

# Mastère Hybride

## Coach Sportif

Approuvé par la NBA





**tech** université  
technologique

## Mastère Hybride

### Coach Sportif

Modalité: Hybride (en ligne + Pratique Clinique)

Durée: 12 mois

Qualification: TECH Université Technologique

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/science-du-sport/mastere-hybride/mastere-hybride-coach-sportif](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/mastere-hybride/mastere-hybride-coach-sportif)

# Sommaire

01

Présentation

---

Page 4

02

Pourquoi suivre ce Mastère Hybride?

---

Page 8

03

Objectifs

---

Page 12

04

Compétences

---

Page 18

05

Direction de la formation

---

Page 22

06

Plan d'étude

---

Page 28

07

Pratique Clinique

---

Page 42

08

Où puis-je effectuer la Pratique Clinique?

---

Page 48

09

Méthodologie

---

Page 62

10

Diplôme

---

Page 70

# 01

# Présentation

Le métier de coach sportif est devenu l'une des professions les plus prometteuses en raison de la demande actuelle d'un mode de vie plus sain. De ce fait, de plus en plus de personnes recherchent une salle de sport avec des professionnels hautement qualifiés. C'est pourquoi ce programme universitaire a été conçu pour former des professionnels des Sciences du Sport qui travailleront dans ce domaine passionnant, avec la garantie d'acquérir des connaissances et des compétences de haut niveau dans le cadre d'un entraînement de haute performance ou à des fins esthétiques. En outre, les étudiants mettront ces compétences en pratique pendant 3 semaines dans un centre sportif, afin de renforcer leurs compétences en fonction des besoins du marché professionnel.





“

*Acquérez des connaissances basées sur les dernières données scientifiques et totalement applicables dans le domaine pratique en suivant un programme conçu par des experts"*

Le monde du *fitness* a évolué au fil des ans. Dans la société, la santé et l'image sont deux facteurs importants de bien-être. C'est pourquoi de plus en plus de personnes s'inscrivent dans des salles de sport pour améliorer leur corps et leur état de santé général. Il est donc essentiel de disposer de professionnels formés pour répondre à la demande actuelle et appliquer les connaissances les plus récentes.

C'est pourquoi le coach est un professionnel très demandé dans ce secteur, car il est chargé de donner les conseils nécessaires pour améliorer la condition physique et la santé des personnes qui viennent dans un centre pour faire de l'exercice. C'est dans cette optique que ce Mastère complet de Coach Sportif a été créé, dans le but d'apporter au professionnel des Sciences du Sport les connaissances les plus récentes et les plus innovantes en matière de gestion et de suivi sportif dans les salles de sport.

Au cours de ces 12 mois d'enseignement, l'étudiant maîtrisera des aspects importants tels que l'administration de ce type d'institution sportive, la physiologie de l'exercice et la gestion et le suivi des cours collectifs. De même, il approfondira l'entraînement personnalisé pour les personnes souffrant d'obésité ou dans des conditions particulières telles que la grossesse. L'étudiant se voit ainsi offrir une vision transversale et complète du travail de Coach Sportif qui lui permettra de travailler avec succès dans la profession.

Toutes ces connaissances seront mises en pratique grâce à un stage de 3 semaines dans un centre sportif ou une salle de sport réputés. Au cours de cette phase, grâce aux conseils et au suivi d'un tuteur privé, l'étudiant assimilera des compétences actualisées dans ce domaine afin de répondre aux besoins d'un secteur en pleine croissance.

Ce **Mastère Hybride en Coach Sportif** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de 100 cas pratiques présentés par des experts en Activité Physique et Sport
- ♦ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique du programme fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques qui permettent l'auto-évaluation et l'amélioration de l'apprentissage
- ♦ Un accent particulier sur les méthodologies de formation innovantes
- ♦ Des lignes directrices pour améliorer les sessions de formation en groupe et individuelles
- ♦ Le tout sera complété par des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ Disponibilité des contenus à partir de tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet
- ♦ De plus, l'utilisateur pourra effectuer un stage dans l'un des meilleurs centres sportifs du monde



*Complétez vos études théoriques par un stage dans un centre sportif prestigieux qui répond aux normes de qualité de votre profession"*

“

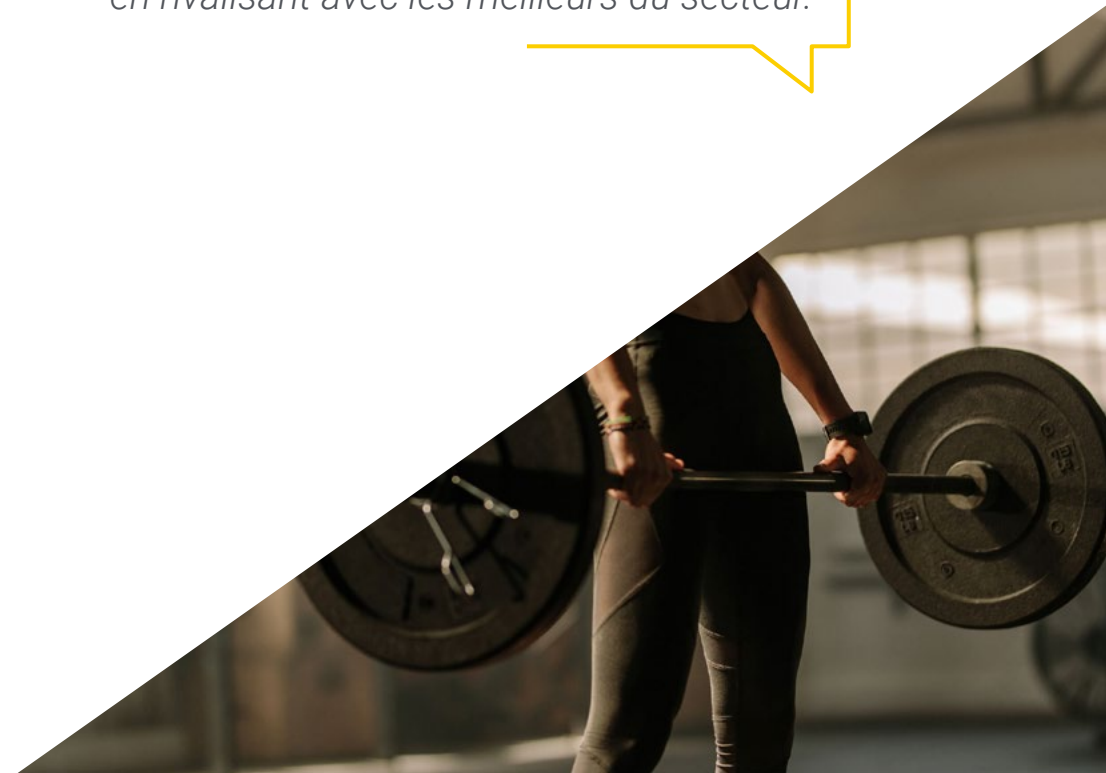
*Profitez d'une pratique intensive de 3 semaines dans un centre prestigieux et mettez-vous à jour dans les dernières procédures cliniques pour vous développer professionnellement"*

Dans cette proposition de Mastère, de nature professionnalisante et de modalité d'apprentissage hybride, le programme est destiné à mettre à jour les professionnels des sciences du sport qui exercent leurs fonctions dans les salles de sport et qui ont besoin d'un haut niveau de qualification. Le contenu est basé sur les dernières données scientifiques, et orientés de manière didactique pour intégrer les connaissances théoriques dans la pratique sportive, et les éléments théoriques et pratiques faciliteront la mise à jour des connaissances et permettront la prise de décision dans un environnement de travail.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives les spécialistes du sport bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles. La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel les étudiants devront essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Acquérez les outils, les connaissances et les compétences qui vous permettront de vous démarquer dans un secteur qui exige de plus en plus de coaches spécialisés.*

*Développez-vous professionnellement en suivant un Mastère Hybride qui posera les bases d'un travail professionnel d'excellence, en rivalisant avec les meilleurs du secteur.*



# 02

## Pourquoi suivre ce Mastère Hybride?

Le Mastère Hybride en Coach Sportif offre une combinaison d'apprentissage théorique et pratique. Ainsi, les étudiants apprendront les dernières tendances en matière d'entraînement de la force ou d'hypertrophie pour le haut et le bas du corps ou identifieront les exercices les moins nocifs. De même, ces connaissances seront transférées sur le terrain professionnel au cours d'un stage de 3 semaines dans un excellent centre sportif. L'étudiant obtiendra ainsi un apprentissage qui lui permettra d'être performant dans ce milieu.





“

*Après avoir maîtrisé les meilleurs contenus théoriques dans le domaine de l'entraînement en salle de sport, TECH vous offre la possibilité de mettre ces connaissances en pratique dans un environnement sportif de haut niveau"*



### 1. Actualisation des technologies les plus récentes

Ces dernières années, le monde du fitness a considérablement évolué en raison de l'apparition de méthodes d'entraînement révolutionnaires visant à gagner en force, de l'utilisation de nouvelles machines ou de l'application de stratégies visant à prévenir les blessures. C'est pour cette raison, et dans le but de fournir aux étudiants des connaissances exhaustives dans ce domaine, que TECH a créé ce diplôme.

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

Les contenus didactiques que l'étudiant étudiera tout au long de ce programme académique ont été expressément développés par des experts qui travaillent activement dans le monde du sport. De ce fait, toutes les connaissances fournies à l'étudiant seront totalement actualisées et applicables dans sa vie professionnelle.

### 3. Accéder à des milieux sportifs de premier ordre

Dans sa phase finale, ce diplôme comporte une Formation Pratique qui permettra à l'expert de mettre en pratique toutes les connaissances théoriques acquises dans un centre sportif prestigieux. Par conséquent, il sera en mesure d'identifier de première main les mécanismes de travail les plus récents dans ce secteur.



#### 4. Combiner les meilleures théories avec les pratiques les plus modernes

Grâce à ce programme, l'étudiant acquerra un niveau élevé de connaissances théoriques dans le monde de la formation en salles de sport. Cependant, cet apprentissage sera transféré à l'environnement professionnel, puisqu'il développera ses compétences pratiques grâce à une expérience réelle de 3 semaines dans un centre sportif.

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

TECH offre la possibilité d'effectuer son stage dans des centres d'envergure internationale. Le spécialiste pourra ainsi élargir ses frontières et se rapprocher des meilleurs professionnels exerçant dans des centres sportifs de premier ordre sur différents continents. Une opportunité unique que seule TECH, la plus grande université numérique du monde, pouvait offrir.

“

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



# 03

## Objectifs

L'objectif du Mastère Hybride en Coach Sportif est de permettre aux professionnels de mettre à jour leurs connaissances sur les différentes méthodes d'évaluation de la performance sportive des personnes. À cette fin, un programme de haut niveau a été établi sur la base des derniers développements dans le secteur et créé avec la plus grande rigueur scientifique. Grâce à cette modalité, le professionnel sera en mesure de maîtriser et d'appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus récentes pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de pathologies courantes. Pour cette raison, TECH établit une série d'objectifs généraux et spécifiques pour la plus large satisfaction de l'étudiant.





