

# Certificat Avancé

## Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force

Approuvé par la NBA





## Certificat Avancé

### Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/diplome-universite/diplome-universite-prescription-methodologie-bases-entrainement-force](http://www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/diplome-universite/diplome-universite-prescription-methodologie-bases-entrainement-force)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie

---

*page 24*

06

Diplôme

---

*page 32*

# 01

# Présentation

Spécialisé dans la Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force dans le domaine physiothérapeutique, enseigné par de prestigieux experts en la matière ayant une vaste expérience dans le secteur, qui ont déposé toutes leurs connaissances dans la préparation méticuleuse et détaillée de ce programme très rigoureux sur le plan scientifique.

Une occasion unique de se démarquer dans un secteur émergent où la demande de professionnels est forte.





“

*Ce Certificat Avancé 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en améliorant vos connaissances dans ce domaine"*

L'entraînement musculaire des athlètes est un élément fondamental de la prévention et du traitement des maladies chroniques non transmissibles. L'entraînement clinique supervisé par un physiothérapeute réduit la faiblesse musculaire et le risque de blessure, et constitue une méthode efficace pour augmenter la masse et la force musculaires.

Tout processus d'entraînement en force doit nécessairement s'accompagner d'une stratégie d'évaluation neuromusculaire périodisée, qui nous permet de fournir des données objectives sur la réponse du sujet, ainsi que la méthode proposée pour atteindre nos objectifs.

L'un des objectifs habituels lorsqu'on commence un programme d'entraînement physique en physiothérapie est de travailler ou de récupérer la force musculaire. Pour ce faire, cet entraînement doit comporter des exercices de résistance progressive, afin d'atteindre une condition physique optimale et de prévenir les blessures. Dans ce Certificat Avancé, l'étudiant étudiera en profondeur la Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force pour les physiothérapeutes.

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

Chaque matière est confiée à de véritables spécialistes du domaine afin de fournir la meilleure formation théorique et toute leur vaste expérience pratique qui rend ce Certificat Avancé experte unique.

Ainsi, chez TECH, nous nous sommes engagés à créer des contenus d'enseignement et d'éducation de haute qualité qui transforment nos élèves en professionnels à succès, en suivant les plus hauts standards de qualité dans l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi nous vous présentons cette Certificat Avancé avec un contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite en physiothérapie. En plus, comme Certificat Avancé en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer dans un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat Avancé en Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force** contient le programme le scientifique plus complet et le plus actuel du marché.

Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes du coaching personnel
- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en physiothérapie
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Plongez dans l'étude de ce Certificat Avancé d'une grande rigueur scientifique et améliorez vos compétences en matière d'entraînement musculaire pour les sports de haut niveau"*

“

*Ce Certificat Avancé peut-être le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus de mettre à jour vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de TECH"*

Son corps enseignant comprend des professionnels qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du Certificat Avancé. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un nouveau système vidéo interactif réalisé par des experts de renom.

*Spécialisez-vous et de se démarquer dans un secteur où la demande professionnelle est forte.*

*Augmentez vos connaissances en Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force grâce à cette formation de haut niveau.*



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le physiothérapeute puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse la Prescription, la Méthodologie et les Bases de l'Entraînement en Force.



“

*Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique  
et de vous aider à réussir professionnellement.  
N'hésitez plus et rejoignez-nous"*



