

Certificat

Planification et Programmation de l'Entraînement Cycliste

Approuvé par la NBA





Certificat

Planification et Programmation de l'Entraînement Cycliste

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

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/planification-programmation-entrainement-cycliste

Accueil

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

De nombreux facteurs interviennent dans la conception d'un entraînement efficace pour les cyclistes, mais l'un des facteurs déterminants est sans aucun doute l'établissement d'objectifs clairs et spécifiques, adaptés à leurs besoins et à leurs objectifs. Il est évident que le fait de pouvoir gérer facilement tous les détails de la Planification et de la Programmation de ces plans est une question essentielle pour l'athlète, un sujet sur lequel le professionnel pourra se maintenir actualisé avec des garanties grâce à ce programme. Dans ce sens, l'étudiant analysera les différentes méthodes d'entraînement utilisées en cyclisme, ainsi que leurs périodicités et la distribution des intensités. En mettant également l'accent sur la capacité de récupération, l'étudiant obtiendra une spécialisation de grande valeur avec une modalité 100% en ligne.





“

Inscrivez-vous dès maintenant pour maîtriser les différentes méthodes d'entraînement utilisées dans le Cyclisme professionnel"

Avec un plan d'entraînement efficace et bien conçu, les cyclistes peuvent améliorer considérablement leurs performances et atteindre leurs objectifs de manière efficace et sûre. Il est donc essentiel d'intégrer la périodisation dans votre routine sportive, en divisant l'entraînement en différentes phases ou cycles, chacun ayant un objectif et des axes spécifiques. De même, il est essentiel d'inclure des jours de repos et de récupération dans les plans, afin de permettre à l'organisme de récupérer et de s'adapter à l'entraînement.

Dans ce contexte, une mise à jour continue des stratégies les plus efficaces pour atteindre une performance maximale est cruciale pour l'athlète. C'est pourquoi TECH offre une opportunité unique avec ce programme, grâce auquel les étudiants détermineront chacun des facteurs permettant de planifier et de programmer au mieux l'entraînement cycliste.

En ce sens, l'étudiant examinera en détail les caractéristiques de chacune des méthodes d'entraînement qui offrent les meilleurs résultats pour le cyclisme, en passant par une analyse exhaustive de la distribution des intensités et de la périodisation des plans. En effet, le corps enseignant fournira les clés pour extraire les meilleures performances possibles grâce à des techniques de récupération avancées, en mettant l'accent sur la conception de séances d'un point de vue pratique.

Tout cela, et bien plus encore, sera mis à la disposition des étudiants par le biais d'une qualification en ligne où ils n'auront pas à se soumettre à des horaires stricts. En fait, ils seront maîtres de leur expérience académique et pourront consulter les ressources de la vaste bibliothèque numérique du Campus virtuel au moment de leur choix.

Ce **Certificat en Planification et Programmation de l'Entraînement Cycliste** 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 Planification et Programmation de l'Entraînement Cycliste
- Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique de l'ouvrage fournit des informations sportives et pratiques sur les disciplines essentielles à l'exercice professionnel
- Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Souhaitez-vous examiner les meilleures stratégies de répartition de l'intensité dans l'entraînement des Cyclistes? C'est l'occasion ou jamais!"

“

Si vous cherchez une qualification pour gérer la périodisation, avec TECH vous le ferez, en analysant les périodisations de type inverse, par blocs ou le type traditionnel”

Le corps enseignant de ce programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation leur expérience professionnelle ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner en préparation de 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 lui seront présentées tout au long du cursus. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Grâce à TECH, vous deviendrez le professionnel du sport qui tirera le maximum de performance possible de chaque cycliste.

Vous suivrez des études de cas exigeantes basées sur des cas réels où vous devrez concevoir des séances d'entraînement complètes.



02 Objectifs

L'optimisation des plans d'Entraînement des Cyclistes étant un domaine d'intérêt croissant, TECH s'est fixé pour seul objectif de fournir aux professionnels du sport les outils les plus récents leur permettant de concevoir des séances efficaces qui améliorent les performances, toujours, bien entendu, en toute sécurité pour éviter les blessures. À cette fin, le programme contient les avancées les plus récentes dans le domaine, afin que les étudiants puissent se spécialiser avec les plus grandes garanties possibles.