“

*Ce programme vous permettra d'accroître vos connaissances dans le domaine de l'entraînement physique en salle de sport, ainsi que de les mettre en pratique grâce à une expérience réelle de 120 heures dans un centre sportif”*





## Objectif général

---

- L'objectif général du Mastère Hybride en Coach Sportif est de fournir aux experts des connaissances actualisées basées sur des données scientifiques dans le domaine de l'entraînement de différents types d'athlètes. Par conséquent, vous apprendrez les méthodes les plus innovantes pour extraire la performance maximale pendant l'activité physique ou maîtriser les principes qui déterminent la physiologie de l'exercice. En outre, grâce à un stage de 120 heures dans un centre sportif, il vise à offrir une expérience réelle dans laquelle l'étudiant mettra en pratique les contenus théoriques acquis

“

*Développez vos compétences en tant que coach sportif au contact de personnes réelles, en vous épanouissant personnellement et professionnellement dans votre domaine de travail"*







## Objectifs spécifiques

---

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

- ♦ Comprendre les aspects clés de la biochimie et de la thermodynamique
- ♦ Connaître en profondeur les aspects clés du système neuromusculaire, du contrôle moteur et de son rôle dans l'entraînement physique
- ♦ Analyser la physiologie musculaire, le processus de contraction musculaire et la base moléculaire de la contraction musculaire
- ♦ Déterminer les causes générales de la fatigue et son impact sur les différents types et modalités d'exercice

### Module 2. Logistique et rôle administratif du coach en salle

- ♦ Assimiler les tâches administratives nécessaires à l'organisation des différentes activités proposées dans la salle de sport
- ♦ Sélectionner avec discernement différents types de stratégies administratives en fonction d'un contexte de travail donné

### Module 3. Entraînement de la mobilité

- ♦ Maîtriser les principes neurophysiologiques qui influencent le développement de la mobilité
- ♦ Dégager les concepts de base et les objectifs liés à l'entraînement à la mobilité
- ♦ Concevoir des tâches et des plans pour le développement des manifestations de la mobilité
- ♦ Appliquer les différentes méthodes d'optimisation des performances par des méthodes de récupération
- ♦ Traiter les effets d'une blessure neuromusculaire sur l'athlète

#### **Module 4. Cours collectifs**

- ♦ Acquérir une compréhension approfondie des différents types de cours de groupe et de leur applicabilité dans le domaine de la pratique
- ♦ Sélectionner les classes de groupe les plus appropriées aux besoins et aux souhaits de clients hétérogènes
- ♦ Appliquer différents types de stratégies qui assurent la sécurité dans la gestion de la charge externe qui caractérise la modalité de chaque type de cours collectif proposé

#### **Module 5. Obésité et exercice physique**

- ♦ Comprendre les limites physiques de la personne obèse
- ♦ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personnes souffrant d'obésité

#### **Module 6. Exercice physique pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées**

- ♦ Comprendre les aspects biopsychosociaux des enfants, des adolescents et des personnes âgées
- ♦ Connaître les particularités de chaque groupe d'âge et leur approche spécifique
- ♦ Planifier et programmer la formation de manière individualisée pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées

#### **Module 7. Exercice physique et grossesse**

- ♦ Acquérir une connaissance approfondie des changements morphofonctionnels du processus de grossesse
- ♦ Comprendre en profondeur les aspects biopsychosociaux de la grossesse
- ♦ Planifier et programmer l'entraînement de manière individualisée pour une femme enceinte







### **Module 8. Évaluation de la performance sportive**

- ♦ Sélectionner les tests d'évaluation des performances les plus appropriés en fonction des besoins spécifiques
- ♦ Administrer correctement et avec confiance les protocoles des différents tests et l'interprétation des données recueillies
- ♦ Connaître et appliquer les 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 de la condition physique à tout niveau d'exigence

### **Module 9. Entraînement en force**

- ♦ Connaître et interpréter correctement tous les aspects théoriques définissant la force et ses composantes
- ♦ Maîtriser les méthodes d'entraînement musculaire les plus efficaces
- ♦ Fixer des objectifs en fonction des besoins en 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

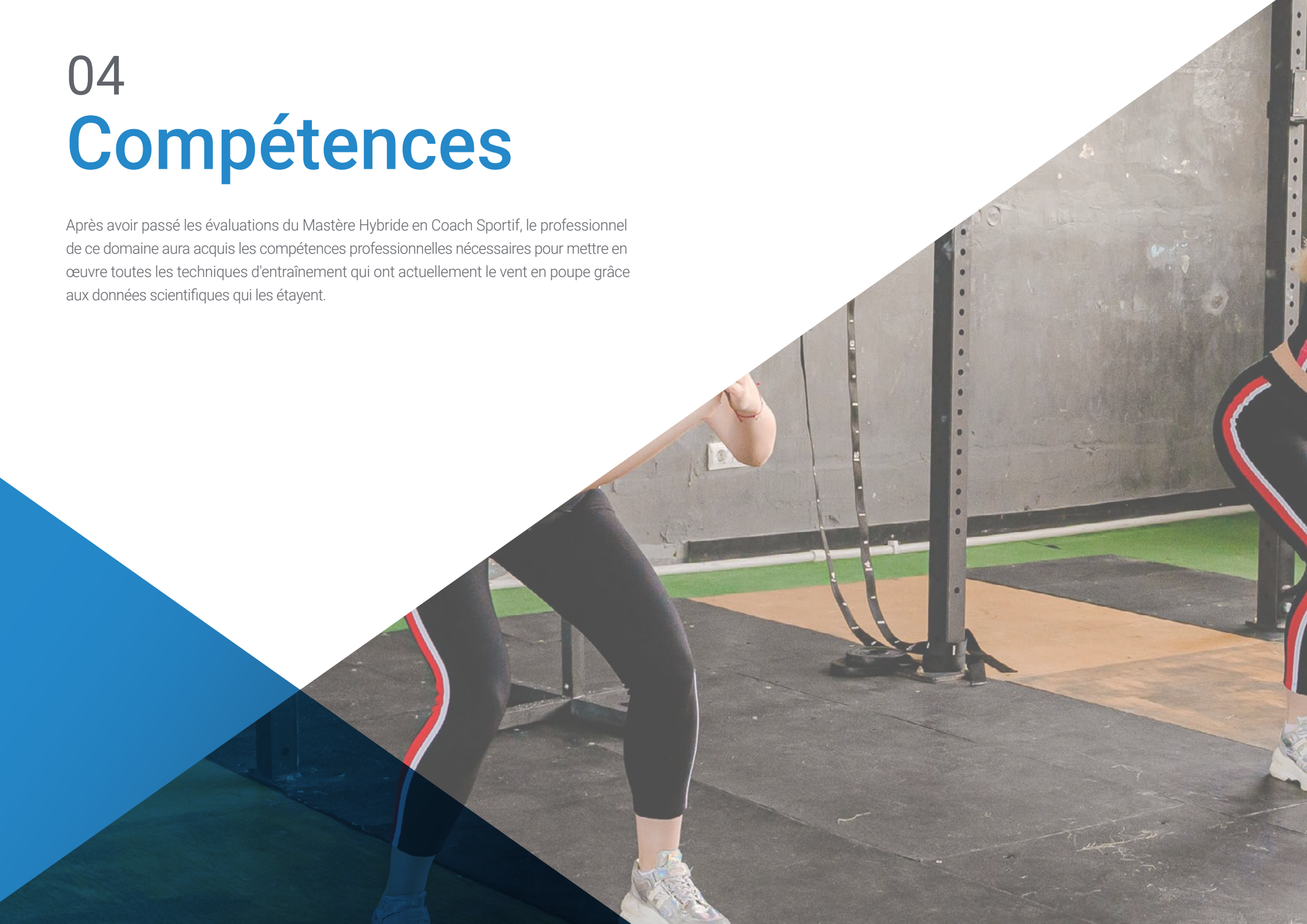
### **Module 10. Entraînement personnel en salle**

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

# 04

# Compétences

Après avoir passé les évaluations du Mastère Hybride en Coach Sportif, le professionnel de ce domaine aura acquis les compétences professionnelles nécessaires pour mettre en œuvre toutes les techniques d'entraînement qui ont actuellement le vent en poupe grâce aux données scientifiques qui les étayent.







“

*Exercer en tant que Coach Sportif possédant des compétences spécifiques devient un aspect clé pour changer la perception des gens et les motiver à prendre soin de leur santé avant tout”*





## Compétences générales

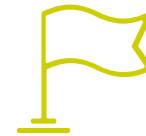
---

- ♦ Acquérir des connaissances fondées sur les preuves scientifiques les plus récentes et pleinement applicables dans le domaine de la supervision des salles de sport
- ♦ Maîtriser les méthodes les plus avancées en matière de gestion des salles de sport
- ♦ Avoir une vision globale du fonctionnement des salles de sport
- ♦ Utiliser les compétences de leadership au sein d'une salle de sport et savoir comment gérer correctement les personnes dans ce secteur

“

*Inscrivez-vous dès maintenant et progressez dans votre domaine de travail grâce à un programme complet qui vous permettra de mettre en pratique tout ce que vous avez appris”*





## Compétences spécifiques

---

- ◆ Disposer de l'ensemble des connaissances nécessaires pour entrer avec succès dans le monde de la formation et de l'activité physique et de la santé
- ◆ Savoir travailler avec une population normale à des fins esthétiques ou de qualité de vie, ainsi qu'avec des populations présentant des pathologies courantes
- ◆ Être capable d'aborder l'entraînement multi-objectifs avec des connaissances réelles
- ◆ Développer la compréhension de l'étudiant sur la manière dont les systèmes physiologiques impliqués dans l'activité physique réagissent à une session d'exercice unique, et sur la manière dont les différents modes d'entraînement et les conditions environnementales peuvent modifier ces systèmes et leur réaction au stress
- ◆ Coordonner le système administratif d'une salle de sport afin qu'il fonctionne de manière optimale
- ◆ Identifier en profondeur le profil méthodologique et pédagogique des différentes propositions de cours collectifs que l'on trouve dans la plupart des centres d'entraînement et des salles de sport
- ◆ Appliquer la planification et la programmation d'un entraînement adapté aux besoins des personnes souffrant d'obésité afin de générer des changements perceptibles au niveau de la santé de la personne
- ◆ Maîtriser les différents tests et épreuves physiques existants dans le but de connaître l'état de la condition physique de l'individu
- ◆ Comprendre, sur la base des dernières données scientifiques, les avantages de l'exercice de force
- ◆ Assimiler les dernières avancées scientifiques et technologiques pour le contrôle des charges lors de l'entraînement en force
- ◆ Détecter, de manière exhaustive et détaillée, les caractéristiques qui définissent les personnes souffrant d'obésité, d'altération de la glycémie, de dyslipidémie et/ou d'hypertension



05

# Direction de la formation

L'un des aspects qui rend ce Mastère unique par rapport à d'autres dans le secteur est l'équipe enseignante. Ainsi, les professionnels qui décident de suivre ce programme avec TECH auront à leur disposition un excellent corps enseignant hautement spécialisé dans ce domaine. C'est pourquoi c'est également cette équipe qui a conçu le contenu du diplôme, garantissant à l'étudiant une expérience d'apprentissage complète, basée sur la plus grande rigueur scientifique et les derniers développements dans le secteur.





