

# Certificat

## Méthodologie de l'Entraînement de Haute Performance





## Certificat

### Méthodologie de l'Entraînement de Haute Performance

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

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

# Accueil

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Structure et contenu

---

*page 12*

04

Méthodologie

---

*page 16*

05

Diplôme

---

*page 24*

# 01 Présentation

La préparation d'une compétition est essentielle à la réalisation des objectifs de réussite sportive de toute équipe. Un processus qui nécessite un protocole d'action, un guide pour renforcer l'équipe, réduire les faiblesses et analyser le rival, entre autres facteurs. Mais, sans aucun doute, disposer de la méthodologie la plus efficace est la clé de l'amélioration des performances sportives individuelles et collectives. C'est pourquoi TECH a conçu ce diplôme qui offre aux étudiants un apprentissage intensif de la conception des tâches, des systèmes de jeu et de l'organisation des sessions de formation. Le tout grâce à un format d'enseignement 100% en ligne et à un programme développé par des professionnels issus de l'élite de ce sport, très au fait des exigences de la Haute Performance.





“

*Un Diplôme 100% en ligne, accessible 24 heures sur 24 à partir de votre appareil numérique doté d'une connexion Internet. Inscrivez-vous maintenant"*

Dans le cadre de la haute compétition, les athlètes s'investissent davantage en termes de temps, d'efforts et de ressources afin d'améliorer leurs performances. Cette implication nécessite une connaissance approfondie non seulement de la discipline sportive elle-même, mais aussi des innovations en matière de méthodes de travail.

En ce sens, le professionnel qui souhaite progresser dans le monde du handball doit être conscient de l'amélioration des méthodologies d'entraînement au plus haut niveau. C'est pourquoi TECH a conçu ce diplôme qui offre 150 heures d'enseignement des informations les plus avancées et de haute qualité sur la scène académique actuelle.

Le programme a été élaboré par des professionnels qui ont joué dans l'élite de ce sport et qui ont également une formation universitaire en sciences de l'activité physique. Sa connaissance approfondie du sport est évidente dans le contenu de ce programme. Ainsi, le diplômé approfondira les aspects technico-tactiques applicables aux systèmes d'attaque et de défense en situation d'égalité, d'infériorité et de supériorité numérique.

En outre, grâce à des vidéos détaillées, des lectures spécialisées et des études de cas, le diplômé sera en mesure d'approfondir la conception des tâches ou la préparation des matchs, qui sont aujourd'hui beaucoup plus dynamiques, plus rapides et visuellement plus attrayants pour l'amateur.

Sans aucun doute, une excellente opportunité de progression offerte par cette institution académique grâce à un enseignement flexible. Les étudiants n'ont besoin que d'un appareil numérique doté d'une connexion internet pour consulter le contenu hébergé sur la plateforme virtuelle à tout moment de la journée. Vous pourrez ainsi concilier vos activités quotidiennes avec un enseignement de pointe.

Ce **Certificat en Méthodologie de l'Entraînement de Haute Performance** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Handball et de Science sportive
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations sanitaires 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



*Inscrivez-vous maintenant à une option académique qui vous fournit des modules multimédias et des études de cas où vous serez en mesure d'analyser la méthodologie d'entraînement la plus récente dans le domaine du Handball"*

“

*Vous souhaitez intégrer les stratégies technico-tactiques les plus efficaces dans des situations de jeu particulières? Faites-le grâce à cette formation universitaire avancée"*

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et 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 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 programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Perfectionnez le système de jeu défensif de votre équipe en supériorité numérique et en infériorité numérique.*

*Le système de Relearning vous permettra d'apprendre beaucoup plus efficacement, en réduisant les longues heures d'étude.*



# 02 Objectifs

Tout au long de ce programme, les étudiants obtiendront les informations les plus avancées pour augmenter leurs compétences en tant qu'entraîneur de Handball en seulement 6 semaines. Le contenu couvre la gestion de l'équipe en compétition dans toutes ses phases: avant le match, pendant le match et après le match. De plus, grâce à la proximité du personnel enseignant, les diplômés pourront lever leurs doutes sur le contenu de ce diplôme universitaire.





“

*Vous pourrez évoluer professionnellement dans le monde du handball grâce à un diplôme universitaire qui se distingue par l'excellence de son équipe pédagogique et la multitude de ses ressources didactiques"*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Maîtriser la conception et le contrôle de la formation à différents stades
- ♦ Améliorer les performances sportives
- ♦ Interpréter l'analyse des données obtenues grâce aux nouvelles technologies
- ♦ Intégrer la planification nutritionnelle de l'athlète en fonction de ses caractéristiques et de sa position de jeu
- ♦ Connaître l'évolution du jeu et des tactiques de handball jusqu'à aujourd'hui
- ♦ Analyser les multiples facteurs qui interviennent dans le processus d'entraînement et chez les joueurs de haut niveau

“

*Il intègre, par le biais d'études de cas, les plans les plus réussis pour la préparation des matches au plus haut niveau"*





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Connaître en profondeur les caractéristiques de la haute performance en handball
- ♦ Appliquer des moyens de formation technico-tactique individuels et collectifs à des postes spécifiques
- ♦ Analyser les systèmes offensifs et défensifs dans des situations d'égalité, d'infériorité et de supériorité numérique
- ♦ Savoir faire face à des situations particulières dans le jeu
- ♦ Souligner l'importance de la phase actuelle de transition offensive et défensive
- ♦ Conception de tâches et d'un modèle de jeu à haute performance
- ♦ Organiser et planifier correctement un match ou une compétition

# 03

## Structure et contenu

Ce programme académique consiste en un itinéraire qui permettra aux étudiants d'approfondir la méthodologie de l'entraînement en haute performance, en conceptualisant d'abord la figure de l'entraîneur et en approfondissant ensuite les éléments technico-tactiques et la préparation des différents systèmes de jeu. Un Certificat complet qui intègre de nombreuses ressources didactiques, disponible 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion internet.