“

Une qualification dont les objectifs vous permettront de concevoir un entraînement pour atteindre votre potentiel maximum en évitant les blessure"



Objectifs généraux

- ♦ Comprendre les facteurs de performance du sport et, par conséquent, apprendre à évaluer les besoins spécifiques de chaque athlète
- ♦ Être capable de planifier, de périodiser et de développer des programmes d'entraînement pour les cyclistes, permettant aux étudiants d'exercer la profession d'entraîneur
- ♦ Acquérir connaissances spécifiques liées à la biomécanique du cyclisme
- ♦ Comprendre le fonctionnement des nouvelles applications utilisées dans la quantification des charges 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

- Connaître et appliquer les différentes méthodes d'entraînement
- Apprendre à répartir les volumes et les intensités; en bref, à périodiser
- Être capable de concevoir des séances d'entraînement
- Étudier les charges d'entraînement des catégories inférieures, des amateurs, des professionnels et des maîtres



TECH vise à vous permettre de gérer avec succès votre développement sportif en tant que cycliste sur le long terme"

03

Direction de la formation

L'équipe enseignante du diplôme est une déclaration d'intention de la part de TECH, qui affiche son ambition d'assurer la plus grande spécialisation possible des étudiants en s'appuyant sur une équipe enseignante prestigieuse. Cette équipe d'enseignants comprend des experts qui ont évolué à des postes de responsabilité dans les équipes nationales de cyclisme ou en tant qu'entraîneurs de haute performance dans des entités sportives renommées. En outre, les étudiants ont la possibilité d'établir un contact étroit avec eux par le biais du Campus virtuel.





“

Des experts ayant occupé des postes à responsabilité dans des équipes nationales de Cyclisme superviseront votre performance dans le cadre du Certificat”

Direction



M. Sola, Javier

- ◆ Directeur Général de Training4ll
- ◆ Entraîneur de l'équipe WT UAE
- ◆ Responsable de la Performance Massi Tactic UCI Womens Team
- ◆ Spécialiste en biomécanique chez Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Conseiller WKO pour les équipes cyclistes du World Tour
- ◆ Formateur chez Coaches4coaches
- ◆ Professeur associé à l'Université Loyola
- ◆ Diplôme en Sciences de l'Activité Physique et Sportive 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

Professeurs

M. Celdrán, Raúl

- ◆ Directeur général de Natur Training System
- ◆ Responsable de la nutrition de l'équipe ProConti de Burgos BH
- ◆ Responsable de la performance de l'équipe professionnelle de VTT Klimatiza Team
- ◆ Formateur chez Coaches4coaches
- ◆ License en Pharmacie de l'Université d'Alcalá
- ◆ Master en Nutrition, Obésité et Haut Niveau en Sports Cyclistes de l'Université de Navarre

M. Moreno Morillo, Aner

- ◆ Assistant de l'équipe Euskaltel-Euskadi ProConti
- ◆ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université Isabel I
- ◆ Maîtrise en recherche CAFD de l'Université Européenne
- ◆ Master en Haute Performance Cycliste de l'Université de Murcie
- ◆ Directeur Sportif National Niveau III

M. Artetxe Gezuraga, Xabier

- ◆ Responsable de la Performance de l'équipe WT Ineos Grenadier
- ◆ Professeur et directeur d'événements de l'entreprise Fundación Ciclista Euskadi
- ◆ Entraîneur des équipes WT Movistar, SKY et Ineos Grenadier
- ◆ Directeur sportif et entraîneur de Seguros Bilbao, Caja Rural, Euskaltel Development Team
- ◆ Entraîneur de vainqueurs de Grands Tours, de Championnats du Monde, de Médaillés Olympiques et de Championnats Nationaux
- ◆ Formateur chez Coaches4coaches
- ◆ Master en Haute Performance en Biomédecine
- ◆ World Tour Level Certificate Sports Director (Directeur Sportif UCI)
- ◆ Directeur Sportif Niveau III

“ *Faites le pas pour vous tenir au courant des derniers développements en matière de Planification et Programmation de l'Entraînement Cycliste* ”

04

Structure et contenu

Tout ce que l'étudiant doit savoir sur la planification et la programmation de l'entraînement du cycliste se trouve dans le programme de la formation. Dans cette optique, les contenus ont été supervisés par l'équipe enseignante afin qu'ils intègrent les clés qui permettront aux étudiants d'exceller dans ce domaine. De même, la méthodologie éducative du Relearning assurera que les étudiants internalisent avec succès les concepts en réitérant les idées à travers des formats interactifs qui rendront l'expérience académique dynamique.



