

# Certificat

## Entraînement de Force en Cyclisme

Approuvé par la NBA





## Certificat Entraînement de Force en Cyclisme

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/entrainement-force-cyclisme](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/entrainement-force-cyclisme)

# 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 20*

06

Diplôme

---

*page 28*

# 01 Présentation

La force est une composante essentielle du Cyclisme, puisqu'il s'agit de la capacité à produire de la puissance sur les pédales. Mais il ne s'agit pas seulement d'exercer la force, il faut aussi développer la bonne technique sur le vélo pour éviter les blessures et assurer une bonne progression. C'est pourquoi la mise à jour continue des cyclistes dans les méthodes de cette formation est d'une grande valeur pour leur activité, et c'est pourquoi TECH offre la spécialisation parfaite. Avec ce cours, les étudiants en apprendront davantage sur le concept de Velocity Based Training et sa relation avec le caractère de l'effort, ainsi que sur l'entraînement simultané pour augmenter leurs performances. Tout cela grâce à un format 100% en ligne.





“

*Ce programme vous permet de vous tenir au courant des dernières avancées en matière d'Entraînement de Force en Cyclisme”*

Lors de l'entraînement de la force en Cyclisme, il est essentiel de se concentrer sur des exercices qui font travailler les muscles spécifiques utilisés dans le pédalage, tels que les quadriceps, les fessiers, les ischio-jambiers et les mollets. Il est également important d'incorporer des exercices pour le haut du corps, car une bonne posture et une bonne stabilité sont nécessaires pour une bonne technique de pédalage. En outre, il est fortement recommandé de combiner ce type d'entraînement avec le Cyclisme d'endurance.

C'est pourquoi les professionnels du sport doivent continuellement se mettre à jour dans cette méthodologie de travail, et TECH répond à ce besoin avec la spécialisation la plus complète que l'on puisse trouver sur le marché. Le cours couvrira les applications pratiques de l'entraînement de la force, en fournissant une approche exhaustive du concept de Velocity Based Training. Il abordera également les différents appareils disponibles sur le marché pour travailler sur la base du VBT, entre autres points d'intérêt.

Il s'agit sans aucun doute d'une spécialisation dans un domaine d'intérêt croissant dans le domaine du sport qui a le potentiel de lancer la carrière professionnelle de l'étudiant. Mais le plus beau, c'est que vous pourrez acquérir ces compétences avancées sans quitter votre domicile et sans avoir à vous soumettre à des horaires stricts, en confiant à TECH le soin de gérer vos propres échéances académiques.

Ce **Certificat en Entraînement de Force en Cyclisme** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Entraînement de Force en Cyclisme
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques de l'ouvrage fournissent des informations sportives et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ 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



*Vous maîtriserez avec aisance tous les concepts liés à l'expression de la force et à son application dans le Cyclisme"*

“

*C'est l'occasion d'analyser les bénéfices de l'entraînement de la force, en se concentrant sur l'adaptation moléculaire ou neuronale"*

Le corps enseignant du programme comprend des spécialistes réputés dans le domaine qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage concret et en contexte, 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 pratique professionnelle qui se présentent tout au long du Certificat. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté par un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Vous souhaitez approfondir les méthodes de mesure de la force en Cyclisme? Alors ce programme est fait pour vous.*

*Une spécialisation qui fera de vous une référence en matière de stratégies visant à maximiser les adaptations dans l'entraînement simultané.*



# 02 Objectifs

TECH a conçu ce programme sur la base d'une série d'objectifs visant à fournir au professionnel du sport la plus grande spécialisation possible dans le domaine de l'Entraînement de Force en Cyclisme, toujours sur la base des outils les plus innovants disponibles. En outre, le Certificat est basé sur une approche globale qui fournira aux étudiants les clés pour augmenter leurs performances grâce à la planification et à la programmation de ces plans et exercices recommandés par des experts.





“

*L'objectif de TECH est le même que le vôtre: stimuler votre carrière en faisant de vous un cycliste hautement compétitif grâce aux méthodologies d'entraînement musculaire les plus avancées”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Comprendre les facteurs de performance du sport et, par conséquent, apprendre à évaluer les besoins spécifiques de chaque athlète
- ◆ Pouvoir planifier, périodiser et développer des programmes d'entraînement pour les cyclistes; en bref, qualifier les étudiants pour exercer la profession d'entraîneur.
- ◆ Acquérir connaissances spécifiques liées à la biomécanique du cyclisme.
- ◆ Comprendre le fonctionnement des nouvelles applications utilisées dans la quantification de la charge et la prescription de l'entraînement
- ◆ Comprendre les avantages de l'entraînement de la force et être capable de les appliquer à l'entraînement simultané
- ◆ Acquérir une spécialisation en nutrition orientée vers le cyclisme.
- ◆ Comprendre le fonctionnement des structures cyclistes, ainsi que les modalités et les catégories de compétitions





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Comprendre le concept de Velocity Based Training et sa relation avec la nature de l'effort
- ◆ Aborder les différents appareils disponibles sur le marché pour l'entraînement basé sur la vitesse
- ◆ Étudier les avantages de l'entraînement simultané

“

*Grâce aux objectifs fixés par la formation, vous serez en mesure de manipuler avec discernement les différents appareils du marché afin de travailler sur la base de la VBT”*

# 03

## Direction de la formation

TECH a réuni une équipe d'enseignants performants pour enseigner ce programme, qui fournira aux étudiants tout ce dont ils ont besoin et plus encore pour exceller dans ce domaine. Dans ce cas, les experts se sont positionnés comme des références lorsqu'il s'agit d'extraire les meilleures performances des professionnels du sport dans les disciplines cyclistes. En effet, ces enseignants ont une connaissance de première main des besoins de l'étudiant, puisqu'ils se sont développés auparavant en tant que sportifs d'élite.



