2.3.3. Adaptations aux efforts intermittents
    - 8.2.3.4. Adaptations aux efforts dans les jeux à petit espace
- 8.3. Les sports de situation et leur relation avec l'endurance aérobic
  - 8.3.1. Demandes dans les sports de situation du groupe I: football, rugby et hockey
  - 8.3.2. Demandes dans les sports de situation du groupe II: basket-ball, handball, futsal
  - 8.3.3. Demandes de sports situationnels du groupe III; tennis et volley-ball
- 8.4. Suivi et évaluation de l'endurance aérobic
  - 8.4.1. Évaluation directe sur tapis roulant par rapport au terrain
    - 8.4.1.1. VO<sub>2</sub>max sur tapis roulant versus sur le terrain
    - 8.4.1.2. VAM sur tapis roulant ou sur le terrain
    - 8.4.1.3. VAM contre VFA
    - 8.4.1.4. Limite de temps (VAM)
  - 8.4.2. Tests indirects continus
    - 8.4.2.1. Limite de temps (VFA)
    - 8.4.2.2. Test de 1000 mètres
    - 8.4.2.3. Test de 5 minutes
  - 8.4.3. Tests incrémentaux indirects et tests maximaux
    - 8.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL et T-Bordeaux
    - 8.4.3.2. Test UNCa; hexagone, piste, lièvre
  - 8.4.4. Tests indirects de va-et-vient et tests intermittents
    - 8.4.4.1. 20m. *Shuttle Run Test (Course Navette)*
    - 8.4.4.2. Batterie Yo-Yo test
    - 8.4.4.3. Test intermittent; IFT 30-15, Carminatti, test 45-15
  - 8.4.5. Tests spécifiques avec ballon
    - 8.4.5.1. Test de hoff
  - 8.4.6. Proposition basée sur la VFA
    - 8.4.6.1. Points de coupure VFA pour le Football, le Rugby et le Hockey
    - 8.4.6.2. Points de contact de la VFA pour le Basket, le Futsal et le Handball
- 8.5. Planification de l'exercice aérobic
  - 8.5.1. Mode d'exercice
  - 8.5.2. Fréquence de la formation
  - 8.5.3. Durée de l'exercice
  - 8.5.4. Intensité de l'entraînement
  - 8.5.5. Densité
- 8.6. Méthodes pour le développement de l'endurance aérobic
  - 8.6.1. Entraînement continu
  - 8.6.2. Entraînement intervasculaire
  - 8.6.3. Entraînement Intermittent
  - 8.6.4. Entraînement SSG (jeux dans un espace restreint)
  - 8.6.5. Entraînement mixte (circuits)

- 8.7. Conception du programme
  - 8.7.1. Période de pré-saison
  - 8.7.2. Période concurrentielle
  - 8.7.3. Période post-saison
- 8.8. Aspects particuliers liés à l'entraînement
  - 8.8.1. Entraînement simultanée
  - 8.8.2. Stratégies pour la conception d'entraînement simultané
  - 8.8.3. Adaptations générées par un entraînement simultané
  - 8.8.4. Différences entre les sexes
  - 8.8.5. Désentraînement
- 8.9. Entraînement aérobique chez les enfants et les jeunes
  - 8.9.1. Concepts généraux
    - 8.9.1.1. Croissance, développement et maturation
  - 8.9.2. Évaluation de la VO<sub>2</sub>max et de la VAM
    - 8.9.2.1. Mesure directe
    - 8.9.2.2. Mesure indirecte sur le terrain
  - 8.9.3. Adaptations physiologiques chez les enfants et les jeunes
    - 8.9.3.1. Adaptations de la VO<sub>2</sub>max et de la VAM
  - 8.9.4. Conception de l'entraînement aérobique
    - 8.9.4.1. Méthode intermittente
    - 8.9.4.2. Adhésion et motivation
    - 8.9.4.3. Jeux en petit espace

## Module 9. Mobilité: de la théorie à la performance

- 9.1. Système neuromusculaire
  - 9.1.1. Principes neurophysiologiques: inhibition et excitabilité
    - 9.1.1.1. Adaptations du système nerveux
    - 9.1.1.2. Stratégies pour modifier l'excitabilité du corticospinal
    - 9.1.1.3. Les clés de l'activation neuromusculaire
  - 9.1.2. Systèmes d'information somatosensoriels
    - 9.1.2.1. Sous-systèmes d'information
    - 9.1.2.2. Types de réflexes
      - 9.1.2.2.1. Réflexes monosynaptiques
      - 9.1.2.2.2. Réflexes polysynaptiques
      - 9.1.2.2.3. Réflexes musculo-tendineux-articulaires
    - 9.1.2.3. Réponses aux étirements dynamiques et statiques





- 9.2. Contrôle moteur et mouvement
  - 9.2.1. Systèmes stabilisateurs et mobilisateurs
    - 9.2.1.1. Système local: système stabilisateur
    - 9.2.1.2. Système global: système mobilisateur
    - 9.2.1.3. Schéma respiratoire
  - 9.2.2. Modèle de mouvement
    - 9.2.2.1. Co-activation
    - 9.2.2.2. Théorie *Joint by Joint*
    - 9.2.2.3. Complexes de mouvements primaires
- 9.3. Comprendre la mobilité
  - 9.3.1. Concepts et croyances clés en matière de mobilité
    - 9.3.1.1. Manifestations de la mobilité dans le sport
    - 9.3.1.2. Facteurs neurophysiologiques et biomécaniques influençant le développement de la mobilité
    - 9.3.1.3. Influence de la mobilité sur le développement de la force
  - 9.3.2. Objectifs de l'entraînement à la mobilité dans le sport
    - 9.3.2.1. La mobilité dans la session de formation
    - 9.3.2.2. Avantages de la formation à la mobilité
  - 9.3.3. Mobilité et stabilité par les structures
    - 9.3.3.1. Complexe pied-cheville
    - 9.3.3.2. Complexe genou-hanche
    - 9.3.3.3. Complexe colonne vertébrale et épaule
- 9.4. Formation à la mobilité
  - 9.4.1. Blocage fondamental
    - 9.4.1.1. Stratégies et outils pour optimiser la mobilité
    - 9.4.1.2. Schéma spécifique post-exercice
    - 9.4.1.3. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
  - 9.4.2. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
    - 9.4.2.1. *Squat and Dead Lift*
    - 9.4.2.2. Accélération et multidirection
- 9.5. Méthodes de récupération
  - 9.5.1. Proposition d'efficacité en fonction des preuves scientifiques