“

Entraînement fractionné par intervalles, entraînement par répétition fractionnée, etc. Toutes les méthodes à intégrer dans vos plans sont dans ce plan d'études"

Module 1. Planification et programmation de l'Entraînement Cycliste

- 1.1. Méthodes d'entraînement cycliste
 - 1.1.1. Continu (uniforme et variable)
 - 1.1.2. Entraînement par intervalles
 - 1.1.3. Fractionné en répétitions
- 1.2. Répartition de l'intensité
 - 1.2.1. Formes de distribution
 - 1.2.2. Pyramidal
 - 1.2.3. Polarisé
- 1.3. Périodisation
 - 1.3.1. Traditionnel
 - 1.3.2. Par blocs
 - 1.3.3. Inverse
- 1.4. Stratégies de récupération
 - 1.4.1. Active
 - 1.4.2. Passive
 - 1.4.3. Moyens de récupération
- 1.5. Conception des séances
 - 1.5.1. Échauffement
 - 1.5.2. Partie principale
 - 1.5.3. Retour au calme
- 1.6. Renforcement des capacités
 - 1.6.1. Amélioration de la VT1
 - 1.6.2. Amélioration de la VT2
 - 1.6.3. Amélioration de la VO2 Max
 - 1.6.4. Amélioration de la PMax et de la capacité anaérobie
- 1.7. Développement du cycliste à long terme
 - 1.7.1. Apprendre à entraîner
 - 1.7.2. Apprendre à concourir
 - 1.7.3. S'entraîner à la compétition





- 1.8. Former le maître cycliste
 - 1.8.1. Exigences compétitives des courses masters
 - 1.8.2. Calendrier des compétitions
 - 1.8.3. Répartition de la charge
- 1.9. Entraînement du cycliste U-23
 - 1.9.1. Les exigences de la compétition
 - 1.9.2. Calendrier des compétitions
 - 1.9.3. Répartition des charges
- 1.10. Entraînement du cycliste professionnel
 - 1.10.1. Les exigences de la compétition
 - 1.10.2. Calendrier des compétitions
 - 1.10.3. Répartition des charges

“

TECH, c'est avant tout la facilité: l'accès 24 heures sur 24, avec votre appareil mobile ou votre PC, au plus grand catalogue virtuel de ressources sur ce sujet"

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.



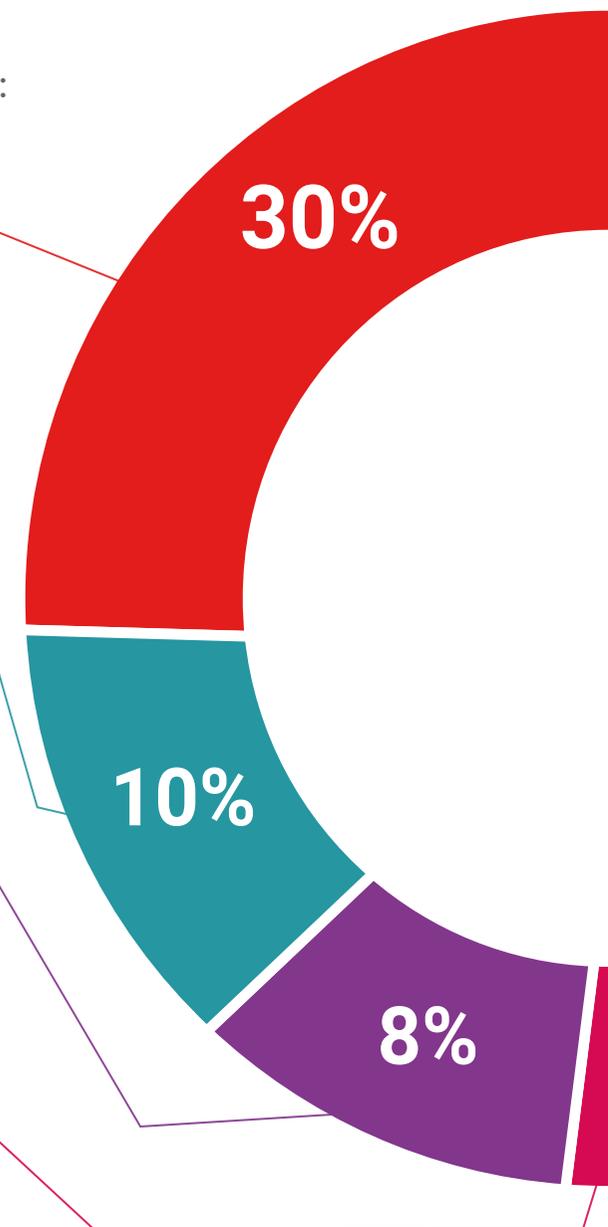
Pratique des aptitudes et des compétences

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 Planification et Programmation de l'Entraînement Cycliste 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.



“

Complétez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans déplacements, ni formalités administratives"

Ce **Certificat en Planification et Programmation de l'Entraînement Cycliste** 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 Planification et Programmation de l'Entraînement Cycliste**

N° 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.

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



Certificat

Planification et
Programmation
de l'Entraînement
Cycliste

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

Certificat

Planification et Programmation de l'Entraînement Cycliste

Approuvé par la NBA



tech université
technologique