“

*Apprenez auprès des meilleurs du secteur et commencez à voir votre carrière professionnelle s'envoler vers l'excellence"*

## Direction



### Dr Rubina, Dardo

- ◆ Spécialiste en Haut Niveau Sportif
- ◆ PDG du projet Test and Training
- ◆ Préparateur Physique à l'École des Sports Moratalaz
- ◆ Professeur d'Éducation Physique en Football et Anatomie à la CENAFE Écoles Carlet
- ◆ Coordinateur de la Préparation Physique du Hockey sur Gazon au Club de Gymnastique et Escrime à Buenos Aires
- ◆ Doctorat en Haut Niveau Sportif
- ◆ Diplôme d'Études Supérieures de Recherche de l'Université de Castille-La Manche
- ◆ 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 Culturisme de Compétition de la Fédération d'Estrémadure de Culturisme et de Fitness
- ◆ Expert en Repérage Sportif et Quantification de la Charge d'Entraînement avec Spécialisation en Football et Sciences du Sport par l'Université de Melilla
- ◆ Expert en Musculation Avancée par la Fédération Internationale de Fitness et de Bodybuilding (IFBB)
- ◆ Expert en Nutrition Avancée par la Fédération Internationale de Fitness et de Bodybuilding (IFBB)
- ◆ Spécialiste en Évaluation Physiologique et Interprétation de la Condition Physique
- ◆ Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique par l'Université d'État de l'Arizona



## Professeurs

### M. Carbone, Leandro

- ♦ Master en Entraînement de la Force et en Entraînement Physique
- ♦ PDG du projet LIFT, société d'entraînement et de formation
- ♦ Chef du Département de l'Évaluation Sportive et de la Physiologie de l'Exercice, WellMets - Institut du Sport et de la Médecine au Chili
- ♦ PDG Manager du Complex I
- ♦ Enseignant Universitaire
- ♦ Consultant Externe pour Speed4lift, une entreprise leader dans le domaine de la Technologie Sportive
- ♦ Licence en Activité Physique de l'Universidad du Salvador
- ♦ Spécialiste en Physiologie de l'Exercice de l'Université Nationale de La Plata
- ♦ MSc. Strength and Conditioning à l'Université de Greenwich, Royaume-Uni

### M. Jareño Díaz, Juan

- ♦ Spécialiste en Préparation Physique et Sport
- ♦ Coordinateur du Département d'Éducation et de Préparation Physique de l'École des Sports Moratalaz
- ♦ Enseignant Universitaire
- ♦ Entraîneur Personnel et Rééducateur Sportif à Estudio Entrainement 9.8 Gravity
- ♦ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université de Castille-La-Manche
- ♦ Master en Préparation Physique au Football de l'Université de Castille-La-Manche
- ♦ Diplôme d'études en Entraînement Personnel de l'Université de Castille-La-Manche

### Mme Riccio, Anabella

- ♦ Spécialiste en Entrainement Fonctionnel
- ♦ Professeur d'Entraînement Fonctionnel dans le District B
- ♦ Professeur d'Entraînement Fonctionnel et de Crossfit au Gymnase Athlon
- ♦ Licence en Éducation Physique de l'Université Nationale de La Plata Argentine
- ♦ Spécialiste de la Programmation et de l'Évaluation de l'Exercice
- ♦ Cours de Biochimie pour la Programmation de l'Exercice

### M. Varela, Mauricio Carlos

- ♦ Spécialiste en Entraînement Physique Intégral
- ♦ Professeur d'éducation physique
- ♦ Entraîneur Personnel pour les Personnes Âgées
- ♦ Préparateur Physique, Entraîneur Personnel de Cyclistes de Catégorie Elite dans le Circuit Cycliste de l'Astronomie
- ♦ Licence en Éducation Physique
- ♦ Spécialisation en programmation et évaluation des exercices. Cours de Troisième Cycle de la Faculté des Sciences Humaines et des Sciences de l'Education de l'Université Nationale de La Plata
- ♦ Anthropométriste accrédité ISAK niveau 1.
- ♦ Membre de: Société Internationale pour l'Avancement de la Kinéanthropométrie (ISAK)

**M. Renda, Juan Manuel**

- ◆ Spécialiste en Préparation Physique
- ◆ Professeur d'éducation physique
- ◆ Licence en Éducation Physique de l' Université Nationale du Général San Martin
- ◆ Licence en Kinésiologie et Physiatry à l' Institut Universitaire HA Barceló
- ◆ Master en Éducation Physique de l' Université Nationale de Lomas de Zamora

**Dr Delovo, Nahuel**

- ◆ Entraîneur Principal Spécialisé dans les Sports d' Équipe
- ◆ Professeur d'éducation physique
- ◆ Préparateur Physique à la Fédération Péruvienne de Rugby
- ◆ Coordinatrice Générale d' Athlon Capacitaciones
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, niveau 1
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, pré-niveau 2
- ◆ Professeur d' Éducation Physique et de Santé à l' Université Nationale de La Plata

**M. Masse, Juan Manuel**

- ◆ Préparateur Physique pour Athlètes de Haut Niveau
- ◆ Directeur du groupe d'étude Athlos
- ◆ Préparateur Physique dans plusieurs équipes professionnelles de Football en Amérique du Sud





“

*Comprenez mieux la théorie la plus pertinente dans ce domaine, puis appliquez-la dans un environnement de travail réel”.*



# 06

## Plan d'étude

Le contenu de ce Mastère Hybride en Coach Sportif a été conçu, pensé et planifié en fonction des demandes qui existent actuellement dans le secteur de l'activité physique. TECH, conscient de la pertinence et de l'actualité de l'enseignement dans ce domaine, a conçu ce programme d'études pour qu'il soit le plus complet et le plus actuel du marché. De plus, ces ressources ont été développées par des experts du monde du sport, qui fournissent au syllabus un format multimédia de haute qualité didactique et qui permet à l'étudiant un apprentissage immersif, complet et contextuel.





“

*Complétez votre formation de Coach Sportif par un programme adapté aux exigences actuelles de cette profession”*

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

- 1.1. Thermodynamique et Bioénergétique
  - 1.1.1. Chimie organique
  - 1.1.2. Groupes Fonctionnels
  - 1.1.3. Enzymes
  - 1.1.4. Coenzymes
  - 1.1.5. Acides et Bases
  - 1.1.6. PH
- 1.2. Systèmes Énergétiques
  - 1.2.1. Les systèmes énergétiques
    - 1.2.1.1. Capacité et Puissance
    - 1.2.1.2. Processus Cytoplasmique Vs. Mitochondrial
  - 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 Pirtuvate
    - 1.2.5.2. Cycle de Krebbs
    - 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. Les 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 du Tendon de Golgi et Fuseau Neuromusculaire
- 1.6. Adaptations structurelles
  - 1.6.1. Hypertrophie
  - 1.6.2. Traduction automatique des Signaux
  - 1.6.3. Stress Métabolique
  - 1.6.4. Lésions et inflammations musculaires
  - 1.6.5. Modifications dans 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. Consommation Maximale d'Oxygène
    - 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 et LIT
    - 1.9.5. Réserve Anaérobie De Vitesse
  - 1.10. Conditions Physiologiques Extrêmes
    - 1.10.1. Hauteur
    - 1.10.2. Température
    - 1.10.3. Plongée sous-marine
- Module 2. Logistique et rôle administratif du coach en salle**
- 2.1. Contrôle des recettes et des dépenses
    - 2.1.1. Gestion des Feuilles de Calcul
    - 2.1.2. Systèmes automatisés de contrôle des recettes et des dépenses
  - 2.2. Activités proposées
    - 2.2.1. Variété des propositions et des disciplines d'une salle de sport
    - 2.2.2. Salles à l'intérieur de la salle de sport
      - 2.2.2.1. Salle de musculation
      - 2.2.2.2. Salle d' Activités Collectives
      - 2.2.2.3. Salle de Cyclisme en Salle
      - 2.2.2.4. Salle de Pilates
      - 2.2.2.5. Salle de Rééducation ou de Thérapies
  - 2.3. Notes de crédit et logistique comptable
    - 2.3.1. Organisation des coûts par activité
    - 2.3.2. Propositions de plans reliant les différentes activités
  - 2.4. Fiches d'entrée et de données
    - 2.4.1. Contrôle physique de l'entrée des clients
    - 2.4.2. Contrôle numérique de l'entrée des clients
  - 2.5. Réseaux sociaux et diffusion
    - 2.5.1. Gestion d'IG et de Facebook pour faire connaître les activités du gymnase
    - 2.5.2. Conception simple de messages sur les activités et les événements de la salle de sport sur les réseaux sociaux
  - 2.6. Réunions de professionnels
    - 2.6.1. Stratégies nécessaires pour organiser des réunions en face-à-face de professionnels dans chaque secteur
    - 2.6.2. Stratégies virtuelles pour la gestion de l'information entre les professionnels de chaque secteur
  - 2.7. Nettoyage et entretien
    - 2.7.1. Élaboration d'un programme de nettoyage général et d'assainissement des instruments de travail
    - 2.7.2. Mise en œuvre d'un système de contrôle et d'entretien du fonctionnement des installations de la salle de sports
  - 2.8. Fournitures pour la santé et la sécurité
    - 2.8.1. Gestion des connaissances de base des instruments de sécurité interne
    - 2.8.2. Gestion des connaissances de base sur les mesure d'hygiène en général
  - 2.9. Relation entre la proposition d'activité et le profil du client
    - 2.9.1. Différents profils du client potentiel
    - 2.9.2. Activités liées à chaque profil
  - 2.10. Éléments et/ou matériels essentiels
    - 2.10.1. Détails des éléments de base qui seront nécessaires au bon déroulement des différentes activités
    - 2.10.2. Fonctions et utilisations de chacun des éléments les plus couramment utilisés

