

# Certificat

## Structure du Système Locomoteur

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Structure du Système Locomoteur

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/structure-systeme-locomoteur](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/structure-systeme-locomoteur)

# Sommaire

01

Présentation

---

Page 4

02

Objectifs

---

Page 8

03

Direction de la formation

---

Page 12

04

Structure et contenu

---

Page 18

05

Méthodologie

---

Page 22

06

Diplôme

---

Page 30

# 01

# Présentation

L'étude du Système Locomoteur permet aux praticiens du Yoga de générer une connaissance affirmée de la façon dont le corps bouge et de la façon dont les postures peuvent affecter ce système. En outre, elle leur permet de réaliser des séances de travail plus complètes et personnalisées, axées sur les besoins physiques de chaque utilisateur, ce qui se traduit par une amélioration notable. Dans cette optique, TECH présente un programme académique dans lequel le professionnel pourra approfondir la position anatomique, les axes et les plans, ainsi que le muscle squelettique. Tout ceci sera développé 100% en ligne, un avantage qui permettra aux participants d'avoir un plus grand contrôle sur leur temps et dans lequel ils pourront étendre leurs connaissances sur ce sujet.



“

*C'est le meilleur Certificat sur le marché  
et le seul qui vous donnera les éléments  
essentiels sur le fonctionnement du  
Système Locomoteur”*

La popularité du yoga ne cesse de croître et il est devenu une alternative efficace au traitement des maladies qui causent des douleurs et une mesure préventive contre les blessures. Pour cette raison, il est essentiel que les instructeurs qui se consacrent à cette activité aient une connaissance structurée des fonctions que le système Locomoteur exécute et des capacités qu'il a lors de l'exécution d'un exercice physique.

Dans cette optique, ce Certificat vise à offrir aux professionnels de ce domaine une formation pratique sur la composition de la Structure du Système Locomoteur, afin qu'ils puissent développer une vision plus solide de ses limites. Il leur fournira également les outils nécessaires pour exécuter des séances de yoga complètes dans lesquelles les postures de cette activité sont travaillées, en évitant tout type de blessure.

Il s'agit d'un programme qui contient les concepts les plus récents sur les fonctions des systèmes osseux, musculaires et articulaires, ainsi que sur leurs particularités. En outre, il disposera d'un excellent corps enseignant composé des meilleurs professionnels dans ce domaine, qui transmettra à l'étudiant les connaissances acquises au cours d'années d'expérience professionnelle.

Tout cela grâce à la méthodologie innovante du *Relearning* qui permettra aux étudiants de compléter leur plan d'étude 100% en ligne, sans restrictions de temps et dans le confort de leur propre maison. Cela se fera au moyen de ressources multimédias qui offriront une présentation didactique et complète de tous les sujets du programme. En outre, les étudiants pourront améliorer leurs compétences en matière de résolution de problèmes en analysant des études de cas qui reproduisent des situations professionnelles réelles.

Ce **Certificat en Structure du Système Locomoteur** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Structure du Système Locomoteur
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et 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



*Les meilleurs enseignants, le contenu le plus récent et la méthodologie innovante du Relearning sont la combinaison parfaite pour que vous puissiez continuer à progresser dans votre carrière”*

“

*Profitez de l'opportunité d'étudier depuis le confort de votre domicile et accédez au contenu le plus récent grâce au format 100% en ligne de TECH"*

