

Certificat

Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force

Approuvé par la NBA





Certificat

Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force

- » 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.techtute.com/sciences-du-sport/cours/prescription-programmation-entrainement-force

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 planification est le processus par lequel sont établies les actions à développer au cours du processus de formation. Avec cette formation intensive, l'étudiant apprendra à programmer, périodiser et planifier les différentes variables de l'entraînement, ses bases physiologiques et méthodologiques et sa structuration. Ils développeront également leur capacité à appliquer ces connaissances et à améliorer les performances physiques, la condition physique et la santé des sportifs.



“

Ce Certificat 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en améliorant vos connaissances dans ce domaine”

La stratégie de périodisation consiste en une variation non linéaire et appropriée des variables qui déterminent la charge d'entraînement (volume, intensité, densité, durée et fréquence), afin d'atteindre le plus haut niveau de performance possible à un moment ou un espace de temps donné, en minimisant le risque de fatigue ou d'épuisement. Cette procédure permet d'organiser l'ensemble du programme d'entraînement en différentes unités structurelles allant des séances ou unités quotidiennes fondamentales, aux microcycles, mésocycles, macrocycles et cycles quadriennaux ou olympiques ou pluri-annuels.

Ce cours aborde l'importance vitale de la force dans la performance humaine dans toutes ses expressions possibles avec un niveau unique de profondeur théorique et un niveau de descente vers la pratique qui est totalement différent de ce qui a été vu jusqu'à présent.

L'équipe pédagogique de ce Cours de Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force a procédé à une sélection minutieuse de chacun des thèmes de cette formation afin d'offrir à l'étudiant une opportunité d'étude aussi complète que possible et toujours liée à l'actualité.

Ainsi, à TECH, nous nous sommes engagés à créer des contenus d'enseignement et d'éducation de haute qualité qui transforment nos étudiants en professionnels à succès, en suivant les plus hauts standards de qualité dans l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi nous vous présentons ce cours avec un contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite de l'entraînement physique. 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 et personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force** contient le programme scientifique le plus complet et le 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 formation personnelle
- ◆ 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-vous dans l'étude de ce cours très rigoureux sur le plan scientifique et améliorez vos compétences en matière d'entraînement en force pour la performance sportive"

“

Ce Cours 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 en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

Le design 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 Certificat. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts renommés et très expérimentés en Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force.

Spécialisez-vous et démarquez-vous dans un secteur avec une forte demande de professionnels.

Augmentez vos connaissances dans la Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force avec cette formation de haut niveau.



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 la Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force.





“

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



Objectifs généraux

- ◆ Approfondir les connaissances sur la base des preuves scientifiques les plus récentes, avec une applicabilité totale dans la pratique en ce qui concerne l'entraînement en force
- ◆ Maîtriser toutes les méthodes les plus avancées en matière d'entraînement en Force
- ◆ Appliquer avec certitude les méthodes d'entraînement les plus actuelles pour améliorer la performance sportive en termes de force
- ◆ Maîtriser efficacement l'entraînement en Force pour l'amélioration de la performance dans les sports de contre-la-montre, ainsi que dans les sports d'équipe et individuels
- ◆ Maîtriser les principes régissant la Physiologie de l'Exercice et la Biochimie
- ◆ Approfondir les principes régissant la Théorie des Systèmes Dynamiques Complexes en ce qui concerne l'entraînement en Force
- ◆ Intégrer avec succès l'entraînement en Force pour l'amélioration des Capacités Motrices développées dans le sport
- ◆ Maîtriser avec succès l'ensemble des connaissances acquises dans les différents modules dans la pratique réelle





Objectifs spécifiques

- ◆ Se spécialiser et interpréter les principaux aspects de l'entraînement en force
- ◆ Connaître en profondeur les différentes composantes de la charge
- ◆ Connaître en profondeur les aspects clés de la planification, de la périodisation et du contrôle des charges
- ◆ Connaître en profondeur les différents schémas de mise en place des sessions
- ◆ Gérer les modèles les plus courants de prescription, de contrôle et d'ajustement

“

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 élaboré ce cours 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

- ◆ CEO de Test and Training
- ◆ Coordinateur de la Préparation physique EDM
- ◆ Préparateur physique de la Première Équipe EDM
- ◆ Master en Haute Performance Sportive du Comité Olympique Espagnol
- ◆ EXOS CERTIFICATION
- ◆ Spécialiste d'entraînement de Force pour la Prévention des Blessures, la Réadaptation Fonctionnelle et Physique-Sportive
- ◆ Spécialiste de l'Entraînement de la Force Appliquée aux Performances Physiques et Sportives
- ◆ Spécialiste en Biomécanique Appliquée et Évaluation Fonctionnelle
- ◆ Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique
- ◆ Études supérieures en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies
- ◆ Master Spécialisé en Prévention et Réhabilitation des Blessures
- ◆ Certification en Évaluation Fonctionnelle et Exercice Correctif
- ◆ Certification en Neurologie Fonctionnelle
- ◆ Diplôme d'études Avancées (DEA) université de Castilla-La-Mancha
- ◆ Doctorat en ARD