- 9.6. Méthodes d'entraînement à la mobilité
  - 9.6.1. Méthodes axées sur les tissus: étirement par tension passive et par tension active
  - 9.6.2. Méthodes axées sur l'arthrocinématique: étirement isolé et étirement intégré
  - 9.6.3. Entraînement excentrique
- 9.7. Programmation de la formation à la mobilité
  - 9.7.1. Effets à court et à long terme des étirements
  - 9.7.2. Moment optimal pour les étirements
- 9.8. Évaluation et analyse des athlètes
  - 9.8.1. Évaluation fonctionnelle et neuromusculaire
    - 9.8.1.1. Concepts clés de l'évaluation
    - 9.8.1.2. Processus d'évaluation
      - 9.8.1.2.1. Analyser le schéma de mouvement
      - 9.8.1.2.2. Déterminer le test
      - 9.8.1.2.3. Détecter les liens faibles
  - 9.8.2. Méthodologie d'évaluation des athlètes
    - 9.8.2.1. Types de test
      - 9.8.2.1.1. Test d'évaluation analytique
      - 9.8.2.1.2. Test d'évaluation générale
      - 9.8.2.1.3. Test d'évaluation dynamique spécifique
    - 9.8.2.2. Valorisation par les structures
      - 9.8.2.2.1. Complexe pied-cheville
      - 9.8.2.2.2. Complexe genou-hanche
      - 9.8.2.2.3. Complexe colonne vertébrale-épaule
- 9.9. La mobilité chez l'athlète blessé
  - 9.9.1. Physiopathologie de la blessure: effets sur la mobilité
    - 9.9.1.1. Structure musculaire
    - 9.9.1.2. Structure du tendon
    - 9.9.1.3. Structure ligamentaire
  - 9.9.2. Mobilité et prévention des blessures: étude de cas
    - 9.9.2.1. Rupture ischiatique chez le coureur

## Module 10. Personnel technique et coaching

- 10.1. Entraîneurs
  - 10.1.1. Comment devenir entraîneur
  - 10.1.2. Types d'entraîneurs selon la manière dont ils gèrent l'équipe
  - 10.1.3. L'entraîneur comme rouage de l'ensemble du staff technique
  - 10.1.4. Ce que fait l'entraîneur lorsqu'il n'a pas d'équipe
- 10.2. Deuxième entraîneur
  - 10.2.1. Comment choisir le deuxième entraîneur?
  - 10.2.2. Quelles sont ses fonctions
  - 10.2.3. L'entraîneur adjoint est plus proche des joueurs
  - 10.2.4. Situations impliquant des entraîneurs adjoints
- 10.3. Entraîneur des gardiens de but
  - 10.3.1. L'importance d'un bon entraîneur des gardiens de but
  - 10.3.2. Ses fonctions
  - 10.3.3. Travail individuel avec les gardiens de but
  - 10.3.4. Autres fonctions au sein de l'équipe d'encadrement
- 10.4. Délégué d'équipe
  - 10.4.1. Qu'est-ce qu'une délégation d'équipe?
  - 10.4.2. Qu'est-ce qu'un délégué de terrain?
  - 10.4.3. Délégué personnel ou délégué de club?
  - 10.4.4. Fonctions principales
- 10.5. Préparateur physique
  - 10.5.1. Fonctions du préparateur physique
  - 10.5.2. Pas de physique, pas de football
  - 10.5.3. L'évolution de la méthode de travail
  - 10.5.4. Types de préparateurs physiques
- 10.6. Analystes/recruteurs
  - 10.6.1. Qu'est-ce qu'un analyste et quelle est sa fonction?
  - 10.6.2. Le *Scout* au sein de l'équipe d'encadrement
  - 10.6.3. Différences entre Analyste et *Scout*
  - 10.6.4. La symbiose entre les deux et l'équipe d'encadrement

- 10.7. Staff médical
    - 10.7.1. L'importance du personnel médical dans un club
    - 10.7.2. Composantes du personnel médical
    - 10.7.3. Tout ne peut pas être traité dans le club
    - 10.7.4. Assurance médicale pour un club de Football
  - 10.8. Psychologues
    - 10.8.1. Que fait un psychologue dans une équipe de Football?
    - 10.8.2. Travail avec les joueurs et le *staff*
    - 10.8.3. Travail avec les autres membres du personnel
    - 10.8.4. Comment choisir le psychologue
  - 10.9. *Coaching*
    - 10.9.1. Introduction au *Coaching*
    - 10.9.2. *Coaching* individuel
    - 10.9.3. *Coaching* d'équipe
    - 10.9.4. *Coaching* systémique
  - 10.10. Culture de groupe parmi les membres du *staff*
    - 10.10.1. Méthodes de cohésion entre les membre
    - 10.10.2. L'idée d'un jeu commun est importante
    - 10.10.3. La fidélité comme élément fondamental
    - 10.10.4. La langue est-elle un obstacle?
- Module 11. Préparation Physique au football**
- 11.1. Préparation Physique et Performance Sportive
    - 11.1.1. Préparation physique, condition physique et entraînement sportif
    - 11.1.2. Différences entre la préparation physique générale et la préparation physique spécifique au Football
    - 11.1.3. Capacités physiques de base déterminantes dans le Football
    - 11.1.4. Moments de la saison où il faut travailler les capacités physiques déterminantes dans le Football
  - 11.2. Capacités physiques de base en football. Méthodes d'entraînement
    - 11.2.1. La force et ses principaux types dans le Football
    - 11.2.2. L'endurance et ses principaux types dans le Football
    - 11.2.3. La vitesse et ses principaux types dans le Football
    - 11.2.4. Flexibilité dans le Football
  - 11.3. La planification sportive annuelle dans le Football
    - 11.3.1. Mésocycle, Macrocycle, Microcycle et Session
    - 11.3.2. L'avant-saison
    - 11.3.3. La saison
    - 11.3.4. La semaine de compétition et ses différents types
  - 11.4. La structure d'une séance d'entraînement en relation avec la préparation physique
    - 11.4.1. La séance d'entraînement et ses parties
    - 11.4.2. L'échauffement et ses différents types
    - 11.4.3. La partie principale de la séance
    - 11.4.4. La dernière partie de la session ou le retour au calme
  - 11.5. Méthodologies d'entraînement de la préparation physique au Football
    - 11.5.1. Préparation physique analytique
    - 11.5.2. Préparation physique intégrée
    - 11.5.3. Le microcycle structuré
    - 11.5.4. La périodisation tactique
  - 11.6. L'entraînement de la force chez le joueur de football
    - 11.6.1. Importance de l'entraînement de la force pour la performance et la prévention des blessures
    - 11.6.2. Types d'entraînement de la force
    - 11.6.3. Quand utiliser l'entraînement de la force
    - 11.6.4. Planification de l'entraînement de la force dans le microcycle
  - 11.7. Méthodes de quantification de la charge interne et de la charge d'entraînement externe
    - 11.7.1. Charge d'entraînement interne et externe
    - 11.7.2. Comment quantifier la charge de formation interne et externe
    - 11.7.3. Les différents types de charge en fonction du microcycle et de la séance
    - 11.7.4. Conclusions à la fin de l'entraînement
  - 11.8. Préparation Physique dans des environnements climatiques extrêmes
    - 11.8.1. L'entraînement du joueur de football en altitude
    - 11.8.2. L'entraînement du joueur de football dans des climats désertiques
    - 11.8.3. L'entraînement du joueur de football dans des climats froids
    - 11.8.4. L'entraînement du joueur de football dans des climats humides