### Module 3. Entraînement de la mobilité

- 3.1. Système neuromusculaire
  - 3.1.1. Principes neurophysiologiques: inhibition et excitabilité
    - 3.1.1.1. Adaptations du système nerveux
    - 3.1.1.2. Stratégies pour modifier l'excitabilité du corticospinal
    - 3.1.1.3. Les clés de l'activation neuromusculaire
  - 3.1.2. Systèmes d'information somatosensoriels
    - 3.1.2.1. Sous-systèmes d'information
    - 3.1.2.2. Types de réflexes
      - 3.1.2.2.1. Réflexes monosynaptiques
      - 3.1.2.2.2. Réflexes polysynaptiques
      - 3.1.2.2.3. Réflexes musculo-tendineux-articulaires
    - 3.1.2.3. Réponses aux étirements dynamiques et statiques
- 3.2. Contrôle moteur et mouvement
  - 3.2.1. Systèmes stabilisateurs et mobilisateurs
    - 3.2.1.1. Système local: système stabilisateur
    - 3.2.1.2. Système global: système mobilisateur
    - 3.2.1.3. Schéma respiratoire
  - 3.2.2. Modèle de mouvement
    - 3.2.2.1. Co-activation
    - 3.2.2.2. Théorie Joint by Joint
    - 3.2.2.3. Complexes de mouvements primaires
- 3.3. Comprendre la mobilité
  - 3.3.1. Concepts et croyances clés en matière de mobilité
    - 3.3.1.1. Manifestations de la mobilité dans le sport
    - 3.3.1.2. Facteurs neurophysiologiques et biomécaniques influençant le développement de la mobilité
    - 3.3.1.3. Influence de la mobilité sur le développement de la force
  - 3.3.2. Objectifs de l'entraînement à la mobilité dans le sport
    - 3.3.2.1. La mobilité dans la session de formation
    - 3.3.2.2. Avantages de la formation à la mobilité
  - 3.3.3. Mobilité et stabilité par les structures
    - 3.3.3.1. Complexe pied-cheville
    - 3.3.3.2. Complexe genou-hanche
    - 3.3.3.3. Complexe colonne vertébrale et épaule
- 3.4. Formation à la mobilité
  - 3.4.1. Blocage fondamental:
    - 3.4.1.1. Stratégies et outils pour optimiser la mobilité
    - 3.4.1.2. Schéma spécifique post-exercice
    - 3.4.1.3. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
  - 3.4.2. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
    - 3.4.2.1. *Squat & dead lift*
    - 3.4.2.2. Accélération et multidirection
- 3.5. Méthodes de récupération
  - 3.5.1. Proposition d'efficacité en fonction des preuves scientifiques
- 3.6. Méthodes d'entraînement à la mobilité
  - 3.6.1. Méthodes axées sur les tissus: étirement par tension passive et par tension active
  - 3.6.2. Méthodes axées sur l'arthrocinématique: étirement isolé et étirement intégré
  - 3.6.3. Entraînement excentrique
- 3.7. Programmation de la formation à la mobilité
  - 3.7.1. Effets à court et à long terme des étirements
  - 3.7.2. Moment optimal pour les étirements
- 3.8. Évaluation et analyse des athlètes
  - 3.8.1. Évaluation fonctionnelle et neuromusculaire
    - 3.8.1.1. Évaluation
    - 3.8.1.2. Processus d'évaluation
      - 3.8.1.2.1. Analyser le schéma de mouvement
      - 3.8.1.2.2. Déterminer le test
      - 3.8.1.2.3. Détecter les liens faibles

- 3.8.2. Méthodologie d'évaluation des athlètes
  - 3.8.2.1. Types de tests
    - 3.8.2.1.1. Test d'évaluation analytique
    - 3.8.2.1.2. Test d'évaluation générale
    - 3.8.2.1.3. Test d'évaluation spécifique - dynamique
  - 3.8.2.2. Valorisation par les structures:
    - 3.8.2.2.1. Complexe pied-cheville
    - 3.8.2.2.2. Complexe genou- hanche
    - 3.8.2.2.3. Complexe colonne vertébrale - épaule
- 3.9. La mobilité chez l'athlète blessé
  - 3.9.1. Physiopathologie de la blessure: effets sur la mobilité
    - 3.9.1.1. Structure musculaire
    - 3.9.1.2. Structure du tendon
    - 3.9.1.3. Structure ligamentaire
  - 3.9.2. Mobilité et prévention des blessures: étude de cas
    - 3.9.2.1. Rupture ischiatique chez le coureur

## Module 4. Cours collectifs

- 4.1. Principes de l'entraînement
  - 4.1.1. Unité Fonctionnelle
  - 4.1.2. Multilatéralité
  - 4.1.3. Spécificité
  - 4.1.4. Surcharge
  - 4.1.5. Continuité
  - 4.1.6. Progression
  - 4.1.7. Récupération
  - 4.1.8. Individualité
- 4.2. Contrôle du poids
  - 4.2.1. Charge Interne
  - 4.2.2. Charge Externe
- 4.3. *Stretching*
  - 4.3.1. *Stretching*
  - 4.3.2. Objectifs du *stretching*
  - 4.3.3. Organisation pédagogique du cours de *stretching*
- 4.4. GAP
  - 4.4.1. Objectifs du cours de GAP
  - 4.4.2. Organisation pédagogique du cours de GAP
  - 4.4.3. Charge externe du cours de GAP
- 4.5. Pilates au sol
  - 4.5.1. Caractéristiques du Pilates Mat
  - 4.5.2. Exercices et propositions de mouvements du Pilates Mat
  - 4.5.3. Charge d'entraînement en cours de Pilates Mat
- 4.6. Rythmes
  - 4.6.1. Types de cours
  - 4.6.2. Caractéristiques du cours de Rythmes
  - 4.6.3. Propositions pédagogiques pour la mise en place d'un cours de rythmes
- 4.7. Cours non conventionnels
  - 4.7.1. Caractéristiques de l'entraînement NON Conventionnel
  - 4.7.2. Proposition d'exercices
  - 4.7.3. Organisation pédagogique d'un cours d'entraînement NON Conventionnel
- 4.8. Entraînement Fonctionnel
  - 4.8.1. Entraînement fonctionnel
  - 4.8.2. Organisation pédagogique du cours d'entraînement fonctionnel
  - 4.8.3. Utilisation de la charge interne
- 4.9. Aérobie
  - 4.9.1. Type de cours de gymnastique Aérobie
  - 4.9.2. Structure pédagogique du cours
- 4.10. Cyclisme *indoor*
  - 4.10.1. Naissance de la spécialité dans les salles de sport
  - 4.10.2. Cyclisme *indoor* dans la santé
  - 4.10.3. Structure du cours de cyclisme *indoor*



- 4.11. Cours pour personnes âgées
  - 4.11.1. Profil du groupe des personnes âgées
  - 4.11.2. Bénéfices de l'activité physique chez les personnes âgées
  - 4.11.3. Structure du cours collectif avec des personnes âgées
- 4.12. Cours pour adultes en âge avancé
  - 4.12.1. Histoire du Yoga
  - 4.12.2. Yoga et santé

## Module 5. Obésité et exercice physique

- 5.1. Obésité
  - 5.1.1. Évolution de l'obésité: Aspects culturels et sociaux associés
  - 5.1.2. Obésité et comorbidités: le rôle de l'interdisciplinarité
  - 5.1.3. L'obésité infantile et son impact sur l'avenir des adultes
- 5.2. Base physiopathologique
  - 5.2.1. L'obésité et les risques pour la santé
  - 5.2.2. Aspects physiopathologiques de l'obésité
  - 5.2.3. Obésité et pathologies associées
- 5.3. Évaluation et diagnostic
  - 5.3.1. Composition corporelle: modèle à 2 composantes et à 5 composantes
  - 5.3.2. Évaluation: Principales évaluations morphologiques
  - 5.3.3. Interprétation des données anthropométriques
  - 5.3.4. Prescription d'exercices physiques pour la prévention et l'amélioration de l'obésité
- 5.4. Protocoles et traitements
  - 5.4.1. Première ligne directrice thérapeutique: modification du mode de vie
  - 5.4.2. Nutrition: rôle dans l'obésité
  - 5.4.3. Exercice: rôle dans l'obésité
  - 5.4.4. Traitement pharmacologique
- 5.5. Planification de l'entraînement chez les patients souffrant d'obésité
  - 5.5.1. Spécification au niveau du client
  - 5.5.2. Objectifs
  - 5.5.3. Processus d'évaluation
  - 5.5.4. Opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et matérielles
- 5.6. Programmation de l'entraînement de la force chez les patients souffrant d'obésité
  - 5.6.1. Objectifs de l'entraînement de la force chez les patients obèses
  - 5.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire chez les personnes obèses
  - 5.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de la force pour les personnes obèses
  - 5.6.4. Conception de programmes d'entraînement de la force pour les personnes obèses
- 5.7. Programmation de l'entraînement en endurance chez le patient obèse
  - 5.7.1. Objectifs de l'entraînement en endurance chez les patients obèses
  - 5.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement d'endurance chez les personnes obèses
  - 5.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en endurance pour les personnes obèses
  - 5.7.4. Conception de programmes d'entraînement en endurance pour les personnes obèses
- 5.8. Santé des articulations et entraînement complémentaire chez les patients obèses
  - 5.8.1. Formation complémentaire en matière d'obésité
  - 5.8.2. Entraînement à l'ADM/à la flexibilité chez les personnes obèses
  - 5.8.3. Amélioration du contrôle et de la stabilité du tronc chez les personnes obèses
  - 5.8.4. Autres considérations relatives à l'entraînement de la population obèse
- 5.9. Aspects psychosociaux de l'obésité
  - 5.9.1. Importance du traitement interdisciplinaire dans l'obésité
  - 5.9.2. Troubles de l'alimentation
  - 5.9.3. Troubles de l'alimentation
  - 5.9.4. Obésité chez l'adulte
- 5.10. Nutrition et autres facteurs liés à l'obésité
  - 5.10.1. Sciences "omiques" et obésité
  - 5.10.2. Microbiote et son influence sur l'obésité
  - 5.10.3. Protocoles pour l'intervention nutritionnelle dans l'obésité: données probantes
  - 5.10.4. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique

**Module 6.** L'exercice physique chez les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées

- 6.1. L'exercice physique pour les enfants et les adolescents
  - 6.1.1. Croissance, maturation et développement
  - 6.1.2. Développement et individualité: âge chronologique vs âge biologique
  - 6.1.3. Phases sensibles
  - 6.1.4. Développement à long terme (*long term athlete development*)
- 6.2. Évaluation de la condition physique chez les enfants et les jeunes
  - 6.2.1. Principales batteries d'évaluation
  - 6.2.2. Évaluation des capacités de coordination
  - 6.2.3. Évaluation des capacités de conditionnel
  - 6.2.4. Évaluations morphologiques
- 6.3. Programme d'exercices physiques pour les enfants et les adolescents
  - 6.3.1. Entraînement de la force musculaire
  - 6.3.2. Entraînement aérobique
  - 6.3.3. Entraînement de vitesse
  - 6.3.4. Entraînement de flexibilité
- 6.4. Neurosciences et développement des enfants et des jeunes
  - 6.4.1. Le neuro-apprentissage dans l'enfance
  - 6.4.2. Capacités motrices. La base de l'intelligence
  - 6.4.3. Attention et émotion. L'apprentissage de l'enfant
  - 6.4.4. Neurobiologie et théorie épigénétique dans l'apprentissage
- 6.5. Approche de l'exercice physique chez les personnes âgées
  - 6.5.1. Le processus de vieillissement
  - 6.5.2. Changements morpho-fonctionnels chez l'adulte âgé
  - 6.5.3. Objectifs de l'exercice physique chez les personnes âgées
  - 6.5.4. Bénéfices de l'exercice physique chez les personnes âgées
- 6.6. Évaluation gériatrique complète
  - 6.6.1. Test d'aptitude à la coordination
  - 6.6.2. Indice Katz d'indépendance dans les activités de la vie quotidienne
  - 6.6.3. Test des capacités de conditionnement
  - 6.6.4. Fragilité et vulnérabilité chez les personnes âgées
- 6.7. Syndrome d'instabilité
  - 6.7.1. Épidémiologie des chutes chez les personnes âgées
  - 6.7.2. Épidémiologie des chutes chez les personnes âgées
  - 6.7.3. Facteurs de risque chute dans le sport
  - 6.7.4. Syndrome post-chute
- 6.8. La nutrition chez les enfants, les adolescents et les personnes âgées
  - 6.8.1. Besoins nutritionnels pour chaque étape de la vie
  - 6.8.2. Augmentation de la prévalence de l'obésité infantile et du diabète de type 2 chez les enfants
  - 6.8.3. Association des maladies dégénératives à la consommation de graisses saturées
  - 6.8.4. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
- 6.9. Neurosciences et personnes âgées
  - 6.9.1. Neurogenèse et apprentissage
  - 6.9.2. Réserve cognitive chez les personnes âgées
  - 6.9.3. Nous pouvons toujours apprendre
  - 6.9.4. Le vieillissement n'est pas synonyme de maladie
  - 6.9.5. Alzheimer et Parkinson, l'intérêt de l'activité physique
- 6.10. Programmation de l'exercice physique chez les personnes âgées
  - 6.10.1. Entraînement de la force et puissance musculaire
  - 6.10.2. Entraînement aérobique
  - 6.10.3. Entraînement cognitif
  - 6.10.4. Formation aux compétences de coordination
  - 6.10.5. Conclusions et clôture du module 10

## Module 7. Exercice physique et grossesse

- 7.1. Changements morpho-fonctionnels chez les femmes pendant la grossesse
  - 7.1.1. Changements dans la masse corporelle
  - 7.1.2. Modification du centre de gravité et adaptations posturales pertinentes
  - 7.1.3. Adaptations cardiorespiratoires
  - 7.1.4. Adaptations hématologiques
  - 7.1.5. Adaptations locomotrices
  - 7.1.6. Modifications gastro-intestinales et rénales
- 7.2. Pathophysiologies associées à la grossesse
  - 7.2.1. Diabète mellitus gestationnel
  - 7.2.2. Syndrome supine hypotensif
  - 7.2.3. Anémie
  - 7.2.4. Lombalgie
  - 7.2.5. Diastase recti
  - 7.2.6. Varices
  - 7.2.7. Dysfonctionnement du plancher pelvien
  - 7.2.8. Syndrome de compression nerveuse
- 7.3. Kinéphysiologie et avantages de l'exercice physique chez les femmes enceintes
  - 7.3.1. Les soins à apporter aux activités de la vie quotidienne
  - 7.3.2. Travail physique préventif
  - 7.3.3. Avantages biologiques et psychosociaux de l'exercice physique
- 7.4. Risques et contre-indications dans l'exécution d'exercices physiques chez les femmes enceintes
  - 7.4.1. Contre-indications absolues à l'exercice physique
  - 7.4.2. Contre-indications relatives à l'exercice physique
  - 7.4.3. Précautions à prendre pendant toute la durée de la grossesse
- 7.5. La nutrition chez les femmes enceintes
  - 7.5.1. Prise de poids de la masse corporelle pendant la grossesse
  - 7.5.2. Besoins énergétiques tout au long de la grossesse
  - 7.5.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique

- 7.6. Planification de l'entraînement chez la femme enceinte
  - 7.6.1. Planification du premier trimestre
  - 7.6.2. Planification deuxième trimestre
  - 7.6.3. Planification du troisième trimestre
- 7.7. Programmation de l'entraînement musculo-squelettique
  - 7.7.1. Contrôle moteur
  - 7.7.2. Étirements et relaxation musculaire
  - 7.7.3. Travail de remise en forme musculaire
- 7.8. Programmation de l'entraînement en endurance
  - 7.8.1. Modalité du travail physique à faible impact
  - 7.8.2. Dosage du travail hebdomadaire
- 7.9. Travail postural et préparatoire à l'accouchement
  - 7.9.1. Exercices de plancher pelvien
  - 7.9.2. Exercices posturaux
- 7.10. Reprise de l'activité physique après l'accouchement
  - 7.10.1. Sortie médicale et période de récupération
  - 7.10.2. Soins pour le début de l'activité physique
  - 7.10.3. Conclusions et clôture du module 9

## Module 8. Évaluation de la performance sportive

- 8.1. Évaluation
  - 8.1.1. Test, évaluation, mesure
  - 8.1.2. Validité, fiabilité
  - 8.1.3. Objectif de l'évaluation
- 8.2. Types de Test
  - 8.2.1. Tests de laboratoire
    - 8.2.1.1. Atouts et limites des tests de laboratoire
  - 8.2.2. Test sur le terrain
    - 8.2.2.1. Atouts et limites des essais sur le terrain
  - 8.2.3. Tests directs
    - 8.2.3.1. Applications et transfert vers la formation
  - 8.2.4. Tests indirects
    - 8.2.4.1. Considérations pratiques et transfert à la formation



- 8.3. Évaluation de la composition corporelle
  - 8.3.1. Impédance bioélectrique
    - 8.3.1.1. Considérations relatives aux applications sur le terrain
    - 8.3.1.2. Limites de la validité de ses données
  - 8.3.2. Anthropométrie
    - 8.3.2.1. Outils pour la mise en œuvre
    - 8.3.2.2. Modèles d'analyse de la composition corporelle
  - 8.3.3. Indice de masse corporelle (IMC)
    - 8.3.3.1. Restrictions sur les données obtenues pour l'interprétation de la composition corporelle
- 8.4. Évaluation de la capacité aérobie
  - 8.4.1. Test VO<sub>2</sub>Max sur tapis roulant
    - 8.4.1.1. Test de Astrand
    - 8.4.1.2. Test de Balke
    - 8.4.1.3. Test de ACSM
    - 8.4.1.4. Test de Bruce
    - 8.4.1.5. Test de Foster
    - 8.4.1.6. Test de Pollack
  - 8.4.2. Test VO<sub>2</sub>max sur Cycloergomètre
    - 8.4.2.1. Astrand.Ryhming
    - 8.4.2.2. Test de Fox
  - 8.4.3. Test de Puissance du Cyclo-régulateur
    - 8.4.3.1. Test de Wingate
  - 8.4.4. Test de terrain VO<sub>2</sub>Max
    - 8.4.4.1. Test de Leger
    - 8.4.4.2. Test de l'Université de Montréal
    - 8.4.4.3. Test de 1. Milla
    - 8.4.4.4. Test des 12 minutes
    - 8.4.4.5. Test des 2,4 km
  - 8.4.5. Tests de Terrain pour déterminer les zones de formation
    - 8.4.5.1. Test 30 30-15. IFT
  - 8.4.6. UNca Test
  - 8.4.7. Test du Yo Yo
    - 8.4.7.1. Yo-Yo Endurance. YYET Niveau 1. et 2
    - 8.4.7.2. Yo-Yo Résistance Intermittente YYEIT Niveau 1. et 2
    - 8.4.7.3. Yo-Yo Récupération Intermittente YYERT Niveau 1. et 2
- 8.5. Évaluation de l'aptitude neuromusculaire
  - 8.5.1. Test de répétition sous-maximale
    - 8.5.1.1. Applications pratiques pour l'évaluation
    - 8.5.1.2. Formules d'estimation validées dans les différents exercices d'entraînement
  - 8.5.2. Test de 1. RM
    - 8.5.2.1. Protocole pour son exécution
    - 8.5.2.2. Limites de l'évaluation de 1 RM
  - 8.5.3. Test des Sauts Horizontales
    - 8.5.3.1. Protocoles d'évaluation
  - 8.5.4. Test de vitesse (5m,10m,15m, etc.)
    - 8.5.4.1. Considérations sur les données obtenues dans les évaluations de type Temps/Distance
  - 8.5.5. Tests progressifs incrémentiels maximum/sous-maximaux
    - 8.5.5.1. Protocoles validés
    - 8.5.5.2. Applications pratiques
  - 8.5.6. Test de Sauts verticaux
    - 8.5.6.1. Saut SJ
    - 8.5.6.2. Saut CMJ
    - 8.5.6.3. Saut ABK
    - 8.5.6.4. Test DJ
    - 8.5.6.5. Test de sauts continus
  - 8.5.7. Profils F/V verticaux/horizontaux
    - 8.5.7.1. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
    - 8.5.7.2. Applications pratiques à partir d'un profil force/vitesse
  - 8.5.8. Essais isométriques avec cellule de charge
    - 8.5.8.1. Test de force Maximale Isométrique Volontaire (FMI)
    - 8.5.8.2. Test de Déficit Bilatéral en Isométrie (%DBL)
    - 8.5.8.3. Test du Déficit Latéral (%DL)
    - 8.5.8.4. Test de Ratio Ischiodural/Quadriceps

- 8.6. Outils d'évaluation et de suivi
  - 8.6.1. Cardiofréquencemètres
    - 8.6.1.1. Caractéristiques des dispositifs
    - 8.6.1.2. Zones d'entraînement par FC
  - 8.6.2. Analyseurs de Lactate
    - 8.6.2.1. Types de dispositifs, performances et caractéristiques
    - 8.6.2.2. Zones d'entraînement selon la détermination du seuil de lactate (UL)
  - 8.6.3. Analyseurs de Gaz
    - 8.6.3.1. Appareils de laboratoire vs. portables
  - 8.6.4. GPS
    - 8.6.4.1. Types de GPS, caractéristiques, forces et limites
    - 8.6.4.2. Mesures déterminées pour l'interprétation de la charge externe
  - 8.6.5. Accéléromètres
    - 8.6.5.1. Types et caractéristiques des accéléromètres
    - 8.6.5.2. Applications pratiques de l'acquisition de données d'accélérométrie
  - 8.6.6. Capteurs de position
    - 8.6.6.1. Types de transducteurs pour les mouvements verticaux et horizontaux
    - 8.6.6.2. Variables mesurées et estimées par un transducteur de position
    - 8.6.6.3. Les données obtenues à partir d'un transducteur de position et leurs applications à la programmation de la formation
  - 8.6.7. Plates-formes de force
    - 8.6.7.1. Types et caractéristiques des plates-formes de force
    - 8.6.7.2. Variables mesurées et estimées par l'utilisation d'une plate-forme de force
    - 8.6.7.3. Approche pratique de la programmation de la formation
  - 8.6.8. Cellules de chargement
    - 8.6.8.1. Types de cellules, caractéristiques et performances
    - 8.6.8.2. Utilisations et applications pour la santé et les performances sportives
  - 8.6.9. Cellules photoélectriques
    - 8.6.9.1. Caractéristiques, et limites des dispositifs
    - 8.6.9.2. Utilisations et applications pratiques
  - 8.6.10. Applications mobiles
    - 8.6.10.1. Description des applications les plus utilisées sur le marché: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 8.7. Charge interne et charge externe
  - 8.7.1. Moyens d'évaluation objectifs
    - 8.7.1.1. Vitesse d'exécution
    - 8.7.1.2. Puissance moyenne mécanique
    - 8.7.1.3. Mesures des dispositifs GPS
  - 8.7.2. Moyens d'évaluation subjectifs
    - 8.7.2.1. PSE
    - 8.7.2.2. sPSE
    - 8.7.2.3. Ratio de Charge Chronique/Aiguë
- 8.8. Fatigue
  - 8.8.1. Fatigue et récupération
  - 8.8.2. Évaluations
    - 8.8.2.1. Objectifs de laboratoire CK, urea, cortisol, etc
    - 8.8.2.2. Objectifs de champ: CMJ, test isométrique, etc
    - 8.8.2.3. Subjectives: Échelles Wellnes, TQR, etc
  - 8.8.3. Stratégies de relèvement: Immersion dans l'eau froide, stratégies nutritionnelles, automasages, sommeil
- 8.9. Considérations relatives à l'application pratique
  - 8.9.1. Test de Saut Vertical. Applications Pratiques
  - 8.9.2. Test Progressif Incrémental Maximum/Sous-maximales Applications Pratiques
  - 8.9.3. Profil de Force de Vitesse Verticale Applications pratiques