“

*Un diplôme universitaire qui vous donne des connaissances approfondies et la flexibilité nécessaire pour suivre un programme de qualité”*

## Module 1. Méthodologie de formation à la haute performance

- 1.1. Caractéristiques de l'étape
  - 1.1.1. Conceptualisation
  - 1.1.2. La formation
  - 1.1.3. L'entraîneur
- 1.2. Technique-tactique offensive
  - 1.2.1. Éléments technico-tactiques et principes tactiques individuels
  - 1.2.2. Objectifs et moyens tactiques de l'offensive collective
  - 1.2.3. Déterminants individuels et prémisses collectives
- 1.3. Technique-tactique Défensive
  - 1.3.1. Éléments technico-tactiques et principes tactiques individuels
  - 1.3.2. Objectifs et moyens tactiques de l'offensive collective
  - 1.3.3. Déterminants individuels et prémisses collectives
- 1.4. Systèmes de jeu offensif en égalité numérique
  - 1.4.1. Système offensif 3:3 Classique
  - 1.4.2. Système offensif 2:4
  - 1.4.3. Système offensif 3:3 avec deux pivots
- 1.5. Systèmes défensifs à égalité numérique
  - 1.5.1. Systèmes défensifs individuels
  - 1.5.2. Systèmes défensifs de zone
  - 1.5.3. Systèmes défensifs mixtes ou combinés
- 1.6. Systèmes de jeu offensifs en supériorité numérique et en infériorité numérique
  - 1.6.1. Systèmes offensifs 6 contre 5
  - 1.6.2. Systèmes offensifs 7 contre 6
  - 1.6.3. Situations particulières
- 1.7. Systèmes de jeu défensifs en supériorité numérique et en infériorité numérique
  - 1.7.1. Systèmes défensifs 6 contre 5
  - 1.7.2. Systèmes défensifs 7 contre 6
  - 1.7.3. Situations particulières





- 1.8. Phase de transition technico-tactique et situations particulières
  - 1.8.1. Contre-attaque
  - 1.8.2. Redéploiement
  - 1.8.3. Jeu passif
- 1.9. Conception des tâches et modèle de jeu
  - 1.9.1. Contenu et forme de la Tâches
  - 1.9.2. Construction du modèle de jeu offensif
  - 1.9.3. Construction du modèle de jeu défensif
- 1.10. Préparation au match ou à la compétition
  - 1.10.1. Pré-match
  - 1.10.2. Gestion d'équipe en compétition
  - 1.10.3. Post match

“

*Il explore les dernières études scientifiques sur la biomécanique du handball et son importance dans la prévention des blessures”*

# 04 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.



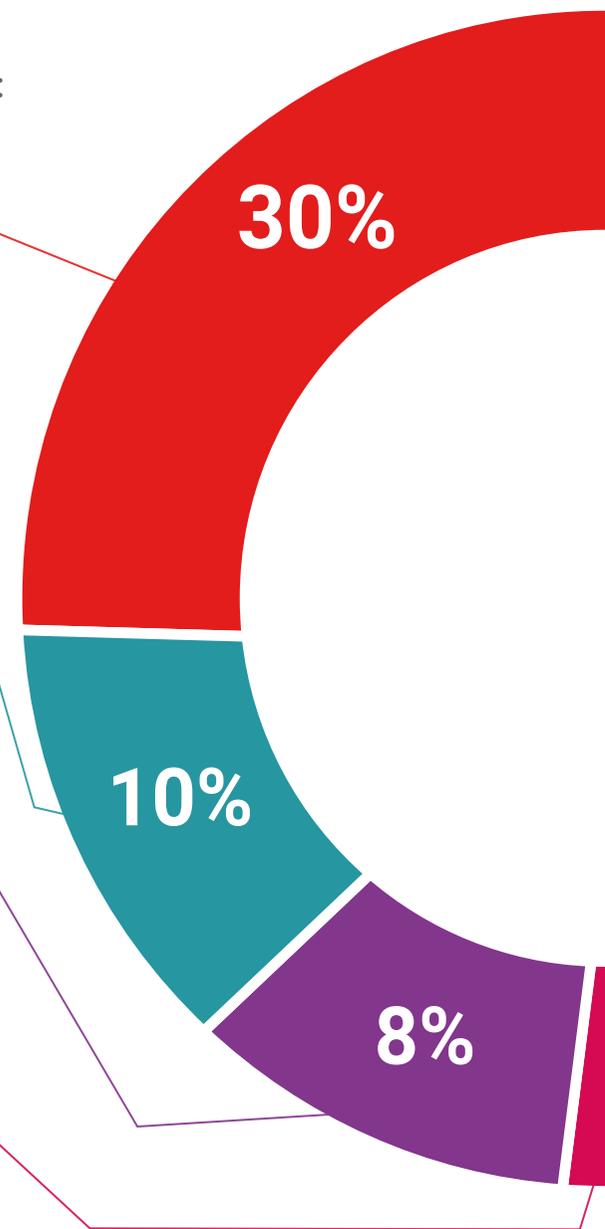
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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.



# 05 Diplôme

Le Certificat en Méthodologie de l'Entraînement de Haute Performance 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.



“

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

Ce **Certificat en Méthodologie de l'Entraînement de Haute Performance** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré 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 Méthodologie de l'Entraînement de Haute Performance**

N.º d'heures officielles: **150 h.**



\*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

Méthodologie de  
l'Entraînement de  
Haute Performance

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

# Certificat

## Méthodologie de l'Entraînement de Haute Performance