- 11.9. Périodes de non-compétition
  - 11.9.1. Période de transition entre les saisons
  - 11.9.2. Période de non-compétition pour les équipes nationales
  - 11.9.3. Périodes de non-compétition pour les compétitions nationales de longue durée
  - 11.9.4. Périodes de non-compétition pour raisons de santé
- 11.10. Utilisation des systèmes GPS dans la planification et le développement des tâches d'entraînement
  - 11.10.1. Qu'est-ce qu'un système GPS? Comment fonctionne-t-il et quels paramètres peut-on obtenir?
  - 11.10.2. Quelles sont les variables utilisées pour classer les différentes tâches d'entraînement?
  - 11.10.3. Comment planifier les tâches et les microcycles sur la base des variables GPS?
  - 11.10.4. Le profil individuel du joueur de football basé sur le Modèle de Jeu et les exigences physiques

## Module 12. Technique dans le football

- 12.1. La technique Historique
  - 12.1.1. Aspects généraux de la technique
  - 12.1.2. Types de technique
  - 12.1.3. Évolution de la technique
  - 12.1.4. Technique/Tactique
- 12.2. Technique individuelle attaque
  - 12.2.1. Dribble
  - 12.2.2. Tir
  - 12.2.3. Conduction
  - 12.2.4. Contrôle
- 12.3. Technique individuelle défense
  - 12.3.1. Tacle
  - 12.3.2. Dégagement
  - 12.3.3. Charge
  - 12.3.4. Interception
- 12.4. Technique collective attaque
  - 12.4.1. Passe
  - 12.4.2. Écran
  - 12.4.3. Changement de direction
  - 12.4.4. Blocage
- 12.5. Technique collective défense
  - 12.5.1. Duels aériens
  - 12.5.2. Timings
  - 12.5.3. Feinte pression
  - 12.5.4. Blocage défensif
- 12.6. Technique dans le Football de base
  - 12.6.1. Poussin/Benjamin
  - 12.6.2. Benjamin
  - 12.6.3. Infantile
  - 12.6.4. Cadets
- 12.7. Comment mettre la technique dans un modèle de jeu?
  - 12.7.1. De quels joueurs est-ce que je dispose?
  - 12.7.2. Aspects techniques prioritaires
  - 12.7.3. Phase d'attaque
  - 12.7.4. Phase défensive
- 12.8. Savoir planifier des séances d'entraînement basées sur la technique?
  - 12.8.1. Planification annuelle
  - 12.8.2. Planification pendant les pauses
  - 12.8.3. Planification hebdomadaire
  - 12.8.4. Planification des séances
- 12.9. Quelle est l'importance de la technique dans le haut niveau?
  - 12.9.1. Concept de performance
  - 12.9.2. Objectifs et caractéristiques
  - 12.9.3. Phases
  - 12.9.4. Développement et mise en œuvre
- 12.10. Les micro-détails chez un joueur de football professionnel
  - 12.10.1. Caractéristiques du joueur complet
  - 12.10.2. L'entraînement invisible
  - 12.10.3. Facteurs internes et externes affectant le joueur de football
  - 12.10.4. Le talent individuel au service du groupe

**Module 13. Tactique dans le football**

- 13.1. Tactique et stratégie sont-elles la même chose? Cadre théorique
  - 13.1.1. Définition et concepts de base
  - 13.1.2. Principes fondamentaux du jeu
  - 13.1.3. Différentes variantes tactiques
  - 13.1.4. Différences et similitudes
- 13.2. Principes offensifs
  - 13.2.1. Définition
  - 13.2.2. Individuels
  - 13.2.3. Collectifs
  - 13.2.4. Entraînement
- 13.3. Principes défensifs
  - 13.3.1. Définition
  - 13.3.2. Individuels
  - 13.3.3. Collectifs
  - 13.3.4. Entraînement
- 13.4. Facteurs influençant le jeu
  - 13.4.1. Anthropométrie et motricité
  - 13.4.2. Psychologiques et psychosociaux
  - 13.4.3. Biologiques et cognitifs
  - 13.4.4. Stratégiques et communicationnels
- 13.5. Système de jeu
  - 13.5.1. Caractéristiques et évolutions de chaque système
  - 13.5.2. Avantages et inconvénients de chaque système
  - 13.5.3. Concepts et compléments défensifs
  - 13.5.4. Concepts et compléments défensifs
- 13.6. Situations de jeu
  - 13.6.1. Situations offensives
  - 13.6.2. Situations défensives
  - 13.6.3. Transition attaque-défense
  - 13.6.4. Transition défense-attaque

- 13.7. Combattre et neutraliser les principes tactiques
  - 13.7.1. Définition
  - 13.7.2. Individuels
  - 13.7.3. Collectifs
  - 13.7.4. Entraînement
- 13.8. Modèles de jeu
  - 13.8.1. Idée de jeu. Marques d'identité de l'entraîneur
  - 13.8.2. Facteurs influençant la création du modèle de jeu
  - 13.8.3. Types de modèles de jeu
  - 13.8.4. Développement et particularités du modèle de jeu "MI"
- 13.9. Périodisation tactique
  - 13.9.1. Principes Méthodologiques
  - 13.9.2. Morphocycle et sous-dynamique des modèles
  - 13.9.3. Développement des morphocycles au cours d'une saison
  - 13.9.4. Création de tâches à partir de la périodisation tactique
- 13.10. Stratégie Coup de pied arrêté
  - 13.10.1. Stratégie offensive
  - 13.10.2. Stratégies défensives
  - 13.10.3. Entraînement au coup de pied arrêté
  - 13.10.4. Choix des actions en fonction du type de joueur

**Module 14. Analyse dans le football**

- 14.1. Analyse de la propre équipe
  - 14.1.1. Analyse du microplan
  - 14.1.2. Rôles fonctionnels
  - 14.1.3. Analyse du méso-plan
  - 14.1.4. Analyse du macroplan
- 14.2. Analyse de l'entraînement et de l'intervention de l'équipe d'encadrement
  - 14.2.1. Analyse des Séances
  - 14.2.2. Analyse des Tâches
  - 14.2.3. Interventions Dynamiques
  - 14.2.4. Interventions Statiques