Professeur

M. Carbone, Leandro

- ◆ Diplômé en Éducation Physique
- ◆ Spécialiste en Physiologie de l'exercice
- ◆ Msc Strength and Conditioning
- ◆ CSCS –NASCA, CISSN – ISSN
- ◆ Club The Strongest dans l'actualité
- ◆ Collaborateurs des athlètes olympiques

M. Garzon Duarte, Mateo

- ◆ Diplôme en Activité Physique et Sportive
- ◆ MGD - Entraînement Personnalisé S&C Coach
- ◆ Chercheur et auteur de Papers



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 formation possible”

Module 1. Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force

- 1.1. Introduction et définition du concept
 - 1.1.1. Concepts généraux
 - 1.1.1.1. Planification, périodisation, prescription
 - 1.1.1.2. Qualités, méthodes, objectifs
 - 1.1.1.3. Complexité, risque et incertitude
 - 1.1.1.4. Paires complémentaires
- 1.2. Exercices
 - 1.2.1. Général vs spécifique
 - 1.2.2. Simples vs complexes
 - 1.2.3. Poussée vs balistique
 - 1.2.4. Cinétique vs cinématique
 - 1.2.5. Modèles de base
 - 1.2.6. Ordre, emphase, importance
- 1.3. Variables de programmation
 - 1.3.1. Intensité
 - 1.3.2. Effort
 - 1.3.3. Intensité
 - 1.3.4. Volume
 - 1.3.5. Densité
 - 1.3.6. Charge
 - 1.3.7. Dose
- 1.4. Structures de Périodisation
 - 1.4.1. Microcycle
 - 1.4.2. Mésocycle
 - 1.4.3. Macrocycle
 - 1.4.4. Cycles Olympiques
- 1.5. Structures de la session
 - 1.5.1. Hémisphères
 - 1.5.2. Départs
 - 1.5.3. Weider
 - 1.5.4. Motifs
 - 1.5.5. Muscles



- 1.6. Prescription
 - 1.6.1. Tableaux Charge-Effort
 - 1.6.2. Sur la base du %
 - 1.6.3. Sur la base de variables subjectives
 - 1.6.4. Sur la base de la vitesse (VBT)
 - 1.6.5. Autre
- 1.7. Prévision et contrôle
 - 1.7.1. Entraînement basé sur la vitesse (VBT)
 - 1.7.2. Zones de Répétitions
 - 1.7.3. Zones de Charges
 - 1.7.4. Temps et Répétitions
- 1.8. Planification
 - 1.8.1. Schémas de séries - répétitions
 - 1.8.1.1. Plateau
 - 1.8.1.2. Step
 - 1.8.1.3. Vagues
 - 1.8.1.4. Escaliers
 - 1.8.1.5. Pyramides
 - 1.8.1.6. Light - heavy
 - 1.8.1.7. Cluster
 - 1.8.1.8. Rest - pause
 - 1.8.2. Planification verticale
 - 1.8.3. Planification horizontale
 - 1.8.4. Classification et modèles
 - 1.8.4.1 Constant
 - 1.8.4.2 Linéaire
 - 1.8.4.3 Inversion linéaire
 - 1.8.4.4 Blocs
 - 1.8.4.5 Accumulation
 - 1.8.4.6 Ondulante
 - 1.8.4.7 Inversion ondulante
 - 1.8.4.8 Volume - intensité
- 1.9. Adaptation
 - 1.9.1. Modèle dose - réponse
 - 1.9.2. Robuste - optimal
 - 1.9.3. Fitness - fatigue
 - 1.9.4. Microdose
- 1.10. Évaluations et ajustements
 - 1.10.1. Charge autorégulée
 - 1.10.2. Ajustements basés sur la VBT
 - 1.10.3. Basés sur le RIR et le RPE
 - 1.10.4. Basés sur les pourcentages
 - 1.10.5. Voie négative



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. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

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.





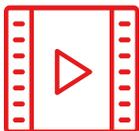
Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650 000 diplômés universitaires 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.



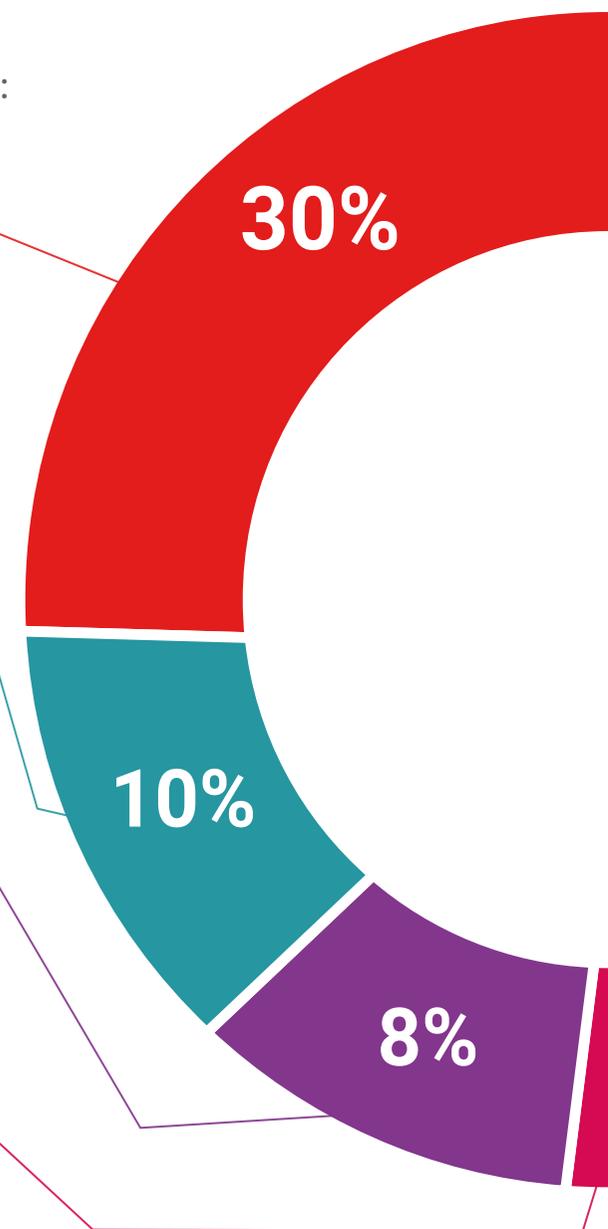
Pratique des aptitudes et des compétences

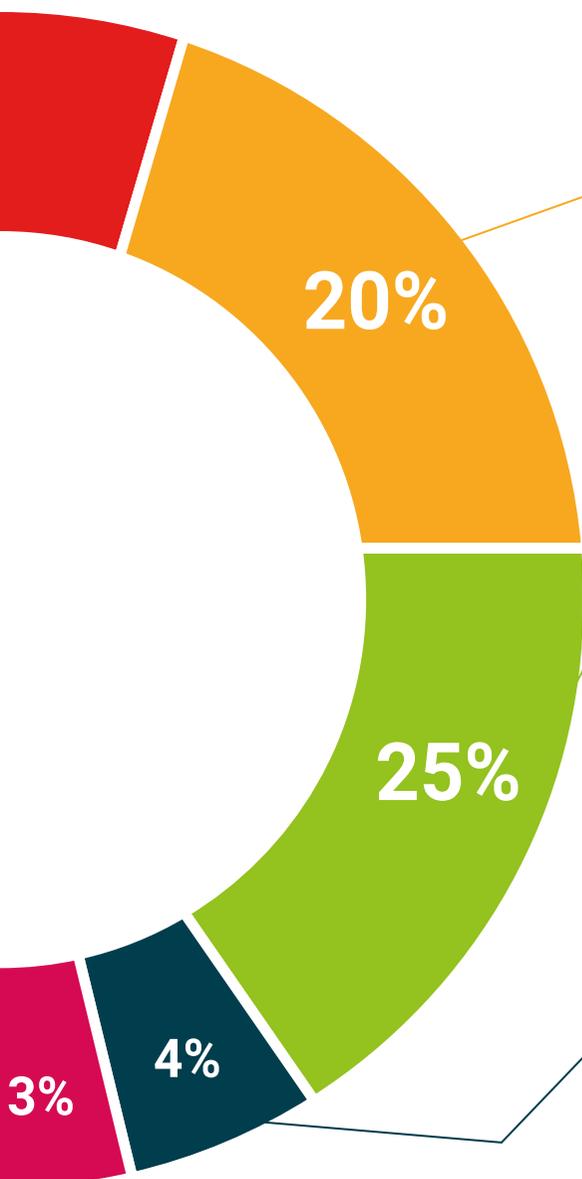
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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 Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force 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 cette formation avec succès et recevez votre Certificat sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives”

Ce **Certificat en Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force** contient le programme le plus complet et le plus à jour 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 Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force**
N° d'heures officielles: **150**

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

Prescription et Programmation
de l'Entraînement en Force

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

Certificat

Prescription et Programmation de l'Entraînement en Force

Approuvé par la NBA