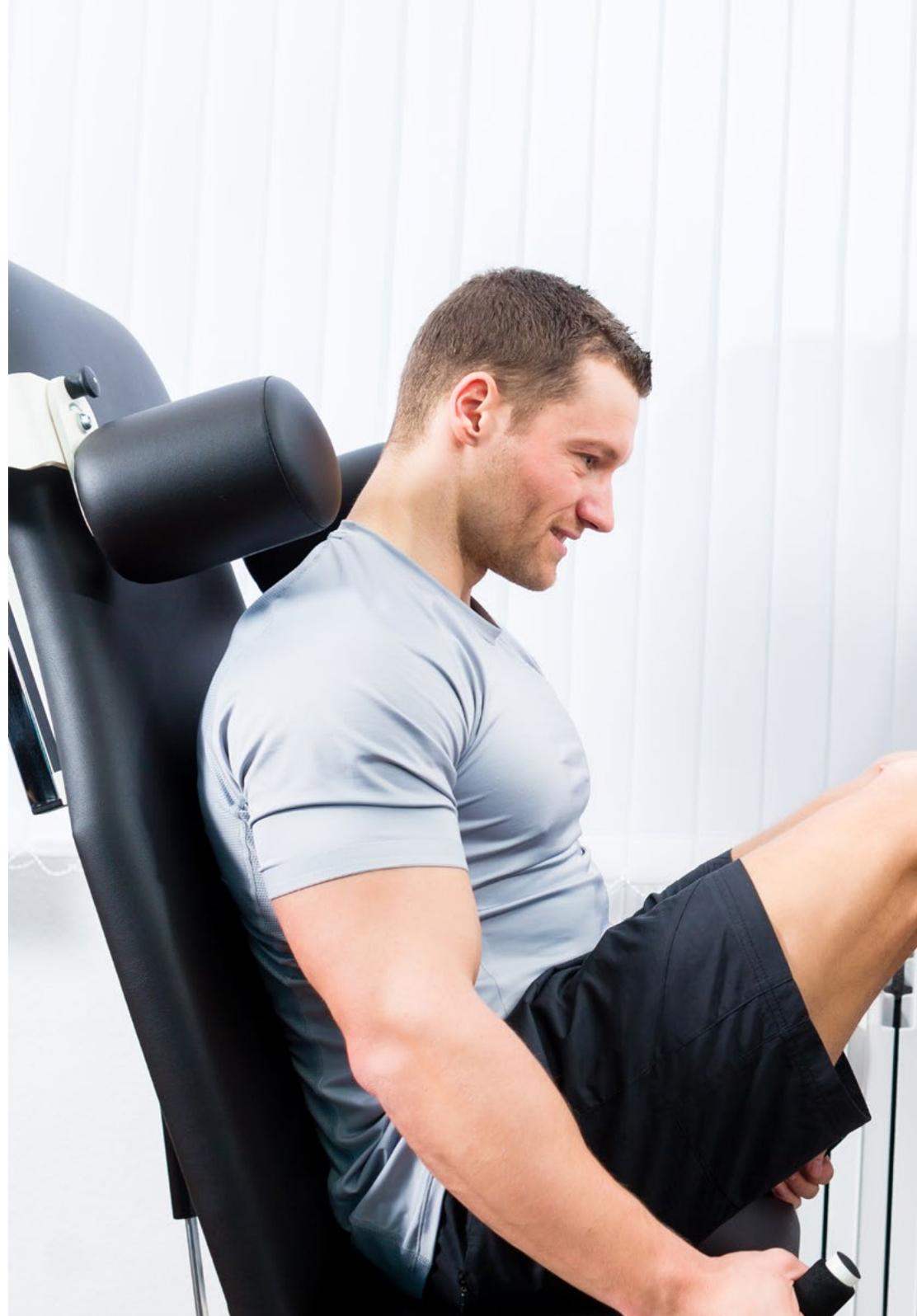
## Objectifs généraux

---

- ♦ Approfondir les connaissances sur la base des dernières preuves scientifiques, avec une pleine applicabilité dans le domaine pratique de la musculation
- ♦ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière de gestion des entités sportives
- ♦ Appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer les performances sportives en termes de force
- ♦ Maîtriser efficacement l'entraînement de la force pour améliorer les performances dans les sports de marque et de temps ainsi que dans les sports de situation
- ♦ Maîtriser les principes régissant la Physiologie de l'Exercice et la Biochimie
- ♦ Approfondir les principes régissant la théorie des systèmes dynamiques complexes en relation avec l'entraînement de la force
- ♦ Intégrer avec succès l'entraînement de la force pour l'amélioration des capacités motrices immergées dans le sport
- ♦ Maîtriser avec succès toutes les connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle



*Le Certificat Avancé vous permet de vous exercer dans des environnements simulés, qui fournissent un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles"*





## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. Prescription et programmation de l'entraînement en force

- ◆ Spécialiser et interpréter les aspects essentiels de l'entraînement en force
- ◆ Connaissance approfondie des différents composants de la charge
- ◆ Connaissance approfondie des aspects clés de la planification, de la périodisation et du suivi de la charge
- ◆ Avoir une connaissance approfondie des différents schémas de mise en place des sessions
- ◆ Gérer les modèles les plus courants de prescription, de suivi et d'ajustement