- 14.3. Analyse individuelle et collective de l'équipe adverse
  - 14.3.1. Détermination des aspects à observer
  - 14.3.2. Rapports individuels
  - 14.3.3. Rapports de groupe et/ou d'équipe
  - 14.3.4. Sélection du contenu et influence sur le plan de match
- 14.4. Influence de l'adversaire sur les tâches d'entraînement
  - 14.4.1. Introduction du contenu dans les tâches d'entraînement
  - 14.4.2. Comment coordonner les performances de l'équipe technique?
  - 14.4.3. Comment gérer les sous-phases du jeu?
  - 14.4.4. Feedback sur l'entraînement
- 14.5. Transmission de l'analyse de l'adversaire au joueur pendant le microcycle
  - 14.5.1. Quel contenu voulons-nous transmettre?
  - 14.5.2. Dans quel type de microcycle ou de structure hebdomadaire suis-je?
  - 14.5.3. Comment distribuer les contenus à l'intérieur du microcycle?
  - 14.5.4. Outils de transmission
- 14.6. Analyse avant et pendant le match
  - 14.6.1. Sélection et programmation du contenu
  - 14.6.2. Outils de transmission
  - 14.6.3. Collecte et échange d'informations pendant le match
  - 14.6.4. Analyse et transmission des informations pendant la mi-temps
- 14.7. Analyse après le match et évaluation finale
  - 14.7.1. Analyse de son propre comportement et de celui de l'adversaire
  - 14.7.2. Quoi, quand et comment transmettre le contenu?
  - 14.7.3. Évaluation continue du personnel
  - 14.7.4. Évaluation continue de la compétition
- 14.8. Service d'analyse des données et des mesures
  - 14.8.1. Mise en œuvre du département d'analyse
  - 14.8.2. L'approche alamar
  - 14.8.3. Bases de données
  - 14.8.4. Critères de sélection des données

- 14.9. Procédés audiovisuels
  - 14.9.1. Concept d'enregistrement et qu'enregistrons-nous?
  - 14.9.2. Utilisation des enregistrements et Qu'est-ce que la vidéo?
  - 14.9.3. Plan
  - 14.9.4. Langue de communication
- 14.10. *Étiquetage* et classification des événements
  - 14.10.1. Concept
  - 14.10.2. *Event Data* Quelles sont les données disponibles?
  - 14.10.3. Structure de l' *Étiquetage*
  - 14.10.4. Types d'événements basés sur des moments du jeu

## Module 15. Blessures dans le football

- 15.1. Blessures sportives
  - 15.1.1. Concept de Blessures vs. Blessures sportives
  - 15.1.2. Quand un joueur de football est-il blessé?
  - 15.1.3. Qui décide qu'un joueur est blessé?
  - 15.1.4. Décharge médicale, décharge sportive et décharge compétitive
- 15.2. Types de blessures et traitement
  - 15.2.1. Blessures musculaires
  - 15.2.2. Blessures ligamentaires
  - 15.2.3. Blessures du tendon
  - 15.2.4. Blessures articulaires et osseuses
- 15.3. Le personnel médical et ses objectifs avec un joueur de football blessé
  - 15.3.1. Le médecin
  - 15.3.2. Le kinésithérapeute
  - 15.3.3. Le praticien de la réadaptation sportive
  - 15.3.4. Le préparateur physique et l'entraîneur
- 15.4. Les blessures les plus fréquentes au football
  - 15.4.1. Les lésions des ischio-jambiers
  - 15.4.2. Les entorses et les zones les plus touchées
  - 15.4.3. Les lésions du genou et leurs types
  - 15.4.4. Lésions du quadriceps

- 15.5. Pourquoi un joueur de football se blesse-t-il? Les causes les plus fréquentes
  - 15.5.1. Facteurs intrinsèques au joueur
  - 15.5.2. Facteurs extrinsèque au joueur
  - 15.5.3. Autres facteurs
  - 15.5.4. Incidence des blessures
- 15.6. Récurrence des blessures et leurs causes possibles
  - 15.6.1. Qu'est-ce qu'une récurrence?
  - 15.6.2. La récurrence peut-elle être évitée?
  - 15.6.3. Quelles sont les causes les plus fréquentes de récurrence?
  - 15.6.4. Comment savoir si tout va bien maintenant?
- 15.7. Réadaptation physique et sportive et ses phases pour un footballeur blessé
  - 15.7.1. Phases
  - 15.7.2. Récupération sportive fonctionnelle
  - 15.7.3. Récupération physique fonctionnelle
  - 15.7.4. Réentraînement sportif
- 15.8. Réentraînement à l'effort
  - 15.8.1. Qu'est-ce que le réentraînement à l'effort?
  - 15.8.2. Comment contrôler le réentraînement à l'effort?
  - 15.8.3. Quels sont les paramètres ou les tests à prendre en compte pour évaluer la condition physique du joueur?
  - 15.8.4. Les sensations du joueur sont importantes
- 15.9. Retour à la performance d'un joueur de football blessé
  - 15.9.1. Aspects à prendre en compte lors de la réintégration du joueur dans le groupe
  - 15.9.2. Premiers pas
  - 15.9.3. Réintégration dans le groupe
  - 15.9.4. Exemple de planification du retour à la compétition
- 15.10. Prévention des blessures chez un footballeur
  - 15.10.1. La prévention des lésions les plus fréquentes
  - 15.10.2. Importance de la force dans la prévention des blessures
  - 15.10.3. Quand et comment réaliser un protocole de prévention des blessures?
  - 15.10.4. Le travail du joueur en dehors de l'équipe dans la prévention des blessures

## Module 16. Évaluation de la performance sportive

- 16.1. Évaluation
  - 16.1.1. Définitions: test, évaluation, mesure
  - 16.1.2. Validité, fiabilité
  - 16.1.3. Objectif de l'évaluation
- 16.2. Types de Test
  - 16.2.1. Tests de laboratoire
    - 16.2.1.1. Atouts et limites des tests de laboratoire
  - 16.2.2. Test sur le terrain
    - 16.2.2.1. Atouts et limites des essais sur le terrain
  - 16.2.3. Tests directs
    - 16.2.3.1. Applications et transfert vers la formation
  - 16.2.4. Tests indirects
    - 16.2.4.1. Considérations pratiques et transfert à la formation
- 16.3. Évaluation de la composition corporelle
  - 16.3.1. Bio-impédance
    - 16.3.1.1. Considérations relatives aux applications sur le terrain
    - 16.3.1.2. Limites de la validité de ses données
  - 16.3.2. Anthropométrie
    - 16.3.2.1. Outils pour la mise en œuvre
    - 16.3.2.2. Modèles d'analyse de la composition corporelle
  - 16.3.3. Indice de Masse Corporelle (IMC)
    - 16.3.3.1. Restrictions sur les données obtenues pour l'interprétation de la composition corporelle
- 16.4. Évaluation de la capacité aérobie
  - 16.4.1. Test VO<sub>2</sub>Max sur tapis roulant
    - 16.4.1.1. Test de Astrand
    - 16.4.1.2. Test de Balke
    - 16.4.1.3. Test de ACSM
    - 16.4.1.4. Test de Bruce
    - 16.4.1.5. Test de Foster
    - 16.4.1.6. Test de Pollack
  - 16.4.2. Test VO<sub>2</sub>max sur Cycloergomètre
    - 16.4.2.1. Astrand. Ryhming
    - 16.4.2.2. Test de Fox