## Module 9. Entraînement en force

- 9.1. Force
  - 9.1.1. Force d'un point de vue mécanique
  - 9.1.2. Force du point de vue physiologique
  - 9.1.3. La Force appliquée
  - 9.1.4. Courbe force-temps
    - 9.1.4.1. Interprétation
  - 9.1.5. Force maximale
  - 9.1.6. RFD
  - 9.1.7. force utile
  - 9.1.8. Courbes force-vitesse-puissance
    - 9.1.8.1. Interprétation
  - 9.1.9. Déficit de Force

- 9.2. Charge d'entraînement
  - 9.2.1. Charge d'entraînement en force
  - 9.2.2. La charge
  - 9.2.3. La charge: volume
  - 9.2.4. La charge: intensité
  - 9.2.5. La charge: densité
  - 9.2.6. Caractère de l'effort
- 9.3. Entraînement musculaire pour la prévention des blessures et la rééducation
  - 9.3.1. La prévention et la rééducation des blessures
    - 9.3.1.1. Terminologie
    - 9.3.1.2. Concepts
  - 9.3.2. L'entraînement en force, la prévention des blessures et la rééducation selon les preuves scientifiques
  - 9.3.3. Processus méthodologique de l'entraînement en force dans la prévention des blessures et la récupération fonctionnelle
    - 9.3.3.1. La méthode
    - 9.3.3.2. Application de la méthode dans la pratique
  - 9.3.4. Rôle de la stabilité du tronc (CORE) dans la prévention des blessures
    - 9.3.4.1. CORE
    - 9.3.4.2. Formation CORE
- 9.4. Méthode Pliométrique
  - 9.4.1. Mécanismes Physiologiques
  - 9.4.2. Actions musculaires dans les exercices pliométriques
  - 9.4.3. Le cycle Étirement – Raccourcissement (CER)
    - 9.4.3.1. Utilisation de l'énergie ou de la capacité élastique
    - 9.4.3.2. Implication des réflexes Accumulation d'énergie élastique en série et en parallèle
  - 9.4.4. Classification des CER
    - 9.4.4.1. CER Court
    - 9.4.4.2. CER Long
  - 9.4.5. Propriétés des muscles et des tendons
  - 9.4.6. Système nerveux central
    - 9.4.6.1. Recrutement
    - 9.4.6.2. Fréquence
    - 9.4.6.3. Synchronisation
- 9.5. Entraînement en puissance
  - 9.5.1. Puissance
    - 9.5.1.1. La puissance
    - 9.5.1.2. Importance de la Puissance dans le contexte de la performance sportive
    - 9.5.1.3. Clarification de la terminologie relative avec la Puissance
  - 9.5.2. Facteurs contribuant au développement de la puissance de pointe
  - 9.5.3. Aspects structurels conditionnant la production de la puissance
    - 9.5.3.1. Hypertrophie musculaire
    - 9.5.3.2. Composition musculaire
    - 9.5.3.3. Rapport entre les sections transversales des fibres rapides et lentes
    - 9.5.3.4. La longueur du muscle et son effet sur la contraction musculaire
    - 9.5.3.5. Quantité et caractéristiques des composants élastiques
  - 9.5.4. Aspects neuronaux conditionnant la production d'électricité
    - 9.5.4.1. Potentiel d'action
    - 9.5.4.2. Vitesse de recrutement des unités motrices
    - 9.5.4.3. Coordination intramusculaire
    - 9.5.4.4. Coordination intermusculaire
    - 9.5.4.5. Condition musculaire antérieure (PAP)
    - 9.5.4.6. Les mécanismes des réflexes neuromusculaires et leur incidence
  - 9.5.5. Aspects théoriques pour la compréhension de la courbe force-temps
    - 9.5.5.1. Impulsion de force
    - 9.5.5.2. Fases de la curva fuerza – tiempo
    - 9.5.5.3. Phase d'accélération de la courbe force-temps
    - 9.5.5.4. Zone d'accélération maximale de la courbe force - temps
    - 9.5.5.5. Phase de décélération de la courbe force - temps
  - 9.5.6. Aspects théoriques de la compréhension des courbes de puissance
    - 9.5.6.1. Courbe puissance-temps
    - 9.5.6.2. Courbe puissance - déplacement
    - 9.5.6.3. Charge de travail optimale pour le développement de la puissance maximale
- 9.6. Entraînement en force par Vecteurs
  - 9.6.1. Le Vecteur de Force
    - 9.6.1.1. Vecteur Axial
    - 9.6.1.2. Vecteur Horizontal
    - 9.6.1.3. Vecteur de Rotation



- 9.6.2. Avantages de l'utilisation de cette terminologie
- 9.6.3. Les vecteurs de base dans l'entraînement
  - 9.6.3.1. Les principaux gestes sportifs
  - 9.6.3.2. Les principaux exercices de surcharge
  - 9.6.3.3. Les principaux exercices d'entraînement
- 9.7. Principales méthodes d'entraînement de la force
  - 9.7.1. Poids corporel propre
  - 9.7.2. Exercices libres
  - 9.7.3. P.A.P
    - 9.7.3.1. Définition
    - 9.7.3.2. Application du PAP préalable aux disciplines sportives liées à la puissance
  - 9.7.4. Exercices avec des machines
  - 9.7.5. Complex training
  - 9.7.6. Exercices et leur transfert
  - 9.7.7. Contrastes
  - 9.7.8. Cluster trainig
- 9.8. VBT
  - 9.8.1. L'application de la VBT
    - 9.8.1.1. Degré de stabilité de la vitesse de course avec chaque pourcentage de 1RM
  - 9.8.2. La charge programmée et la charge réelle
    - 9.8.2.1. Variables impliquées dans la différence entre la charge programmée et la charge d'entraînement réelle
  - 9.8.3. Le VBT comme solution au problème de l'utilisation du 1RM et du nRM pour programmer les charges
  - 9.8.4. VBT et degré de fatigue
    - 9.8.4.1. Relation avec le lactate
    - 9.8.4.2. Relation avec l'ammonium
  - 9.8.5. VBT par rapport à la perte de vitesse et au pourcentage de répétitions effectuées
    - 9.8.5.1. Définir les différents degrés d'effort dans une même série
    - 9.8.5.2. Différentes adaptations en fonction du degré de perte de vitesse dans la série
  - 9.8.6. Propositions méthodologiques selon les différents auteurs
- 9.9. La force par rapport à l'hypertrophie
  - 9.9.1. Mécanisme induisant l'hypertrophie: Tension mécanique
  - 9.9.2. Mécanisme induisant l'hypertrophie: Stress métabolique
  - 9.9.3. Mécanisme induisant l'hypertrophie: Lésions musculaires
  - 9.9.4. Variables de programmation de l'hypertrophie
    - 9.9.4.1. Fréquence
    - 9.9.4.2. Volume
    - 9.9.4.3. Intensité
    - 9.9.4.4. Cadence
    - 9.9.4.5. Sets et répétitions
    - 9.9.4.6. Densité
    - 9.9.4.7. Ordre dans l'exécution des exercices
  - 9.9.5. Les variables de formation et leurs différents effets structurels
    - 9.9.5.1. Effet sur les différents types de fibres
    - 9.9.5.2. Effet sur le tendon
    - 9.9.5.3. Longueur de la fascicule
    - 9.9.5.4. Angle de la péninsule
- 9.10. Entraînement musculaire excentrique
  - 9.10.1. L'entraînement excentrique
    - 9.10.1.1. L'entraînement excentrique
    - 9.10.1.2. Les différents types d'entraînement excentrique
  - 9.10.2. Entraînement excentrique et performance
  - 9.10.3. Entraînement excentrique, prévention des blessures et rééducation
  - 9.10.4. La technologie appliquée à l'entraînement excentrique
    - 9.10.4.1. Poulies coniques
    - 9.10.4.2. Dispositifs isoinertiels

**Module 10. Entraînement personnel en salle**

- 10.1. Le syndrome métabolique
  - 10.1.1. Le Syndrome Métabolique
  - 10.1.2. Épidémiologie du syndrome métabolique
  - 10.1.3. Le patient atteint du syndrome, considérations d'intervention
- 10.2. Base physiopathologique
  - 10.2.1. Le syndrome métabolique et les risques pour la santé
  - 10.2.2. Aspects physiopathologiques de la maladie
- 10.3. Évaluation et diagnostic
  - 10.3.1. Le syndrome métabolique et son évaluation en milieu clinique
  - 10.3.2. Biomarqueurs, indicateurs cliniques et syndrome métabolique
  - 10.3.3. Le syndrome métabolique, son évaluation et son suivi par le spécialiste de l'exercice physique
  - 10.3.4. Diagnostic et protocole d'intervention dans le syndrome métabolique
- 10.4. Protocoles et traitements
  - 10.4.1. Le style de vie et sa relation avec le syndrome métabolique
  - 10.4.2. La nutrition et son importance dans le syndrome métabolique
  - 10.4.3. Exercice: rôle dans le syndrome métabolique
  - 10.4.4. Le patient atteint du syndrome métabolique et le traitement pharmacologique: considérations pour le professionnel de l'exercice physique
- 10.5. Programmation de l'entraînement en salle pour le patient souffrant de syndrome métabolique
  - 10.5.1. Spécification au niveau du client
  - 10.5.2. Objectifs
  - 10.5.3. Processus d'évaluation
  - 10.5.4. Opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et matérielles
- 10.6. Programmation de l'entraînement de force en salle
  - 10.6.1. Objectifs de l'entraînement de force dans le cadre du syndrome métabolique
  - 10.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de force dans le cadre du syndrome métabolique
  - 10.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de la force dans le cadre du syndrome métabolique
  - 10.6.4. Conception de programmes d'entraînement de la force dans le cadre du syndrome métabolique
- 10.7. Programmation de l'entraînement de l'endurance en salle
  - 10.7.1. Objectifs de l'entraînement de l'endurance dans le cadre du syndrome métabolique
  - 10.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement d'endurance dans le syndrome métabolique
  - 10.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en endurance dans le syndrome métabolique
  - 10.7.4. Conception de programmes d'entraînement en endurance dans le cadre du syndrome métabolique
- 10.8. Précautions et contre-indications dans l'entraînement en salle
  - 10.8.1. Évaluations pour la réalisation d'exercices physiques dans la population atteinte du syndrome métabolique
  - 10.8.2. Contre-indications au développement de l'activité chez les patients atteints du syndrome métabolique
- 10.9. Nutrition et mode de vie chez les patients atteints du syndrome métabolique
  - 10.9.1. Aspects nutritionnels du syndrome métabolique
  - 10.9.2. Exemples d'intervention nutritionnelle dans le syndrome métabolique
- 10.10. Conception de programmes d'entraînement en salle, chez les patients atteints de syndrome métabolique
  - 10.10.1. Conception de programmes d'entraînements pour les personnes diabétiques
  - 10.10.2. Conception de sessions d'entraînements pour les personnes diabétiques
  - 10.10.3. Conception de programmes globaux d'intervention (inter-multi disciplinaire) sur le diabète