### Module 2. Méthodologie de l'entraînement de la force

- ◆ Connaître en profondeur les différentes propositions méthodologiques d'entraînement de la force et leur applicabilité au domaine de la pratique
- ◆ Choisir les méthodes les plus appropriées aux besoins spécifiques
- ◆ Reconnaître et appliquer en toute sécurité les différentes méthodes proposées dans la bibliographie

### Module 3. Théorie de l'entraînement de la force et base de l'entraînement structurel

- ◆ Maîtriser en profondeur les termes théoriques de la musculation
- ◆ Maîtriser en profondeur les termes théoriques en matière de power training
- ◆ Avoir une bonne maîtrise des aspects méthodologiques de l'Entraînement Hypertrophique
- ◆ Avoir une bonne maîtrise des aspects Physiologiques de l'Entraînement Hypertrophique

# 03

## Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants jouit d'un grand prestige dans les secteurs et sont des professionnels ayant des années d'expérience dans l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner un coup de pouce à votre profession. Pour ce faire, ils ont développé ce Certificat Avancé avec des mises à jour récentes dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans le domaine de.





“

*Apprenez des meilleurs professionnels  
et devenez un professionnel accompli”*

## Direction



### M. Rubina, Dardo

- CEO de Test and Training
- Coordinateur de la Préparation physique EDM
- Préparateur physique de la Première Équipe EDM
- Master en (ARD) COE
- EXOS CERTIFICATION
- Spécialiste d'entraînement de Force pour la Prévention des Blessures, la Réadaptation Fonctionnelle et Physique-Sportive
- Spécialiste de l'Entraînement de la Force Appliquée aux Performances Physiques et Sportives
- Spécialiste en Biomécanique Appliquée et en Évaluation Fonctionnelle
- Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique
- Études supérieures en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies
- Diplôme d'Études Supérieures en Prévention des Blessures et en Réadaptation
- Certification en Évaluation Fonctionnelle et Exercice Correctif
- Certification en Neurologie Fonctionnelle
- Diplôme d'études Avancées (DEA) université de Castilla-La-Mancha
- Doctorat en (ARD)

## Professeurs

### M. Carbone, Leandro

- ♦ Diplômé en Éducation Physique
- ♦ Spécialiste en Physiologie de l'exercice
- ♦ Msc Strength and Conditioning
- ♦ CSCS-NASCA, CISSN-ISSN
- ♦ Club The Strongest en la actualidad
- ♦ Collaborateur des athlètes olympiques

### M. Masse, Juan

- ♦ Directeur du groupe Scientifique ATHLON
- ♦ Préparateur Physique dans plusieurs équipes de football professionnelles en Amérique du Sud, enseignant expérimenté



# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels conscients des implications de la formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence de l'actualité de la formation de qualité dans le domaine de la physiothérapie, et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

*Nous disposons du programme scientifique le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure formation possible”*

## Module 1. Prescription et programmation de l'entraînement en force

- 1.1. Introduction et définition des concepts
  - 1.1.1. Concepts généraux
    - 1.1.1.1. Planification, périodisation, prescription
    - 1.1.1.2. Qualités, méthodes, objectifs
    - 1.1.1.3. Complexité, risque et incertitude
    - 1.1.1.4. Paires complémentaires
- 1.2. Exercices
  - 1.2.1. Général vs. Spécifique
  - 1.2.2. Simple vs. Complexe
  - 1.2.3. Poussée vs. Balistiques
  - 1.2.4. Cinétique et cinématique
  - 1.2.5. Modèles de base
  - 1.2.6. Ordre, accentuation et importance
- 1.3. Variables de programmation
  - 1.3.1. Intensité
  - 1.3.2. Effort
  - 1.3.3. Intensité
  - 1.3.4. Volume
  - 1.3.5. Densité
  - 1.3.6. Charge
  - 1.3.7. Dose
- 1.4. Structures de périodisation
  - 1.4.1. Microcycle
  - 1.4.2. Mésocycle
  - 1.4.3. Macrocycle
  - 1.4.4. Cycles olympiques
- 1.5. Structure d'une session
  - 1.5.1. Hémisphères
  - 1.5.2. Articles
  - 1.5.3. Weider
  - 1.5.4. Motifs
  - 1.5.5. Muscles