- 16.4.3. Test de Puissance sur Cycloergomètre
  - 16.4.3.1. Test de Wingate
- 16.4.4. Test de terrain VO2Max
  - 16.4.4.1. Test de Leger
  - 16.4.4.2. Test de l'Université de Montréal
  - 16.4.4.3. Test du Mile
  - 16.4.4.4. Test des 12 minutos
  - 16.4.4.5. Test des 2,4 km
- 16.4.5. Tests de Terrain pour déterminer les zones de formation
  - 16.4.5.1. Test du 30-15 IFT
- 16.4.6. UNca Test
- 16.4.7. Yo-Yo Test
  - 16.4.7.1. Yo-Yo Résistance YYET Niveau 1 et 2
  - 16.4.7.2. Yo-Yo Résistance Intermittente YYEIT Niveau 1 et 2
  - 16.4.7.3. Yo-Yo Récupération Intermittente YYERT Niveau 1 et 2
- 16.5. Évaluation de l'aptitude neuromusculaire
  - 16.5.1. Test de répétition sous-maximale
    - 16.5.1.1. Applications pratiques pour l'évaluation
    - 16.5.1.2. Formules d'estimation validées pour les différents exercices d'entraînement
  - 16.5.2. Test du 1 RM
    - 16.5.2.1. Protocole pour son exécution
    - 16.5.2.2. Limites de l'évaluation du 1 RM
  - 16.5.3. Test des Sauts Horizontaux
    - 16.5.3.1. Protocoles d'évaluation
  - 16.5.4. Test de vitesse (5m,10m,15m, etc.)
    - 16.5.4.1. Considérations sur les données obtenues dans les évaluations de type Temps/Distance
  - 16.5.5. Tests progressifs incrémentiels maximum/sous-maximaux
    - 16.5.5.1. Protocoles validés
    - 16.5.5.2. Applications pratiques
  - 16.5.6. Test de Sauts Verticaux
    - 16.5.6.1. Saut SJ
    - 16.5.6.2. Saut CMJ
    - 16.5.6.3. Saut ABK
    - 16.5.6.4. Test DJ
    - 16.5.6.5. Test de sauts continus
  - 16.5.7. Profils F/V verticaux/horizontaux
    - 16.5.7.1. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
    - 16.5.7.2. Applications pratiques à partir d'un profil force/vitesse
  - 16.5.8. Essais isométriques avec cellule de charge
    - 16.5.8.1. Test de force Maximale Isométrique Volontaire (FMI)
    - 16.5.8.2. Test de Déficit Bilatéral en Isométrie (%DBL)
    - 16.5.8.3. Test du Déficit Latéral (%DL)
    - 16.5.8.4. Test de Ratio Ischiodural/Quadriceps
- 16.6. Outils d'évaluation et de suivi
  - 16.6.1. Cardiofréquencemètres
    - 16.6.1.1. Caractéristiques des dispositifs
    - 16.6.1.2. Zones d'entraînement par FC
  - 16.6.2. Analyseurs de Lactate
    - 16.6.2.1. Types de dispositifs, performances et caractéristiques
    - 16.6.2.2. Zones d'entraînement selon la détermination du seuil de lactate (UL)
  - 16.6.3. Analyseurs de Gaz
    - 16.6.3.1. Appareils de laboratoire vs. Ordinateurs portables
  - 16.6.4. GPS
    - 16.6.4.1. Types de GPS, caractéristiques, forces et limites
    - 16.6.4.2. Mesures déterminées pour l'interprétation de la charge externe
  - 16.6.5. Accéléromètres
    - 16.6.5.1. Types et caractéristiques des accéléromètres
    - 16.6.5.2. Applications pratiques de l'acquisition de données d'accélérométrie
  - 16.6.6. Capteurs de position
    - 16.6.6.1. Types de transducteurs pour les mouvements verticaux et horizontaux
    - 16.6.6.2. Variables mesurées et estimées par un transducteur de position
    - 16.6.6.3. Les données obtenues à partir d'un transducteur de position et leurs applications à la programmation de la formation

- 16.6.7. Plates-formes de force
  - 16.6.7.1. Types et caractéristiques des plates-formes de force
  - 16.6.7.2. Variables mesurées et estimées par l'utilisation d'une plate-forme de force
  - 16.6.7.3. Approche pratique de la programmation de la formation
- 16.6.8. Cellules de chargement
  - 16.6.8.1. Types de cellules, caractéristiques et performances
  - 16.6.8.2. Utilisations et applications pour la santé et les performances sportives
- 16.6.9. Cellules photoélectriques
  - 16.6.9.1. Caractéristiques, et limites des dispositifs
  - 16.6.9.2. Utilisations et applications pratiques
- 16.6.10. Applications mobiles
  - 16.6.10.1. Description des applications les plus utilisées sur le marché: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 16.7. Charge interne et charge externe
  - 16.7.1. Moyens d'évaluation objectifs
    - 16.7.1.1. Vitesse d'exécution
    - 16.7.1.2. Puissance moyenne mécanique
    - 16.7.1.3. Mesures des dispositifs GPS
  - 16.7.2. Moyens d'évaluation subjectifs
    - 16.7.2.1. PSE
    - 16.7.2.2. sPSE
    - 16.7.2.3. Ratio de charge chronique/aiguë
- 16.8. Fatigue
  - 16.8.1. Concepts généraux de la fatigue et de la récupération
  - 16.8.2. Évaluations
    - 16.8.2.1. Objectifs de laboratoire CK, urea, cortisol, etc.
    - 16.8.2.2. Objectifs de champ: CMJ, test isométrique, etc.
    - 16.8.2.3. Subjectives: Échelles Wellness, TQR, etc.
  - 16.8.3. Stratégies de relèvement: Immersion dans l'eau froide, stratégies nutritionnelles, automasages, sommeil
- 16.9. Considérations relatives à l'application pratique
  - 16.9.1. Test de Saut Vertical. Applications Pratiques
  - 16.9.2. Test Progressif Incrémental Maximum/Sous-maximales Applications Pratiques
  - 16.9.3. Profil de Force de Vitesse Verticale Applications pratiques