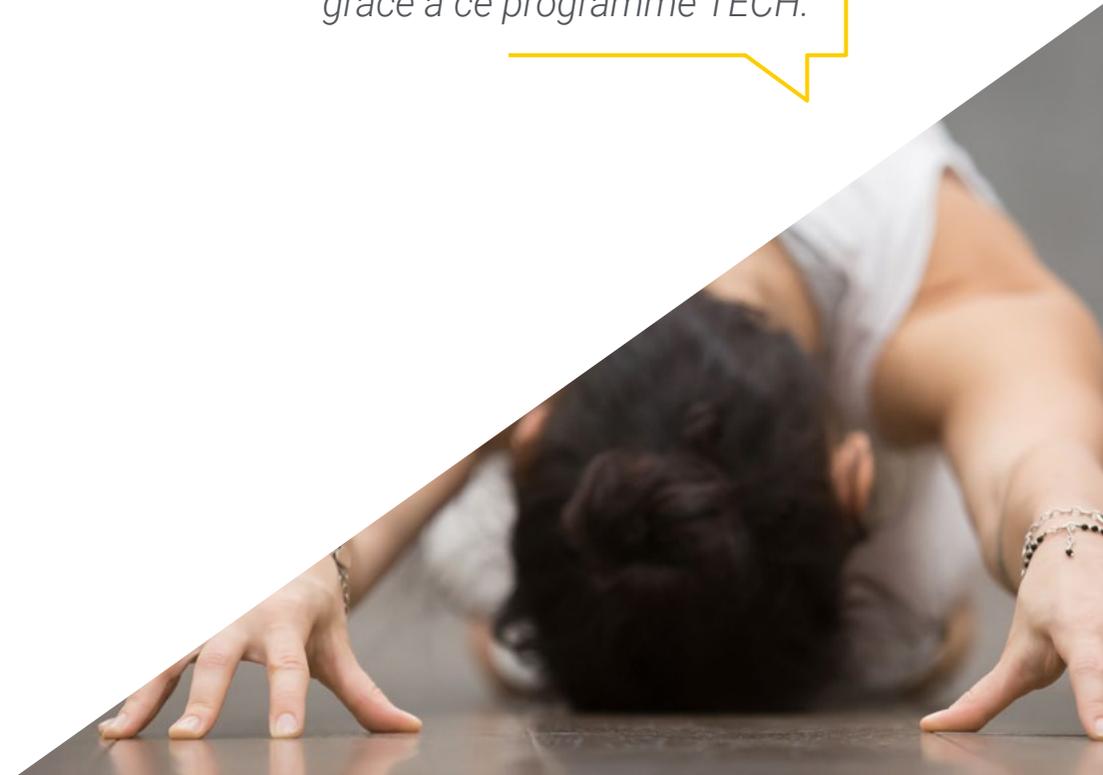
Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation leur expérience professionnelle, ainsi que des spécialistes reconnus de sociétés de référence et d'universités prestigieuses.

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 dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit tenter de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Grâce à la méthodologie d'enseignement de ce Certificat, vous pourrez répartir la charge d'enseignement en fonction de vos propres besoins et apprendre à votre propre rythme.*

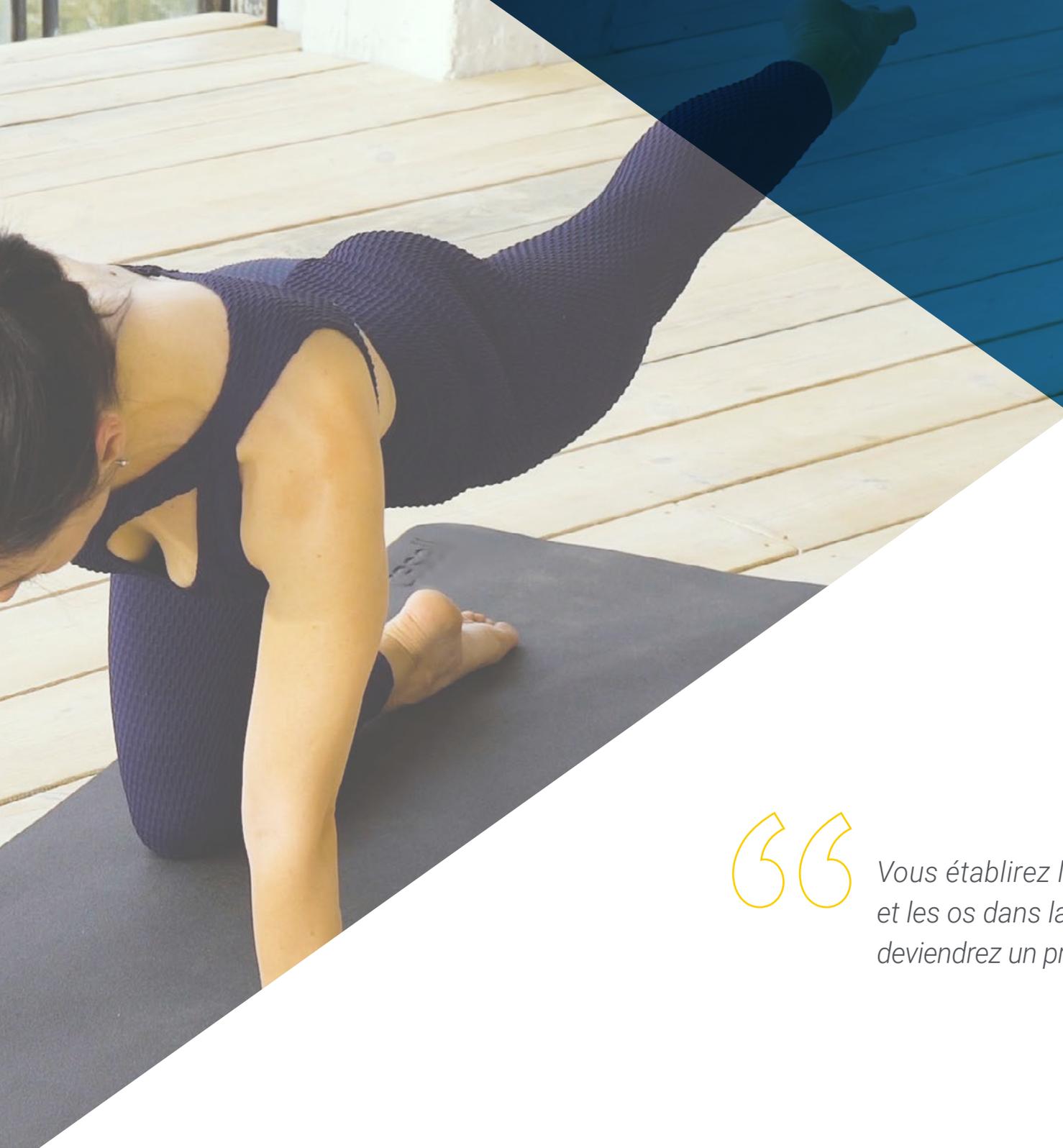
*Apprenez-en plus sur les blessures tendineuses et ligamentaires les plus courantes et apprenez à les prévenir grâce à ce programme TECH.*