- 1.6. Prescription
  - 1.6.1. Tableaux d'effort de charge
  - 1.6.2. Sur la base de %
  - 1.6.3. Basé sur des variables subjectives
  - 1.6.4. Basé sur la vitesse (VBT)
  - 1.6.5. Autres
- 1.7. Prévision et suivi
  - 1.7.1. Entraînement basé sur la vitesse
  - 1.7.2. Zones de répétition
  - 1.7.3. Zones de charge
  - 1.7.4. Temps et Répétitions
- 1.8. Planification
  - 1.8.1. Régimes de compensation
    - 1.8.1.1. Plateau
    - 1.8.1.2. Étape
    - 1.8.1.3. Vagues
    - 1.8.1.4. Escaliers
    - 1.8.1.5. Pyramides
    - 1.8.1.6. *Light-Heavy*
    - 1.8.1.7. *Cluster*
    - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
  - 1.8.2. Planification verticale
  - 1.8.3. Planification horizontale
  - 1.8.4. Classifications et modèles
    - 1.8.4.1. Constant
    - 1.8.4.2. Linéaire
    - 1.8.4.3. Linéaire inversé
    - 1.8.4.4. Blocs
    - 1.8.4.5. Accumulation
    - 1.8.4.6. Undulant
    - 1.8.4.7. Ondulation inverse
    - 1.8.4.8. Volume-intensité

- 1.9. Adaptation
  - 1.9.1. Modèle dose-réponse
  - 1.9.2. Robuste-optimal
  - 1.9.3. Fitness-fatigue
  - 1.9.4. Micro-dosage
- 1.10. Évaluations et ajustements
  - 1.10.1. Charge autorégulatrice
  - 1.10.2. Ajustements basés sur le VBT
  - 1.10.3. Basé sur le RIR et le RPE
  - 1.10.4. En pourcentage
  - 1.10.5. Trajectoire négative

## Module 2. Méthodologie de l'entraînement de la force

- 2.1. Méthodes de formation de la *Powerlifting*
  - 2.1.2. Isométriques fonctionnels
  - 2.1.3. Répétitions forcées
  - 2.1.4. Les excentriques dans les exercices de compétition
  - 2.1.5. Caractéristiques principales des méthodes les plus couramment utilisées en *Powerlifting*
- 2.2. Méthodes d'entraînement dérivées de l'Haltérophilie
  - 2.2.1. Méthode Bulgare
  - 2.2.2. Méthode Russe
  - 2.2.3. Origine des méthodologies populaires dans l'école d'haltérophilie olympique
  - 2.2.4. Différences entre la conception Bulgare et Russe
- 2.3. Les méthodes de Zatiorsky
  - 2.3.1. Méthode des Contraintes Maximales (CS)
  - 2.3.2. Méthode de l'Effort Répété (ER)
  - 2.3.3. Méthode de l'Effort Dynamique (DE)
  - 2.3.4. Composants de charge et principales caractéristiques des Méthodes de Zatiorsky
  - 2.3.5. Interprétation et différences des variables mécaniques (force, puissance et vitesse) révélées entre EM, ER et ED et leur réponse interne (PSE)