*Le matériel didactique de ce diplôme, élaboré par ces spécialistes, a un contenu tout à fait applicable à votre expérience professionnelle*

07

# Pratique Clinique

Après la période d'enseignement en ligne, le programme comprend une période de formation pratique dans un centre sportif de référence. L'étudiant disposera d'un tuteur qui l'accompagnera tout au long du processus, tant dans la préparation que dans le déroulement du stage.







“

*Avec ce programme, vous apprendrez tout ce qu'il faut pour gérer une salle de sport et animer un cours collectif avec des personnes souffrant de pathologies métaboliques"*

La période de stage de ce programme de Coach Sportif consiste en un séjour de 3 semaines dans un centre sportif prestigieux. Cette période se déroulera aux côtés d'un assistant spécialiste. Grâce à cela, l'étudiant exercera des activités professionnelles aux côtés d'une équipe professionnelle de référence dans le domaine des Sciences du Sport, en appliquant les procédures sportives de dernière génération les plus innovantes.

Dans cette proposition de formation, de nature totalement pratique, les activités visent à développer et à perfectionner les compétences nécessaires pour dispenser des soins liés au sport dans des domaines et des conditions qui requièrent un haut niveau de qualification, et qui sont orientées vers une formation spécifique pour l'exercice de l'activité, dans un environnement de sécurité et de haute performance professionnelle.

Il s'agit sans aucun doute d'une excellente occasion d'apprendre à appliquer les dernières tendances en matière d'entraînement physique, en travaillant dans un centre sportif pendant 120 heures.

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

Les procédures décrites ci-dessous constitueront la base de la partie pratique de la formation et leur mise en œuvre dépendront de la disponibilité et de la charge de travail du centre, les activités proposées étant les suivantes:



Module	Activité pratique
Physiologie de l'exercice et de l'activité physique	Maîtriser le processus de synthèse et de dégradation des protéines
	Savoir comment les systèmes énergétiques conditionnent la performance de l'entraînement physique
	Analyser les différents mécanismes permettant de mesurer la fatigue
	Examiner les conditions à prendre en compte pour une pratique sportive en toute sécurité dans des conditions physiologiques extrêmes
Entraînement de la mobilité	Établir les exercices les plus utiles pour l'entraînement de la mobilité
	Déterminer les méthodes de récupération musculaire les plus efficaces disponibles aujourd'hui
	Appliquer les techniques d'entraînement de la mobilité les plus appropriées en fonction des caractéristiques de l'athlète
	Réaliser des plans d'entraînement visant à améliorer la mobilité articulaire de la mobilité articulaire
	Déterminer les particularités de la mobilité requise par un sportif blessé d'optimiser le processus de récupération
Cours collectifs	Maîtriser les principes du contrôle de la charge dans les cours collectifs
	Analyser les aspects nécessaires pour assurer la sécurité de l'entraînement GAP
	Gérer les stratégies pour maximiser la performance de l'athlète dans l'entraînement fonctionnel
	Connaître les particularités des cours pour adultes de plus de 65 ans. plus de 65 ans
Entraînement de la force	Maîtriser les mécanismes les plus innovants d'évaluation de la force
	Programmer un entraînement de la force visant la prévention et la rééducation des blessures
	Analyser les clés de l'entraînement de la puissance
	Établir la relation entre la force et l'hypertrophie musculaire
Entraînement personnel dirigé en salle	Planifier une séance d'entraînement en salle pour des patients atteints du syndrome métabolique
	Programmer l'entraînement de la force dans la salle d'entraînement
	Concevoir un programme d'entraînement de endurance en salle
	Évaluer les précautions et les contre-indications de l'entraînement en salle



## Assurance responsabilité civile

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

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

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



## Conditions générales de la formation pratique

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

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

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

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

**4. CERTIFICATION:** Les étudiants qui achèvent avec succès le Mastère Hybride recevront un certificat accréditant le séjour pratique dans le centre en question.

**5. RELATION DE TRAVAIL:** le Mastère Hybride ne constituera en aucun cas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

**6. PRÉREQUIS:** certains centres peuvent être amenés à exiger des références académiques pour suivre le Mastère Hybride. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

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

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



# 08

## Où puis-je effectuer la Pratique Clinique?

Afin d'offrir un enseignement de qualité à la portée du plus grand nombre, TECH a conclu des alliances stratégiques pour réaliser cette formation dans un centre de grand prestige et d'innovation. Une opportunité unique qui permet aux professionnels de continuer à développer leur carrière aux côtés des meilleurs spécialistes du secteur dans diverses cliniques de premier plan.







“

*Avec TECH, vous pourrez faire l'expérience d'un mode d'apprentissage qui ébranle les fondements des universités traditionnelles du monde entier"*



Les étudiants peuvent suivre la partie pratique de ce Mastère Hybride dans les centres suivants:



Sciences du Sport

### Altafit - Odeón

Pays Espagne Ville La Corogne

Adresse: Polígono Ind la, Rúa Cataluña, 20, 15570 Gandara, A Coruña

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Vitoria Guridi

Pays Espagne Ville Álava

Adresse: San Prudencio Kalea, 6, 01005 Gasteiz, Álava

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Vitoria los Herrán

Pays Espagne Ville Álava

Adresse: C. de los Herrán, 34, 01004 Vitoria-Gasteiz, Álava

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Albacete

Pays Espagne Ville Albacete

Adresse: C. San José de Calasanz, 8-10, 02002 Albacete

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - San Vicente Velódromo

Pays Espagne Ville Alicante

Adresse: Complejo Deportivo Sur, C/ Major, s/n, 03690, Alicante

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Benidorm

Pays Espagne Ville Alicante

Adresse: Avd. L'Aigüera, 11, 03502 Benidorm, Alicante

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Badajoz

Pays Espagne Ville Badajoz

Adresse: Calle Ricardo Carapeto Zambrano, S/N, 06008 Badajoz

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Terrassa

Pays Espagne Ville Barcelone

Adresse: Carrer Navarra, 10, 08227 Terrassa, Barcelona

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif





Sciences du Sport

### Altafit - Diagonal

Pays Espagne Ville Barcelone

Adresse: C/ de Mallorca, 318, 08037 Barcelona

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Paralelo

Pays Espagne Ville Barcelone

Adresse: Carrer de Vila i Vilà, 50-52, 08004 Barcelona

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Burgos Pentasa

Pays Espagne Ville Burgos

Adresse: C. Juan Ramón Jiménez, 1, 09007 Burgos

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Cáceres

Pays Espagne Ville Cáceres

Adresse: Av. de España, 15, 10002 Cáceres

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Cádiz Loreto

Pays Espagne Ville Cádiz

Adresse: Av. Alcalde Manuel de la Pinta, 24, 11011 Cádiz

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Chiclana

Pays Espagne Ville Cádiz

Adresse: Av. de los Descubrimientos, 1, 11130 Chiclana de la Frontera, Cádiz

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Cádiz

Pays Espagne Ville Cádiz

Adresse: 8, C. Miguel Martínez de Pinillos, 5, 11008 Cádiz

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Donostia

Pays Espagne Ville Gipuzkoa

Adresse: Peña y Goñi Kalea, 12, 14, 20002 Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif





Sciences du Sport

### Altafit - Logroño

Pays Espagne Ville La Rioja

Adresse: C. Duquesa de la Victoria, 32, 26004 Logroño, La Rioja

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - 7 Palmas

Pays Espagne Ville Las Palmas

Adresse: Centro Comercial 7Palmas, Av Pintor Felo Monzón, 44, 35019 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Las Arenas

Pays Espagne Ville Las Palmas

Adresse: Centro Comercial Las Arenas, Local T19, Ctra. del Rincón, S/N, 35010 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Vegueta

Pays Espagne Ville Las Palmas

Adresse: C. Bernardino Correa Viera, 8, 35002 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - León Plaza

Pays Espagne Ville León

Adresse: Centro Comercial León Plaza, Av. los Peregrinos, 8, 24008 León

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Ponferrada

Pays Espagne Ville León

Adresse: Av. de la Constitución, 2, 24404 Ponferrada, León

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Lugo

Pays Espagne Ville Lugo

Adresse: Av. Reverendo Xosé Fernández Núñez, 10, 27004 Lugo

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Parquesur

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: Av. de Gran Bretaña, 28916 Leganés, Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Loranca

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: Av. de Pablo Iglesias, 25, 28942 Fuenlabrada, Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Vistalegre

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: Av. de Ntra. Sra. de Fátima, 34, 28047 Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Ciudad Lineal

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: C. de los Hermanos García Noblejas, 43, 28037 Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Majadahonda

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: Av. de los Reyes Católicos, 8, 28220 Majadahonda, Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Vallecas

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: C. de Valderrebollo, 1, 28031 Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Leganés Centro

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: C. del Aligustre, 5-1, 28912 Leganés, Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Puerta Del Sol

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: C. Mayor, 6, 28013 Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - San Sebastián de los Reyes

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: P.º de Europa, 28, 28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Santa Eugenia

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: Av. de Santa Eugenia, 6, 28031 Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Alcalá de Henares

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: c/Ronda fiscal, P.º de Pastrana, 8 esq, 28803 Alcalá de Henares, Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Alcalá El Val

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: C. Valladolid, s/n, 28804 Alcalá de Henares, Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Conde de Casal

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: Av. del Mediterráneo, 50, 28007 Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Madrid Río

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: Cl. del Mármol, 5, 28005 Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Rivas

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: C. de la Madera, 19, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Fuenlabrada

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: Centro Comercial Las Provincias, Av. de las Provincias, 18, 28941 Fuenlabrada, Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Palacio De Vistalegre

Pays Espagne Ville Madrid

Adresse: Av. de la Plaza de Toros, s/n, 28025 Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif





### Altafit - Estudiantes

Pays	Ville
Espagne	Madrid

Adresse: C. Serrano, 127, 28006 Madrid

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



### Altafit - Fuengirola

Pays	Ville
Espagne	Malaga

Adresse: C. Francisco de Pizarro, 2, 29640 Fuengirola, Málaga

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



### Altafit - Vélez-Málaga

Pays	Ville
Espagne	Malaga

Adresse: Avenida Juan Carlos I, s/n, CC El Ingenio, 29740 Torre del Mar, Málaga

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



### Altafit - Porto Pi

Pays	Ville
Espagne	Les Balears

Adresse: Centro Comercial, Av. de Gabriel Roca, 54, 07015 Palma, Balearic Islands

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Molina de Segura

Pays Espagne Ville Murcie

Adresse: Av. de Granada, s/n, 30500 Molina de Segura, Murcia

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Murcia

Pays Espagne Ville Murcia

Adresse: Rda. de Levante, 15, 30008 Murcia

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Pamplona Estación

Pays Espagne Ville Navarre

Adresse: C. Yanguas y Miranda, 2, 31003 Pamplona, Navarra

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Pamplona Iturrama

Pays Espagne Ville Navarre

Adresse: Av. de Sancho El Fuerte, 8, 31007 Pamplona, Navarra

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Ansoáin

Pays Espagne Ville Navarre

Adresse: C. José María Jimeno Jurío, 31013 Ansoáin, Navarra

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Ronda Norte

Pays Espagne Ville Navarre

Adresse: C. Bizkarmendia, 2, 31600 Burlada, Navarra

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Gijón Natahoyo

Pays Espagne Ville Asturias

Adresse: C. de Rosalía de Castro, 4, 33212 Gijón, Asturias

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Gijón San Agustín

Pays Espagne Ville Asturias

Adresse: Pl. Romualdo Alvargonzález Lanquine, 33202 Gijón, Asturias

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif





Sciences du Sport

### Altafit - Oviedo

Pays  
Espagne

Ville  
Asturies

Adresse: C. Matemático Pedrayes, 9, 33005 Oviedo, Asturias

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Oviedo Ayala

Pays  
Espagne

Ville  
Asturies

Adresse: C. Matemático Pedrayes, 2, 33004 Oviedo, Asturias

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Vigo Pza. Elíptica

Pays  
Espagne

Ville  
Pontevedra

Adresse: C.C. Plaza Elíptica, Praza Francisco Fernández del Riego, s/n, 36203 Vigo, Pontevedra

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Salamanca

Pays  
Espagne

Ville  
Salamanca

Adresse: P.º de la Estación, 122, 37004 Salamanca, Centro Comercial Vialia Salamanca

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Tenerife

Pays  
Espagne

Ville  
Santa Cruz de Tenerife

Adresse: Calle Sgto. Provisional, S/N, 38010 Santa Cruz de Tenerife

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Arena Valencia

Pays  
Espagne

Ville  
Valence

Adresse: C.C. Arena Multiespacio, C. de Santa Genoveva Torres, Torre, 21, 46019 Valencia

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Valencia Campanar

Pays  
Espagne

Ville  
Valence

Adresse: Plaça del Pare Domènec, 5, 46009 València, Valencia

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Valencia Uruguay

Pays  
Espagne

Ville  
Valence

Adresse: C. de l'Uruguai, 11, 46007 València, Valencia

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif





Sciences du Sport

### Altafit - Valencia Parque Central

Pays Espagne Ville Valence

Adresse: Carrer de les Filipines, 39, 46006 València, Valencia

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Deusto

Pays Espagne Ville Biscaye

Adresse: Centro Comercial Bidarte, Madariaga Etorbidea, 24, 48014 Bilbao, Vizcaya

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Miribilla

Pays Espagne Ville Biscaye

Adresse: Espinosa Orive Doktoarean Kalea, 5, 48003 Bilbo, Vizcaya

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Ballonti

Pays Espagne Ville Biscaye

Adresse: Ballonti Etorb., 1, 48920 Portugalete, Vizcaya

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Getxo Leioa

Pays Espagne Ville Biscaye

Adresse: Amaia Kalea, 29, 48930 Getxo, Vizcaya

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Bilbao Abando

Pays Espagne Ville Biscaye

Adresse: José María Olavarri Kalea, 1, 48001 Bilbo, Vizcaya

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Zaragoza

Pays Espagne Ville Saragosse

Adresse: Av. Cesáreo Alierta, 9, 50008 Zaragoza

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Zaragoza Delicias

Pays Espagne Ville Saragosse

Adresse: C. Santander, 30, 50010 Zaragoza

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

Formations pratiques connexes:  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Altafit - Zaragoza Gran Casa

Pays Ville  
Espagne Saragosse

Adresse: C. de María Zambrano,  
35, 50018 Zaragoza

Réseau de salles de sport innovantes comptant plus de 80 centres

**Formations pratiques connexes:**  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Crys Dyaz & Co

Pays Ville  
Espagne Madrid

Adresse: Cl. de la Azalea, 1, 28109  
Alcobendas, Madrid

Société pour la promotion de l'activité physique et du sport pendant la grossesse et le post-partum

**Formations pratiques connexes:**  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Sagrada Familia

Pays Ville  
Espagne Barcelone

Adresse: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**  
-Entraînement Personnel Thérapeutique  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Iradier

Pays Ville  
Espagne Barcelone

Adresse: C/ de les Escoles Pies,  
105, 08017 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**  
-Entraînement Personnel Thérapeutique  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Balmes

Pays Ville  
Espagne Barcelone

Adresse: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**  
-Entraînement Personnel Thérapeutique  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Las Arenas

Pays Ville  
Espagne Barcelone

Adresse: Gran Via de les Corts Catalanes, 373,  
385, 08015 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**  
-Entraînement Personnel Thérapeutique  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Galileo

Pays Ville  
Espagne Barcelone

Adresse: C/ de Galileo, 186, 08028 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**  
-Entraînement Personnel Thérapeutique  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Badalona

Pays Ville  
Espagne Barcelone

Adresse: C. de Sant Miquel, 16, 08911  
Badalona, Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**  
-Entraînement Personnel Thérapeutique  
-Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Gran Vía

Pays	Ville
Espagne	Barcelone

Adresse: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Abascal

Pays	Ville
Espagne	Madrid

Adresse: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Eurobuilding

Pays	Ville
Espagne	Madrid

Adresse: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Isozaki

Pays	Ville
Espagne	Biscaye

Adresse: Paseo Uribartarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Begoña

Pays	Ville
Espagne	Biscaye

Adresse: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Romareda

Pays	Ville
Espagne	Saragosse

Adresse: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Paraíso

Pays	Ville
Espagne	Saragosse

Adresse: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Sevilla

Pays	Ville
Espagne	Séville

Adresse: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif





Sciences du Sport

### Club Metropolitan Gijón

Pays  
Espagne

Ville  
Asturies

Adresse: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan Vigo

Pays  
Espagne

Ville  
Pontevedra

Adresse: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Club Metropolitan La Solana

Pays  
Espagne

Ville  
La Corogne

Adresse: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Carmen Trainer

Pays  
Espagne

Ville  
Madrid

Adresse: Calle Velázquez, 73, Sótano 28006 Madrid

Carmen Trainer, centre dirigé par une athlète féminine d'élite

**Formations pratiques connexes:**

- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Olympus Center

Pays  
Espagne

Ville  
Madrid

Adresse: Calle de Palos de la Frontera, 16, 28012 Madrid

Olympus Center est spécialisé dans la réalisation des objectifs de l'individu, en fonction de sa condition physique

**Formations pratiques connexes:**

- Sport de Haut Niveau
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### MoveBon

Pays  
Espagne

Ville  
Madrid

Adresse: Calle de García de Paredes, 42, 28010 Madrid

MoveBon, un centre spécialisé dans dans les entraînements en petits groupes, en plein air ou en ligne

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

### Fitness 4 All

Pays  
Espagne

Ville  
Madrid

Adresse: C. de Virgen de Lluc, 104, 28027 Madrid

Pour les personnes qui viennent, c'est une expérience différente, un nouveau concept de gymnase.

**Formations pratiques connexes:**

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif

09

# 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.





# 10 Diplôme

Le diplôme de Mastère Hybride en Coach Sportif garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Hybride délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce diplôme de **Mastère Hybride en Coach Sportif** contient le programme le plus complet et le plus actuel sur la scène professionnelle et académique.

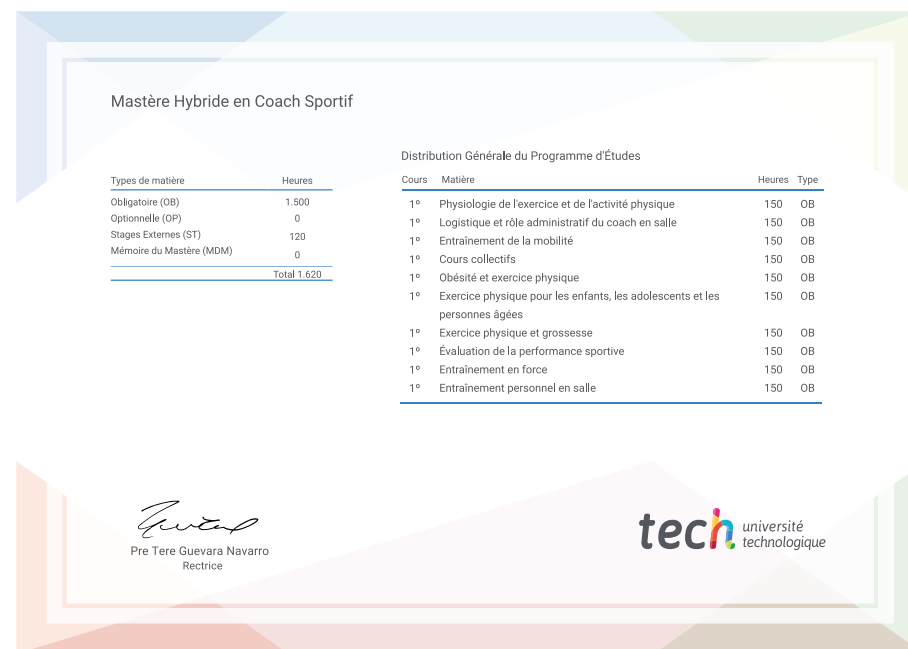
Une fois que l'étudiant aura réussi les évaluations, il recevra par courrier, avec accusé de réception, le diplôme de Mastère Hybride correspondant délivré par TECH.

En plus du Diplôme, vous pourrez obtenir un certificat, ainsi qu'une attestation du contenu du programme. Pour ce faire, vous devez contacter votre conseiller académique, qui vous fournira toutes les informations nécessaires.

Diplôme: **Mastère Hybride en Coach Sportif**

Modalité: **Hybride (en ligne + Pratique Clinique)**

Durée: **12 mois**



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



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

**tech** université  
technologique

**Mastère Hybride**

Coach Sportif

Modalité: Hybride (en ligne + Pratique Clinique)

Durée: 12 mois

Qualification: TECH Université Technologique

# Mastère Hybride

## Coach Sportif

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique