

Certificat

Exercice Physique pour les Enfants, les Adolescents et les Personnes Âgées

Approuvé par la NBA





Certificat

Exercice Physique pour les Enfants, les Adolescents et les Personnes Âgées

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

Accès web: www.techtute.com/fr/sciences-du-sport/cours/exercice-physique-enfants-adolescents-personnes-agees

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

Les personnes doivent adapter l'exercice physique à leur situation personnelle, en tenant compte de leur âge et de leur condition physique. C'est pourquoi, lorsqu'il s'agit de sport pratiqué par des préparateurs physiques, ce sont eux qui doivent se concentrer sur les caractéristiques de chaque groupe d'âge, afin de concevoir des activités adaptées à chaque pratiquant. TECH permet une spécialisation dans ce secteur et propose donc ce programme spécifique très complet pour les enfants, les jeunes et les personnes âgées.



“

Les enfants, les jeunes et les personnes âgées ont des conditions physiques différentes. Pour cette raison, ils ne peuvent pas effectuer les mêmes exercices et avec la même intensité. Entraînez-vous à adapter les routines sportives à chaque étape générationnelle et donnez un nouvel élan à votre carrière”

Le cours sur l'Exercice Physique pour les Enfants, les Adolescents et les Personnes Âgées vise à former des entraîneurs personnels capables de connaître les particularités de chaque personne, en fonction de son âge, et de concevoir des programmes d'exercices appropriés pour chaque étape générationnelle, en tenant compte de leurs conditions physiques. Pour ce faire, nous disposons d'une équipe de professionnels ayant une grande expérience du secteur, formés pour vous guider dans votre démarche d'étude.

Ainsi, ce cours abordera le processus de formation à différents stades d'âge, tels que les enfants, les adolescents et les personnes âgées. De cette façon, les principales caractéristiques de chacun de ces stades seront étudiées en fonction de leurs changements morphofonctionnels, de l'incidence des neurosciences et de la nutrition dans le but de programmer des séances d'entraînement respectant l'individualité de la charge de travail physique appropriée à chaque personne.

Ce cours met un accent particulier sera mis sur la planification et la programmation d'un entraînement adapté au dysfonctionnement de ces individus afin de générer des changements perceptibles dans leur santé, ainsi que de créer des habitudes de vie saines qu'ils pourront maintenir pour le reste de leur vie.

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 Exercice Physique pour les Enfants, les Adolescents et les Personnes Âgées** contient le programme éducation le plus complet et plus actuel 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
- ◆ Les 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 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 dans la conception de programmes d'exercices pour enfants, adolescents et personnes âgées.

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 de l'entraînement et leur application aux individus en fonction de leur âge et de leur condition physique
- ◆ Obtenir un aperçu des exercices les plus appropriés, en fonction de l'âge des pratiquants
- ◆ Connaître les contre-indications existantes chez différentes personnes, en fonction de leur âge, afin d'éviter les éventuels effets contre-productifs de l'exercice physique





Objectifs spécifiques

- ◆ Avoir une compréhension approfondie des aspects biopsychosociaux des enfants, des adolescents et des personnes âgées
- ◆ Connaître les particularités de chaque groupe d'âge et leur approche spécifique
- ◆ Être capable de planifier et de programmer des formations de manière individualisée pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées



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, experts en Personal Training, dispose d'un grand prestige dans la profession et sont des professionnels avec des années d'expérience d'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à booster votre carrière. À cette fin, ils ont développé ce programme avec les dernières mises à jour 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. rendu, 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 Physiatrie 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 Physiatrie 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 récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure spécialisation"

Module 1. Exercice physique pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées

- 1.1. Approche de l'exercice physique pour les enfants et les adolescents
 - 1.1.1. Croissance, maturation et développement
 - 1.1.2. Développement et individualité: âge chronologique vs. Âge biologique
 - 1.1.3. Phases sensibles
 - 1.1.4. Développement de l'athlète à long terme (*Long term athlete development*)
- 1.2. Évaluation de la condition physique chez les enfants et les adolescents
 - 1.2.1. Principales batteries d'évaluation
 - 1.2.2. Évaluation des capacités de coordination
 - 1.2.3. Évaluation des capacités conditionnelles
 - 1.2.4. Évaluations morphologiques
- 1.3. Programme de l'exercice physique pour les enfants et les adolescents
 - 1.3.1. Entraînement de la force musculaire
 - 1.3.2. Entraînement de la capacité aérobie
 - 1.3.3. Entraînement de la vélocité
 - 1.3.4. Entraînement de la flexibilité
- 1.4. Neurosciences et développement des enfants et des adolescents
 - 1.4.1. Le Neuro-apprentissage dans l'enfance
 - 1.4.2. La motricité. La base de l'intelligence
 - 1.4.3. Attention et émotion. Apprentissage du jeune enfant
 - 1.4.4. Neurobiologie et théorie épigénétique dans l'apprentissage
- 1.5. Approche de l'exercice physique chez la personne âgée
 - 1.5.1. Le processus de vieillissement
 - 1.5.2. Changements morphofonctionnels chez l'adulte âgé
 - 1.5.3. Objectifs de l'exercice physique chez la personne âgée
 - 1.5.4. Bénéfices de l'exercice physique chez la personne âgée
- 1.6. Évaluation gériatrique complète
 - 1.6.1. Test d'aptitude à la coordination
 - 1.6.2. Indice Katz d'indépendance dans les activités de la vie quotidienne
 - 1.6.3. Test des capacités de conditionnement
 - 1.6.4. Fragilité et vulnérabilité chez la personne âgée





- 1.7. Syndrome d'Instabilité
 - 1.7.1. Épidémiologie des chutes chez les personnes âgées
 - 1.7.2. Détection des patients à risque sans chute antérieure
 - 1.7.3. Facteurs de risque de chute chez les personnes âgées
 - 1.7.4. Syndrome post Chutes
- 1.8. La nutrition chez les enfants, les adolescents et les personnes âgées
 - 1.8.1. Besoins nutritionnels pour chaque étape de la vie
 - 1.8.2. Augmentation de la prévalence de l'obésité infantile et du diabète de type II chez les enfants
 - 1.8.3. Association des maladies dégénératives à la consommation de graisses saturées
 - 1.8.4. Recommandations nutritionnelles pour la pratique de l'exercice physique
- 1.9. Neurosciences et personnes âgées
 - 1.9.1. Neurogenèse et apprentissage
 - 1.9.2. Réserve cognitive chez les personnes âgées
 - 1.9.3. Nous pouvons toujours apprendre
 - 1.9.4. Le vieillissement n'est pas synonyme de maladie
 - 1.9.5. Alzheimer et Parkinson, l'intérêt de l'activité physique
- 1.10. Programmation de l'exercice physique chez les personnes âgées
 - 1.10.1. Entraînement de la force et puissance musculaire
 - 1.10.2. Entraînement de la capacité aérobie
 - 1.10.3. Entraînement cognitif
 - 1.10.4. Formation aux compétences de coordination
 - 1.10.5. Conclusions et clôture du module



Une expérience 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 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 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

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 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 Exercice Physique pour les Enfants, les Adolescents et les Personnes Âgées 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.



“

Finalisez ce Certificat avec succès et recevez votre diplôme universitaire sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives. Le programme est le plus complet et le plus actuel du marché”

Ce **Certificat en Exercice Physique pour les Enfants, les Adolescents et les Personnes Âgées** 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 Exercice Physique pour les Enfants, les Adolescents et les Personnes Âgées**

N.º heures de cours: **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

Exercice Physique pour les
Enfants, les Adolescents
et les Personnes Âgées

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

Certificat

Exercice Physique pour les Enfants, les Adolescents et les Personnes Âgées

Approuvé par la NBA



tech université
technologique