- 2.4. Méthodes pyramidales
  - 2.4.1. Classique ascendant
  - 2.4.2. Classique descendant
  - 2.4.3. Double
  - 2.4.4. Pyramide Oblique
  - 2.4.5. Pyramide tronquée
  - 2.4.6. Pyramide plate ou stable
  - 2.4.7. Composantes de la charge (volume et intensité) des différentes propositions de la méthode pyramidale
- 2.5. Méthodes d'entraînement de Culturisme et Bodybuilding
  - 2.5.1. Supersets
  - 2.5.2. Triseries
  - 2.5.3. Série composite
  - 2.5.4. Série géante
  - 2.5.5. Série congestive
  - 2.5.6. *Wave-Like loading* (Vague)
  - 2.5.7. ACT (Anti-Catabolik Training)
  - 2.5.8. *Bulk*
  - 2.5.9. *Cluster*
  - 2.5.10. 10x10 Satziorsky
  - 2.5.11. *Heavy Duty*
  - 2.5.12. Escalier
  - 2.5.13. Caractéristiques et composantes de charge des différentes propositions méthodologiques des systèmes d'entraînement qui proviennent de la musculation et du culturisme
- 2.6. Méthodes issues de l'entraînement sportif
  - 2.6.1. Plyométrie
  - 2.6.2. *Circuit Training*
  - 2.6.3. *Cluster Training*
  - 2.6.4. Contraste
  - 2.6.5. Principales caractéristiques des méthodes d'entraînement de la force dérivées de l'entraînement sportif
- 2.7. Méthodes issues de la formation non conventionnelle et *Crossfit*
  - 2.7.1. EMOM (Every Minute On the Minute)
  - 2.7.2. Tabata
  - 2.7.3. AMRAP (As Many Reps As Possible)
  - 2.7.4. *For Time*
  - 2.7.5. Principales caractéristiques des méthodes d'entraînement de la force dérivées de l'entraînement *Crossfit*
- 2.8. Entraînement Basé sur la Vitesse (VBT)
  - 2.8.1. Contexte théorique
  - 2.8.2. Considérations pratiques
  - 2.8.3. Données propres
- 2.9. La Méthode Isométrique
  - 2.9.1. Concepts et principes physiologiques fondamentaux des efforts isométriques
  - 2.9.2. La proposition de Yuri Verkhoshanski
- 2.10. Méthodologie de la *Repeat Power Ability* (RPA) par Alex Natera
  - 2.10.1. Bases théoriques
  - 2.10.2. Applications pratiques
  - 2.10.3. Données publiées vs. Données propres
- 2.11. Méthodologie de formation proposée par Fran Bosch
  - 2.11.1. Bases théoriques
  - 2.11.2. Applications pratiques
  - 2.11.3. Données publiées vs. Données propres
- 2.12. La méthodologie Triphasée de Cal Dietz et Matt Van Dyke
  - 2.12.1. Bases théoriques
  - 2.12.2. Applications pratiques
- 2.13. Nouvelles tendances dans l'entraînement Excentrique quasi Isométrique
  - 2.13.1. Arguments neurophysiologiques et analyse des réponses mécaniques à l'aide de transducteurs de position et de plates-formes de force pour chaque approche d'entraînement de la force

**Module 3. Théorie de l'entraînement de la force et base de l'entraînement structurel**

- 3.1. La force, sa conceptualisation et sa terminologie
  - 3.1.1. Force d'un point de vue mécanique
  - 3.1.2. Force du point de vue physiologique
  - 3.1.3. Concept de déficit de force
  - 3.1.4. Concept de force appliquée
  - 3.1.5. Concept de force utile
  - 3.1.6. Terminologie de la musculation
    - 3.1.6.1. Force maximale
    - 3.1.6.2. Force explosive
    - 3.1.6.3. Force élastique explosive
    - 3.1.6.4. Force réflexe élastique explosive
    - 3.1.6.5. Résistance balistique
    - 3.1.6.6. Force rapide
    - 3.1.6.7. Puissance explosive
    - 3.1.6.8. Force de vitesse
    - 3.1.6.9. Force de résistance
- 3.2. Concepts liés à la puissance I
  - 3.2.1. Définition de la puissance
    - 3.2.1.1. Aspects conceptuels de la puissance
    - 3.2.1.2. Importance de la puissance dans le contexte de la performance sportive
    - 3.2.1.3. Clarification de la terminologie relative avec la puissance
  - 3.2.2. Facteurs contribuant au développement de la puissance de pointe
  - 3.2.3. Aspects structurels conditionnant la production de la puissance
    - 3.2.3.1. Hypertrophie musculaire
    - 3.2.3.2. Composition musculaire
    - 3.2.3.3. Rapport entre les sections transversales des fibres rapides et lentes
    - 3.2.3.4. La longueur du muscle et son effet sur la contraction musculaire
    - 3.2.3.5. Quantité et caractéristiques des composants élastiques
- 3.2.4. Aspects neuronaux conditionnant la production d'électricité
  - 3.2.4.1. Potentiel d'action
  - 3.2.4.2. Vitesse de recrutement des unités motrices
  - 3.2.4.3. Coordination intramusculaire
  - 3.2.4.4. Coordination intermusculaire
  - 3.2.4.5. Condition musculaire antérieure (PAP)
  - 3.2.4.6. Les mécanismes des réflexes neuromusculaires et leur incidence
- 3.3. Concepts liés au pouvoir II
  - 3.3.1. Aspects théoriques pour la compréhension de la courbe force-temps
    - 3.3.1.1. Impulsion de force
    - 3.3.1.2. Phases de la courbe force-temps
    - 3.3.1.3. Phase d'accélération de la courbe force-temps
    - 3.3.1.4. Zone d'accélération maximale de la courbe force-temps
    - 3.3.1.5. Phase de décélération de la courbe force-temps
  - 3.3.2. Aspects théoriques de la compréhension des courbes de puissance
    - 3.3.2.1. Courbe puissance-temps
    - 3.3.2.2. Courbe puissance-déplacement
    - 3.3.2.3. Charge de travail optimale pour le développement de la puissance maximale
- 3.4. Relier les concepts de force et leur lien avec la performance sportive
  - 3.4.1. Objectif de l'entraînement de force
  - 3.4.2. Relation de la puissance avec le cycle ou la phase d'entraînement
  - 3.4.3. Relation entre la force et la puissance maximales
  - 3.4.4. Relation entre la puissance et l'amélioration des performances sportives
  - 3.4.5. Relation entre la force et la performance sportive
  - 3.4.6. Relation entre la force et la vitesse
  - 3.4.7. Relation entre la force et le saut
  - 3.4.8. Relation entre la force et les changements de direction
  - 3.4.9. Relation entre la force et d'autres aspects de la performance sportive
    - 3.4.9.1. La force maximale et ses effets sur l'entraînement

- 3.5. Système neuromusculaire (formation Hypertrophique)
  - 3.5.1. Structure et fonction
  - 3.5.2. Unité moteur
  - 3.5.3. La théorie du glissement
  - 3.5.4. Types de fibres
  - 3.5.5. Types de rétrécissement
- 3.6. Les réponses et leurs adaptations du système neuromusculaire (Entraînement Hypertrophique)
  - 3.6.1. Adaptations de l'impulsion nerveuse
  - 3.6.2. Adaptations de l'activation musculaire
  - 3.6.3. Adaptations dans la synchronisation des unités motrices
  - 3.6.4. Adaptations dans la coactivation de l'antagoniste
  - 3.6.5. Adaptations dans les doublets
  - 3.6.6. Préactivation musculaire
  - 3.6.7. *Stiffness* musculaire
  - 3.6.8. Réflexes
  - 3.6.9. Modèles internes d'engrammes moteurs
  - 3.6.10. Tonus musculaire
  - 3.6.11. Vitesse du potentiel d'action
- 3.7. Hypertrophie
  - 3.7.1. Introduction
    - 3.7.1.1. Hypertrophie parallèle et série
    - 3.7.1.2. Hypertrophie Sarcoplasmique
  - 3.7.2. Cellules satellites
  - 3.7.3. Hyperplasie
- 3.8. Mécanismes d'induction de l'hypertrophie
  - 3.8.1. Mécanisme induisant l'hypertrophie: contrainte mécanique
  - 3.8.2. Mécanisme induisant l'hypertrophie: stress métabolique
  - 3.8.3. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie: dommages musculaires





- 3.9. Variables pour la programmation de l'entraînement à l'hypertrophie
  - 3.9.1. Volume
  - 3.9.2. Intensité
  - 3.9.3. Fréquence
  - 3.9.4. Charge
  - 3.9.5. Densité
  - 3.9.6. Sélection d'exercices
  - 3.9.7. Ordre dans l'exécution des exercices
  - 3.9.8. Type d'action musculaire
  - 3.9.9. Durée des intervalles de repos
  - 3.9.10. Durée des répétitions
  - 3.9.11. ROM du mouvement
- 3.10. Principaux facteurs influençant le développement hypertrophique au niveau maximal
  - 3.10.1. Génétique
  - 3.10.2. Âge
  - 3.10.3. Sexe
  - 3.10.4. Statut de la formation



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

# 05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes et les kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable. et plus durable au fil du temps.

*Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice professionnel de la physiothérapie.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

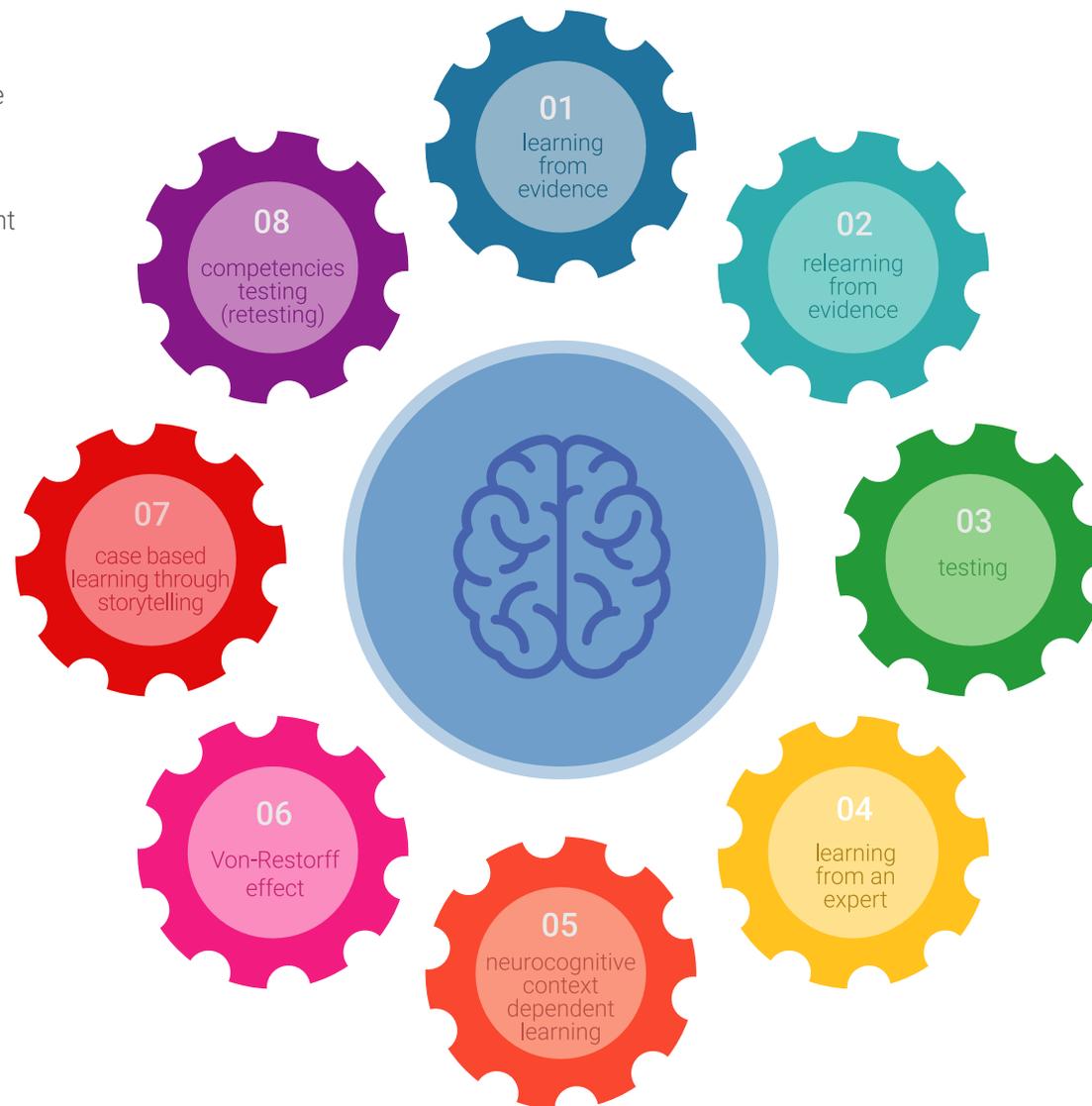
1. Les kinésithérapeutes/kinésologues qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au kinésithérapeute ou au kinésologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque cours. Ceci représente une véritable révolution par rapport à une simple étude et analyse de cas.



*Le kinésithérapeutes/kinésiologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*

À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde (Columbia University).

Cette méthodologie a formé plus de 65.000 kinésithérapeutes/kinésiologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée 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.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



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 créés en exclusivité pour le master 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.



#### Techniques et procédures de physiothérapie en vidéo

TECH apporte les techniques les plus récentes et les dernières avancées éducatives à l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les visionner autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

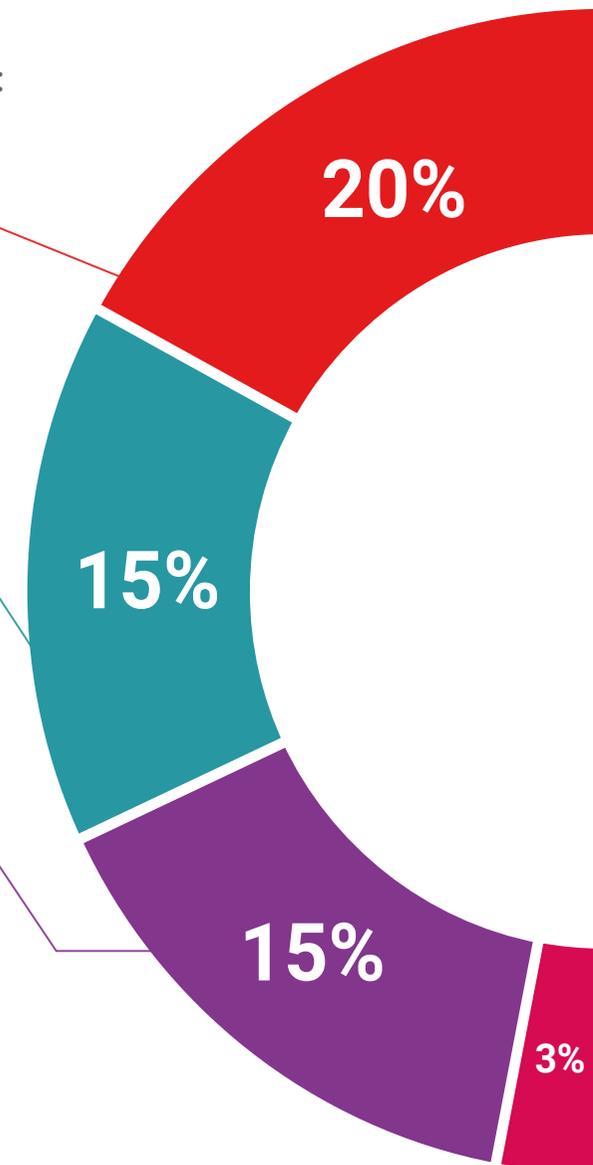
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

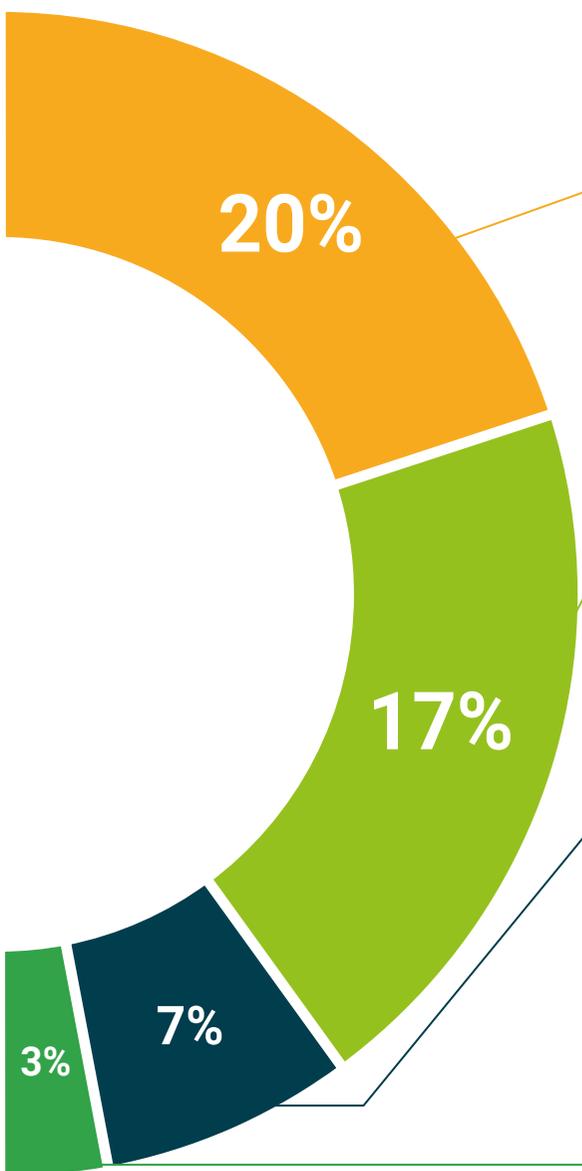
Ce système unique de formation à la présentation de contenus multimédias a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Bibliographie complémentaire

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





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### 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.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation d'un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat Avancé en Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.





“

*Finalisez cette formation avec succès et recevez votre Certificat Avancé sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives”*

Ce **Certificat Avancé en Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception le diplôme de **Certificat Avancé** par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Certificat Avancé en Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force**

N.º d'heures officielles: **450 h.**

Approuvé par la NBA



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

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

**tech** université  
technologique

## Certificat Avancé

Prescription, Méthodologie  
et Bases de l'Entraînement  
en Force

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

# Certificat Avancé

## Prescription, Méthodologie et Bases de l'Entraînement en Force

Approuvé par la NBA