“

*Les athlètes de haut niveau vous guideront vers les stratégies les plus optimales pour augmenter vos performances grâce à la musculation”*

## Direction



### M. Sola, Javier

- ◆ PDG de Training4U
- ◆ Entraîneur de l'équipe WT UAE
- ◆ Responsable de la Performance Massi Tactic UCI Women's Team
- ◆ Spécialiste en Biomécanique chez Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Conseiller WKO pour les équipes cyclistes du World Tour
- ◆ Formateur dans Coaches 4 Coaches
- ◆ Professeur associé à l'Université Loyola
- ◆ Licence en sciences de l'activité physique et du sport de l'Université de Séville
- ◆ Diplôme d'études supérieures en Haute Performance Cycliste de l'Université de Murcie
- ◆ Directeur Sportif Niveau III
- ◆ Nombreuses médailles olympiques et médailles aux championnats d'Europe, aux coupes du monde et aux championnats nationaux

## Enseignants

### M. Moreno Morillo, Aner

- ◆ Responsable des Performances de l'Équipe Nationale de Cyclisme du Koweït
- ◆ Assistant d'Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ◆ Directeur Sportif National Niveau III
- ◆ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l' Université Isabel I
- ◆ Master en Recherche Médicale de l'Université Européenne
- ◆ Master en Haute Performance Cycliste de l'Université de Murcie



# 04

## Structure et contenu

Avec une approche globale permettant de relever tous les défis dans ce domaine, le programme d'études est un autre des grands atouts du programme d'Entraînement de Force en Cyclisme. En effet, ce Certificat permet d'améliorer considérablement les performances académiques de l'étudiant en s'appuyant sur de multiples ressources multimédias supervisées personnellement par l'équipe enseignante. Il s'agit de synthèses interactives, d'études de cas, de lectures complémentaires, de master classes et de vidéos.



“

*Un programme d'études minutieusement supervisé par les experts avec lequel vous mettrez l'accent sur les départs ou le Sprint sur le vélo"*

## Module 1. Entraînement de la force chez le cycliste

- 1.1. Introduction à la force
  - 1.1.1. Définition
  - 1.1.2. Concepts relatifs à l'expression de la force
  - 1.1.3. Force et cyclisme
- 1.2. Bénéfices de l'entraînement de la force chez le cycliste
  - 1.2.1. Adaptation moléculaire et physiologique
  - 1.2.2. Adaptations neuronales
  - 1.2.3. Amélioration de l'efficacité
  - 1.2.4. Amélioration de la composition corporelle
- 1.3. Méthodes de mesure de la force
  - 1.3.1. Systèmes de mesure linéaires
  - 1.3.2. Dynamomètre
  - 1.3.3. Plats-formes de force et de contact
  - 1.3.4. Plats-formes optiques et applications
- 1.4. RM
  - 1.4.1. Concept du RM
  - 1.4.2. Concept du NRM
  - 1.4.3. Concept de caractère d'effort
- 1.5. Vitesse d'exécution
  - 1.5.1. La CE définie par la vitesse d'exécution
  - 1.5.2. Évaluation de la force isoinertielle
  - 1.5.3. Courbes force-vitesse/puissance
- 1.6. Planification et programmation de l'entraînement de la force
  - 1.6.1. Programmation de la force
  - 1.6.2. Programmation d'un exercice
  - 1.6.3. Programmation d'une séance





- 1.7. Entraînement de la force sur le vélo
  - 1.7.1. Démarrages
  - 1.7.2. Sprints
  - 1.7.3. Travail neuromusculaire
  - 1.7.4. Le travail du couple est-il équivalent à l'entraînement de la force?
- 1.8. Formation simultanée
  - 1.8.1. Définition
  - 1.8.2. Stratégies pour maximiser les adaptations
  - 1.8.3. Avantages et inconvénients
- 1.9. Exercices recommandés
  - 1.9.1. Général
  - 1.9.2. Spécifique
  - 1.9.3. Exemple de séance
- 1.10. Entraînement core-training
  - 1.10.1. Définition
  - 1.10.2. Bénéfices
  - 1.10.3. Exercices de mobilité
  - 1.10.4. Types d'exercices



*Accès 24 heures sur 24 au matériel de formation le plus avancé en la matière pour mettre en pratique les exercices d'entraînement recommandés par le corps enseignant"*

# 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 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.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Entraînement de Force en Cyclisme garanti, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat en Entraînement de Force en Cyclisme** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée 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 Entraînement de Force en Cyclisme**

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.

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**  
Entraînement de Force  
en Cyclisme

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Entraînement de Force en Cyclisme

Approuvé par la NBA