## Module 17. La statistique appliqué à la Performance et à la recherche.

- 17.1. Notions de Probabilité
  - 17.1.1. Probabilité Simple
  - 17.1.2. Probabilité Conditionnelle
  - 17.1.3. Théorème de Bayes
- 17.2. Distributions de Probabilité
  - 17.2.1. Distribution Binomiale
  - 17.2.2. Distribution de Poisson
  - 17.2.3. Distribution Normale
- 17.3. Inférence Statistique
  - 17.3.1. Paramètres de la Population
  - 17.3.2. Estimation des Paramètres de la Population
  - 17.3.3. Distributions d'échantillonnage associées à la distribution normale
  - 17.3.4. Distribution de la moyenne de l'échantillon
  - 17.3.5. Estimateurs ponctuels
  - 17.3.6. Propriétés des estimateurs
  - 17.3.7. Critères de comparaison des estimateurs
  - 17.3.8. Estimateurs par régions de confiance
  - 17.3.9. Méthode pour obtenir des intervalles de confiance
  - 17.3.10. Intervalles de confiance associés à la distribution normale
  - 17.3.11. Théorème central de la Limite
- 17.4. Test d'Hypothèse
  - 17.4.1. La valeur P
  - 17.4.2. Puissance statistique
- 17.5. Analyse Exploratoire et Statistiques Descriptives
  - 17.5.1. Graphiques et Tableaux
  - 17.5.2. Test du Khi-Deux
  - 17.5.3. Risque Relatif
  - 17.5.4. Odds Ratio
- 17.6. Le Test T
  - 17.6.1. Test T pour un échantillon
  - 17.6.2. Test T pour deux échantillons indépendants
  - 17.6.3. Test T pour les échantillons appariés
- 17.7. Analyse de corrélation

- 17.8. Analyse de Régression Linéaire Simple
  - 17.8.1. La ligne de régression et ses coefficients
  - 17.8.2. Résidus
  - 17.8.3. Évaluation de la régression à l'aide des résidus
  - 17.8.4. Coefficient de détermination
- 17.9. Analyse de la variance et Analyse de la Variance (ANOVA)
  - 17.9.1. ANOVA à sens unique (*One-way ANOVA*)
  - 17.9.2. ANOVA à deux voies (*Two-way ANOVA*)
  - 17.9.3. ANOVA à mesures répétées
  - 17.9.4. ANOVA factorielle

## Module 18. Psychologie appliquée au Football

- 18.1. Psychologie du sport
  - 18.1.1. Qu'est-ce que la psychologie?
  - 18.1.2. Différences entre la psychologie "traditionnelle" et la psychologie du sport
  - 18.1.3. Structure du travail psychologique
  - 18.1.4. Désirs et besoins
- 18.2. Besoins psychologiques dans le Football
  - 18.2.1. Principales variables à travailler
  - 18.2.2. Médiation des conflits
  - 18.2.3. Travail multidisciplinaire dans le Football
  - 18.2.4. Entraînement invisible
- 18.3. Constitution d'une équipe
  - 18.3.1. Groupe vs Équipe
  - 18.3.2. Identité
  - 18.3.3. Structure
  - 18.3.4. Cohésion de groupe
- 18.4. Fixer les objectifs et les rôles au sein d'une équipe
  - 18.4.1. Objectifs SMART
  - 18.4.2. Objectifs Collectifs et Individuels
  - 18.4.3. Qui attribue les rôles au sein de l'équipe?
  - 18.4.4. Motivation et rôles

- 18.5. Attention et la concentration dans le Football
  - 18.5.1. Qu'est-ce que l'Attention?
  - 18.5.2. Qu'est-ce que la Concentration?
  - 18.5.3. Influence de l'Activation
  - 18.5.4. Foyers attentionnels dans le Football
- 18.6. Leadership
  - 18.6.1. Qu'est-ce qu'un leader?
  - 18.6.2. Types de Leadership chez les joueurs
  - 18.6.3. Types de Leadership chez les entraîneurs
  - 18.6.4. Leadership Transformationnel
- 18.7. Évaluation d'une équipe de Football en tant que groupe
  - 18.7.1. Dynamique de groupe
  - 18.7.2. Sociogramme
  - 18.7.3. Motogramme
  - 18.7.4. Extraction des données et conclusions
- 18.8. Psychologie du sport dans le Football de base
  - 18.8.1. Entraînement ou compétition?
  - 18.8.2. Entraînement des parents
  - 18.8.3. Travail sur les valeurs
  - 18.8.4. Rotation des rôles
- 18.9. Psychologie du sport dans le haut niveau
  - 18.9.1. Modèle cyclique de Worchel
  - 18.9.2. Conscience de soi du joueur
  - 18.9.3. Travail avec le joueur blessé
  - 18.9.4. La retraite dans le sport professionnel
- 18.10. Travail psychologique de l'entraîneur
  - 18.10.1. Normes et règles
  - 18.10.2. Communication
  - 18.10.3. Traitement individuel des joueurs
  - 18.10.4. Travail avec le joueur blessé

**Module 19. Nutrition appliquée au football**

- 19.1. Besoins énergétiques et composition corporelle
  - 19.1.1. Bilan énergétique
  - 19.1.2. Dépense énergétique aux entraînements et les matches
  - 19.1.3. Composition corporelle du joueur de football
  - 19.1.4. Évaluation de la composition corporelle
- 19.2. Macronutriments et micronutriments
  - 19.2.1. Glucides
  - 19.2.2. Protéines
  - 19.2.3. Graisses
  - 19.2.4. Vitamines et minéraux
- 19.3. Hydratation et perte de liquide
  - 19.3.1. Bilan hydrique
  - 19.3.2. Prise de liquides et stratégies
  - 19.3.3. Perte de liquide
  - 19.3.4. Hydratation à l'entraînement et en match
- 19.4. Nutrition pendant la compétition
  - 19.4.1. Alimentation quotidienne du joueur de football
  - 19.4.2. Exigences des entraînements
  - 19.4.3. Exigences des matches
  - 19.4.4. Planification nutritionnelle
- 19.5. Nutrition avant le match
  - 19.5.1. Macronutriments et liquides
  - 19.5.2. Repas d'avant match
  - 19.5.3. *Timing*
  - 19.5.4. Aides ergogéniques
- 19.6. Nutrition d'après-match
  - 19.6.1. Macronutriments et liquides
  - 19.6.2. Repas d'après-match
  - 19.6.3. *Timing*
  - 19.6.4. Aides ergogéniques
- 19.7. Nutrition chez le joueur blessé
  - 19.7.1. Macronutriments et micronutriments importants
  - 19.7.2. Demandes d'énergie
  - 19.7.3. Supplémentation et aides ergogéniques
  - 19.7.4. Planification nutritionnelle
- 19.8. Nutrition pendant les vacances
  - 19.8.1. Distribution des macronutriments
  - 19.8.2. Micronutriments et aides ergogéniques
  - 19.8.3. Demandes d'énergie
  - 19.8.4. Planification nutritionnelle
- 19.9. Supplémentation et aides ergogéniques
  - 19.9.1. Classification et sécurité
  - 19.9.2. Aliments sportifs et suppléments
  - 19.9.3. Aides ergogéniques instantanées
  - 19.9.4. Aides ergogéniques chroniques
- 19.10. Situations particulières
  - 19.10.1. Considérations relatives au football féminin
  - 19.10.2. Jeunes joueurs
  - 19.10.3. Football et chaleur
  - 19.10.4. Planification nutritionnelle en voyage



