

# Certificat

## Critères Généraux pour la Conception de Programmes d'Exercice Physique pour des Populations Particulières

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Critères Généraux pour la Conception de Programmes d'Exercice Physique pour des Populations Particulières

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

Accès au site: [www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/criteres-generaux-conception-programmes-exercice-physique-populations-particulieres](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/criteres-generaux-conception-programmes-exercice-physique-populations-particulieres)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 18*

05

Méthodologie

---

*page 22*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01

# Présentation

Les entraîneurs personnels qui travaillent avec des personnes souffrant d'un certain type de pathologie doivent avoir des connaissances approfondies tant dans leur domaine d'action que dans les pathologies qui affectent les personnes qu'ils entraînent, afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Cette formation vous permettra de vous spécialiser dans ce domaine avec des garanties totales de succès.





“

*L'exercice physique est essentiel pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de certaines pathologies. Étudiez avec nous et apprenez à concevoir les routines les plus efficaces pour vos clients"*

La conception des programmes de formation implique une série de décisions relatives à différents processus : planification, périodisation, programmation et prescription. Concrètement, ce Certificat présentera tous les critères, basés sur des preuves, qui doivent être utilisés pour prendre des décisions opérationnelles par rapport à ces processus et, de cette façon, pouvoir concevoir des programmes de formation individualisés pour chaque sujet, en tenant compte de leur pathologie.

Il s'agit, en somme, d'un moyen pour les professionnels du sport de pouvoir adapter toutes leurs connaissances aux besoins de chaque utilisateur, en précisant que tous les exercices ne peuvent pas être effectués par des personnes présentant des pathologies différentes. Et il faut que les professionnels du secteur le sachent, car si l'exercice physique est bénéfique pour les personnes, le surmenage ou une technique mal appliquée peuvent également leur nuire. Il est donc essentiel que les personal trainers se spécialisent dans les personnes atteintes de pathologies.

Pour vous former dans ce domaine, chez TECH, nous avons conçu ce cours, dont le contenu est de la plus haute qualité pédagogique et éducative, qui vise à faire de nos étudiants des professionnels accomplis, en suivant les normes de qualité les plus élevées de l'enseignement au niveau international. De plus, comme il s'agit d'une formation en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer vers 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 en Critères Généraux pour la Conception de Programmes d'Exercice Physique pour des Populations Particulières** contient le programme le plus complet innovantes du marché. Les caractéristiques les plus remarquables de la formation sont:

- ♦ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes en entraînement 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 matière de formations personnelles
- ♦ Leçons théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Plongez dans l'étude de ce programme de haut niveau et améliorez vos compétences en tant qu'entraîneur personnel"*

“

*Ce programme est le meilleur investissement que vous pouvez faire dans la sélection d'un programme de mise à niveau pour deux raisons: en plus d'actualiser vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de la principale université en ligne: TECH”*

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des 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 Formation immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme académique. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts renommés et expérimentés conception de programmes d'exercices en matière de démente.

*Le programme permet de s'entraîner dans des environnements simulés, qui offrent un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner à des situations réelles.*

*Ce programme 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce domaine.*



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des sciences du sport soit capable de maîtriser de manière pratique et rigoureuse l'application de l'Entraînement Personnel Thérapeutique.





“

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



## Objectifs généraux

---

- ♦ Comprendre les différentes variables d'entraînement et leur application chez les personnes atteintes de pathologies
- ♦ Offrir une vision large de la pathologie et de ses caractéristiques les plus pertinentes
- ♦ Obtenir un aperçu des pathologies les plus courantes dans la société
- ♦ Comprendre les facteurs les plus pertinents qui déclenchent la maladie afin de prévenir l'apparition de comorbidités ou de la maladie elle-même
- ♦ Connaître les contre-indications existantes dans les différentes pathologies pour éviter les éventuels effets contre-productifs de l'exercice physique





## Objectifs spécifiques

---

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

“

*Le domaine du sport a besoin de professionnels formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle”*

# 03

## Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants, composée d'experts en Entraînement Personnel, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une grande expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner une impulsion à votre carrière. À cette fin, ils ont développé ce Certificat avec des mises à jour récentes dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.





“

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

## Direction



### M. Rubina, Dardo

- ♦ Coordinateur de la scène de performance à l'Ecole Sportive Moratalaz, Club de Football
- ♦ Préparateur physique pour les équipes de cadets, de jeunes et les premières équipes de l'école des sports de Moratalaz
- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Entraîneur personnel de sportifs de tous âges, d'athlètes de haut niveau, de footballeurs, etc. avec plus de 18 ans d'expérience
- ♦ Doctorant en performance sportive à l'Université de Castilla la Mancha.
- ♦ Master Universitaire en sport de haut niveau, Comité Olympique Espagnol, Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Master coach par l'IFBB
- ♦ Cours d'entraînement de la force appliqué aux performances physiques et sportives par l'ACSM
- ♦ Spécialiste de l'évaluation physiologique et de l'interprétation de la condition physique par Biokinetics
- ♦ Entraîneur de football de niveau 2 par la Fédération Royale Espagnole de Football
- ♦ Expert en Scouting sportif et en quantification de charge par l'Université de Melilla (spécialisation en football)
- ♦ Diplôme de recherche avancée de l'Université de Castilla La Mancha
- ♦ Expert en Musculation Avancée par l'IFBB
- ♦ Expert en Nutrition Avancée par l'IFBB
- ♦ Diplôme d'études supérieures en Pharmacologie, nutrition et supplémentation sportive par l'Université de Barcelone

## Professeurs

### M. Renda, Juan Manuel

- ♦ Professeur d'éducation physique à l'Université métropolitaine de l'éducation et du travail
- ♦ Professeur de Licence en Sport de haut niveau à l'Université Nationale de Lomas de Zamora
- ♦ Licence en éducation physique avec orientation vers la physiologie du travail physique à l'Université National Général San Martin
- ♦ Licence en Kinésiologie et Physiothérapie à l'Institut Universitaire Fondation H.A. Bacille
- ♦ Master de troisième cycle en Éducation Physique de l'Université Nationale de Lomas de Zamora

### M. Vallodoro, Eric

- ♦ Professeur titulaire à l'Institut Supérieur Modelo Lomas
- ♦ Coordinateur du Laboratoire de Biomécanique et de Physiologie de l'Exercice à l'Institut Supérieur Modelo Lomas
- ♦ Diplômé en Sport de haut niveau à l'Université Nationale de Lomas de Zamora
- ♦ Diplômé en Professeur titulaire d'Éducation Physique à l'Institut Supérieur Modelo Lomas

### M. Masabeu, Emilio José

- ♦ Conférencier du séminaire sur l'apprentissage moteur à l'Université nationale de Villa Maria
- ♦ Professeur de neurodéveloppement moteur à l'Université nationale de La Matanza
- ♦ Professeur dans le séminaire sur l'activité physique et l'obésité à l'Université Favaloro
- ♦ Responsable des travaux pratiques de Kinefilaxia à l'Université de Buenos Aires
- ♦ Diplômé en Kinésiologie à l'Université de Buenos Aires

### M. Supital Alejandro, Raúl

- ♦ Professeur d'Activité Physique et de Santé à l'Université Catholique de Salta
- ♦ Professeur d'éducation physique et de sport à l'université nationale de Rio Negro
- ♦ Professeur d'Anatomie Fonctionnelle et de Biomécanique à l'Université Nationale de Villa Maria
- ♦ Chef du département des sciences biologiques de l'ISEF 1 Romero Brest
- ♦ Diplôme en Kinésiologie et Physiothérapie à l'Université de Buenos Aires

### M. Javier Crespo, Guillermo

- ♦ Coordinateur du gymnase du Club Body
- ♦ Coordinateur du gymnase et du centre de formation Association Calabresa
- ♦ Entraîneur adjoint dans le programme de détection et de développement de l'haltérophilie chez les jeunes de l'Association Calabresa et du Gymnase San Carlos
- ♦ Diplômée en nutrition à l'Institut universitaire des sciences de la santé HA Barceló

### Mme Avila, Maria Belén

- ♦ Psychologue du sport au Club Athlétique Vélez Sarsfield
- ♦ Spécialiste du service de Nutrition et de Diabète dans différents centres tels que l'Hôpital des Cliniques José de San Martin
- ♦ Spécialiste du programme thérapeutique intégral pour le traitement du Surpoids et de l'Obésité
- ♦ Diplôme en Psychologie à l'Université de Salamanca
- ♦ Diplômé en Sport de haut niveau à l'Université Nationale de Lomas de Zamora
- ♦ Spécialisation en Psychologie du Sport par l'APDA

# 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 d'une formation actuelle en matière d'entraînement personnel, et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.



“

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

## Module 1. Critères Généraux pour la conception de programmes d'exercice physique pour des populations particulières

- 1.1. Conception de programmes d'exercices pour des populations particulières
  - 1.1.1. Compétences et protocoles : du diagnostic à l'intervention
  - 1.1.2. La pluridisciplinarité et l'interdisciplinarité comme base du processus d'intervention par l'exercice physique auprès de populations particulières
- 1.2. Les principes généraux de la formation et leur application au domaine de la santé
  - 1.2.1. Principes d'adaptation (initiation et développement)
  - 1.2.2. Principes des garanties d'adaptation
  - 1.2.3. Principes des Spécificités d'adaptation
- 1.3. La planification de la formation dans les populations spéciales
  - 1.3.1. Phase de planification I
  - 1.3.2. Phase de planification II
  - 1.3.3. Phase de planification III
- 1.4. Objectifs de formation dans les programmes de remise en forme pour la santé
  - 1.4.1. L'entraînement musculaire
  - 1.4.2. Entraînement de l'endurance
  - 1.4.3. L'entraînement de la flexibilité/ADM
- 1.5. L'évaluation appliquée
  - 1.5.1. L'évaluation diagnostique et comme outil de contrôle de la charge d'entraînement
  - 1.5.2. Évaluations morphologiques et fonctionnelles
  - 1.5.3. Le protocole et son importance. Enregistrement des données
  - 1.5.4. Traitement des données obtenues, conclusions et application pratique à la formation
- 1.6. La programmation de la formation dans une population spéciale: variables d'intervention (I)
  - 1.6.1. Définition du concept de charge d'entraînement
  - 1.6.2. La fréquence de la formation
  - 1.6.3. Le volume de la formation





- 1.7. La programmation de la formation dans une population spéciale: variables d'intervention (II)
  - 1.7.1. L'intensité objective de la formation
  - 1.7.2. L'intensité subjective de l'entraînement
  - 1.7.3. Récupération et densité d'entraînement
- 1.8. La Prescription de la formation en population spéciale: variables d'intervention (I)
  - 1.8.1. La sélection des exercices d'entraînement
  - 1.8.2. L'ordre des exercices d'entraînement
  - 1.8.3. Les systèmes d'entraînement
- 1.9. La prescription de la formation en population spéciale: variables d'intervention (II)
  - 1.9.1. Méthodes d'entraînement musculaire
  - 1.9.2. Méthodes d'entraînement de Résistance
  - 1.9.3. Méthodes de formation simultanée dans le domaine de la santé
  - 1.9.4. Méthode d'entraînement HIIT dans le domaine de la santé
  - 1.9.5. Méthodes d'entraînement de la Flexibilité/ADM
  - 1.9.6. Contrôle de la charge interne et externe de la formation
- 1.10. La conception des sessions de formation
  - 1.10.1. Phase de préparation de la formation
  - 1.10.2. Phase principale de la formation
  - 1.10.3. Phase de récupération de l'entraînement
  - 1.10.4. Conclusions finales et clôture du module



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

# 05 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**.





“

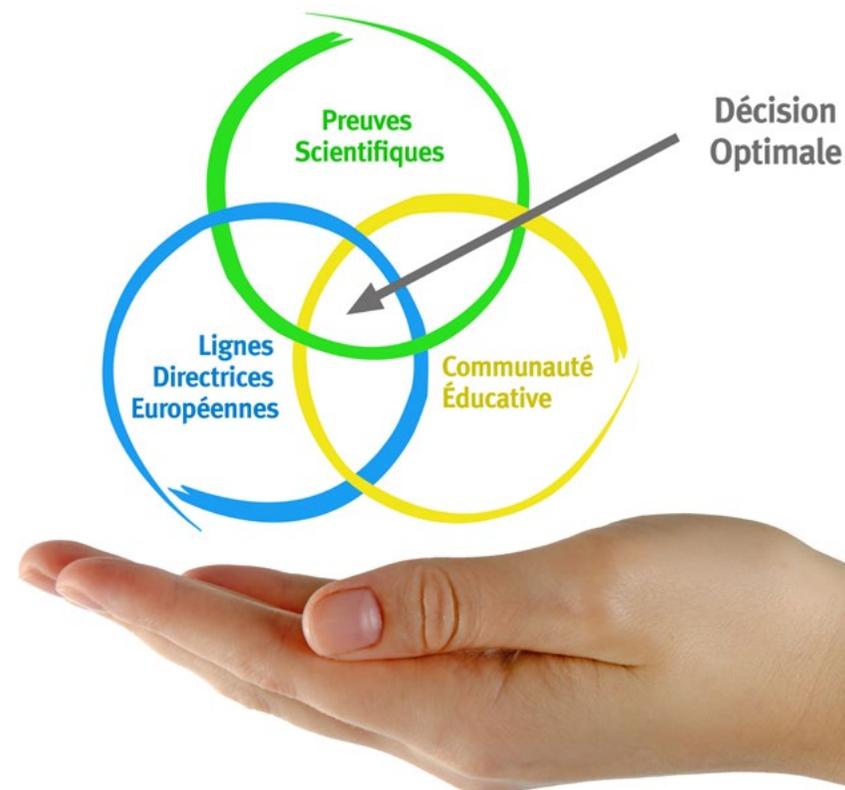
*Découvrez le Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui nécessitent une mémorisation"*

## 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 support 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

Notre université est la première au monde à combiner les *case studies* de l'Université de Harvard avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons les *études de cas* de Harvard 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 support 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

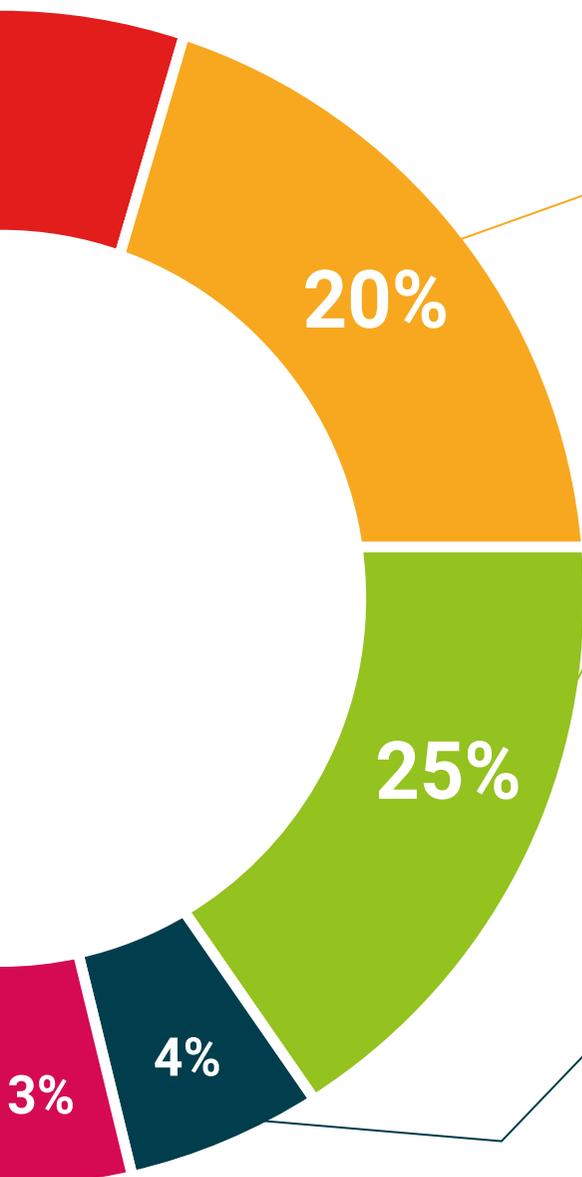
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Critères Généraux pour la Conception de Programmes d'Exercice Physique pour des Populations Particulières vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Réussissez avec succès cette formation  
et recevez votre diplôme universitaire sans  
avoir à vous soucier des déplacements ou  
des contraintes administratives”*

Ce **Certificat en Critères Généraux pour la Conception de Programmes d'Exercice Physique pour des Populations Particulières** 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 par TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Certificat en Critères Généraux pour la Conception de Programmes d'Exercice Physique pour des Populations Particulières**

N.º d'heures officielles: **150 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.



## Certificat

Critères généraux pour la  
Conception de Programmes  
d'Exercice Physique pour  
des populations particulières

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

# Certificat

## Critères Généraux pour la Conception de Programmes d'Exercice Physique pour des Populations Particulières

Approuvé par la NBA