*Vous aurez accès à un matériel d'étude pratique et actualisé avec des cas réels pour améliorer l'application des concepts appris"*

06

# Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

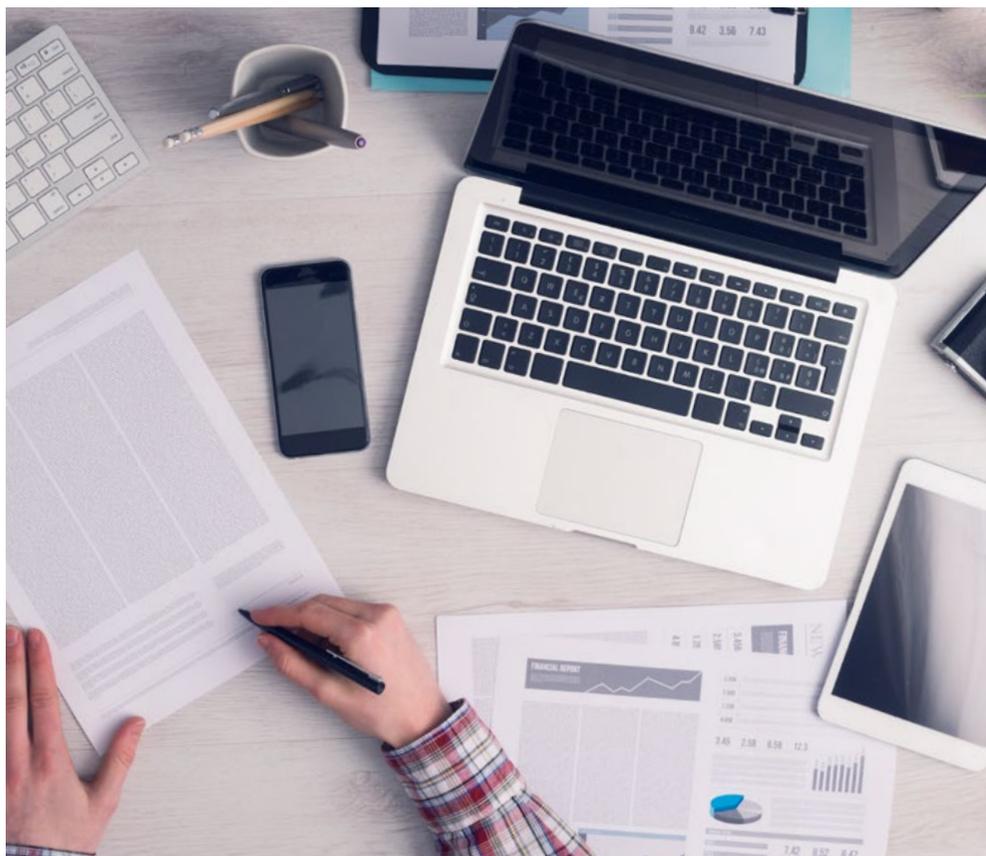
Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.*



*L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.*

## Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

## Relearning Methodology

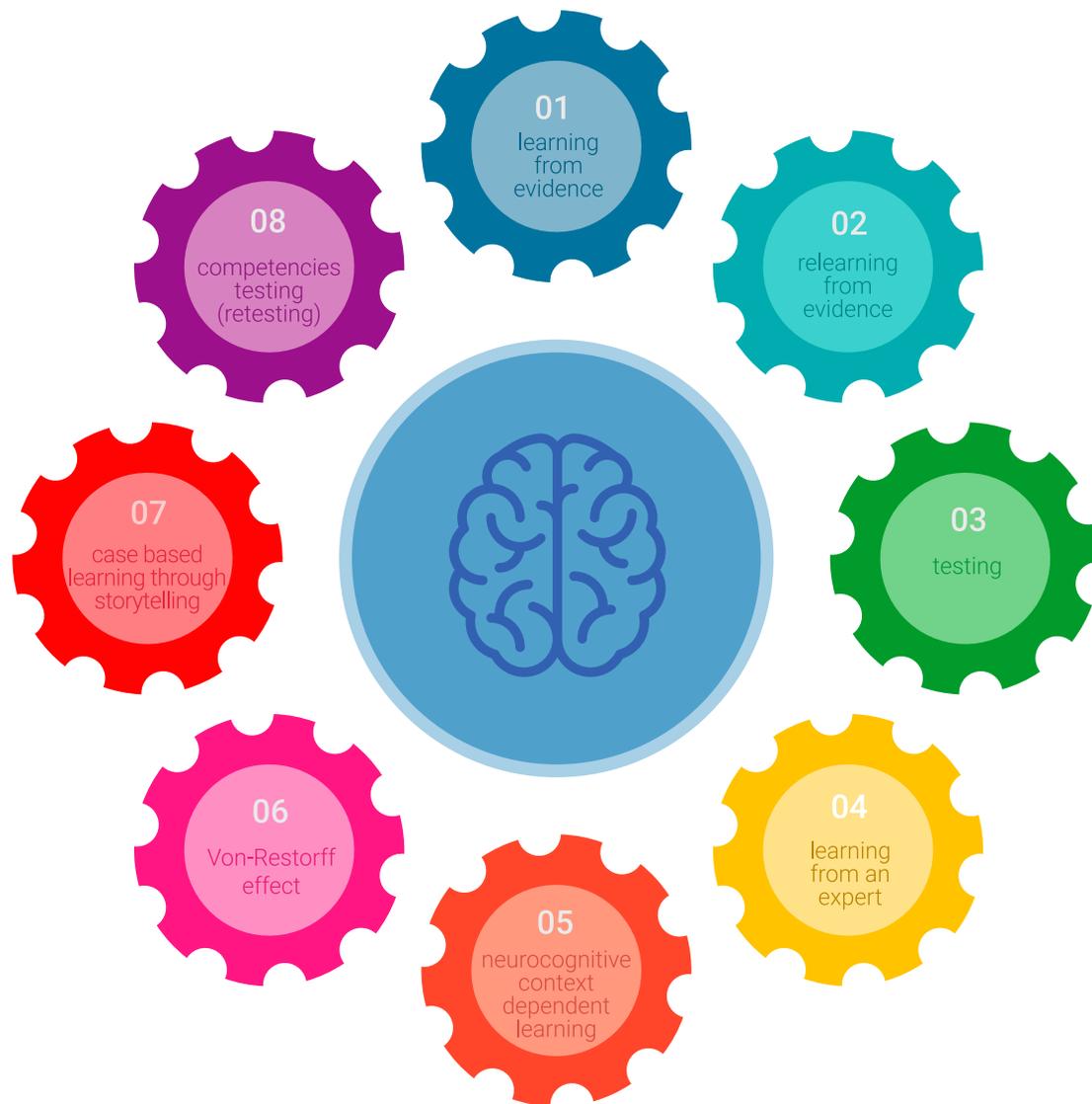
TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





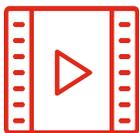
Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.*

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



### Support d'étude

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

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



### Cours magistraux

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

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



### Pratique des aptitudes et des compétences

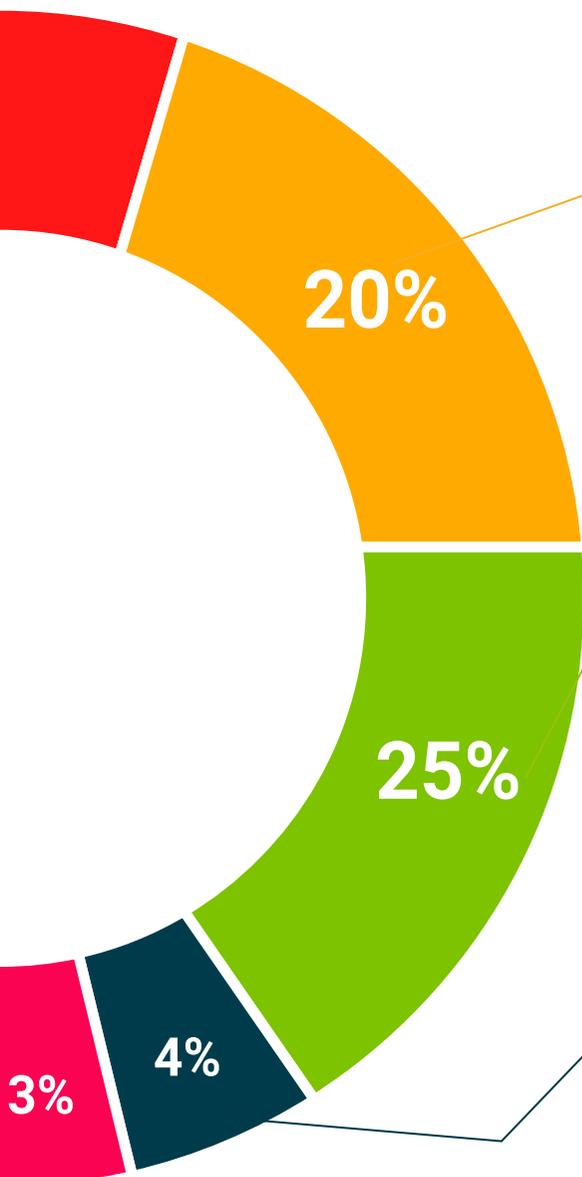
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Case Studies

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



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



# 07 Diplôme

Le Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Avancé délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des voyages ou de la paperasserie"*

Ce **Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Mastère Avancé** délivré 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 Football de Haut Niveau et de Compétition**  
N° d'heures officielles: **3.000 h.**

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique

Délivre le présent  
**DIPLÔME**  
à

Mme/M. \_\_\_\_\_ avec n° d'identification \_\_\_\_\_  
Pour avoir finalisé et accrédité avec succès le programme de

**MASTÈRE AVANCÉ**  
en  
**Football de Haut Niveau et de Compétition**

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 3.000 heures, débutant le dd/mm/aaaa et finalisant le dd/mm/aaaa.

TECH est une Institution Privée d'Enseignement Supérieur reconnue par le Ministère de l'Enseignement Public depuis le 28 juin 2018.

Fait le 17 juin 2020

  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

Code Unique TECH: AFWOR235. [techhute.com/diplomes](http://techhute.com/diplomes)

Mastère Avancé en Football de Haut Niveau et de Compétition

Distribution Générale du Plan d'études

Cours	Matière	Heures	Type	Cours	Matière	Heures	Type
1 <sup>o</sup>	Physiologie de l'exercice et de l'activité physique	150	OB	2 <sup>o</sup>	Préparation Physique au football	150	OB
1 <sup>o</sup>	Biomécanique appliquée au sport de haut niveau	150	OB	2 <sup>o</sup>	Technique dans le football	175	OB
1 <sup>o</sup>	La planification appliquée au sport de haut niveau	150	OB	2 <sup>o</sup>	Tactique dans le football	150	OB
1 <sup>o</sup>	Structure et fonctionnement d'une équipe de football	175	OB	2 <sup>o</sup>	Analyse dans le football	150	OB
1 <sup>o</sup>	Méthodologie de l'entraînement	150	OB	2 <sup>o</sup>	Blessures dans le football	150	OB
1 <sup>o</sup>	L'entraînement de la Force, de la théorie à la pratique	150	OB	2 <sup>o</sup>	Évaluation de la performance sportive	150	OB
1 <sup>o</sup>	L'entraînement de Vitesse de la théorie à la pratique	150	OB	2 <sup>o</sup>	La statistique appliqué à la Performance et à la recherche	150	OB
1 <sup>o</sup>	L'entraînement à l'endurance, de la théorie à la pratique	150	OB	2 <sup>o</sup>	Psychologie appliquée au Football	150	OB
1 <sup>o</sup>	Mobilité: de la théorie à la performance	150	OB	2 <sup>o</sup>	Nutrition appliquée au football	150	OB
1 <sup>o</sup>	Personnel technique et coaching	150	OB				

  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

**tech** université  
technologique

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



**Mastère Avancé**  
Football de Haut Niveau  
et de Compétition

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 2 ans
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Mastère Avancé

## Football de Haut Niveau et de Compétition

Approuvé par la NBA