# 02 Objectifs

Ce Certificat vise à fournir à ses participants une compréhension approfondie du fonctionnement des éléments qui composent le système Locomoteur. Ainsi, ils se plongeront dans l'anatomie et la physiologie du corps humain pour acquérir une compréhension approfondie de la Structure du Système Locomoteur. En outre, ils s'appuieront sur des ressources audiovisuelles présentées sous différents formats afin que l'intégration des concepts soit naturelle, efficace et progressive, ce qui leur permet d'atteindre leurs objectifs et leurs buts professionnels en peu de temps.





“

*Vous établirez la relation entre les muscles et les os dans la posture et le mouvement et deviendrez un professionnel de premier ordre”*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de Thérapie par le Yoga d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de Yoga conçu et basé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les asanas les plus appropriés en fonction des caractéristiques de la personne et des blessures qu'elle présente
- ♦ Approfondir les études sur la biomécanique et son application aux asanas de la Thérapie par le Yoga
- ♦ Décrire l'adaptation des asanas du Yoga aux pathologies de chaque personne
- ♦ Approfondir les bases Neuro-physiologiques des techniques de méditation et de Relaxation existantes





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Approfondir l'anatomie et la physiologie des systèmes squelettique, musculaire et articulaire du corps humain
- ◆ Identifier les différentes structures et fonctions de l'appareil locomoteur et comment elles interagissent les unes avec les autres
- ◆ Explorer les différentes postures et les différents mouvements du corps humain et comprendre comment ils affectent la structure du système locomoteur
- ◆ Apprendre les blessures courantes du système musculo-squelettique et les moyens de les prévenir



*Vous atteindrez vos objectifs professionnels en peu de temps et vous excellerez dans le domaine du Yoga grâce à une compréhension approfondie de la Structure du Système Locomoteur”*

# 03

## Direction de la formation

TECH offre à ses étudiants une éducation de qualité et a donc soigneusement sélectionné l'équipe de professeurs pour ce programme. Ainsi, les étudiants acquièrent une vision holistique des éléments qui composent le Système Locomoteur, grâce à l'enseignement dispensé par les meilleurs professionnels actifs dans ce domaine. En outre, ils renforceront leurs compétences en matière d'organisation de séances de Yoga et seront en mesure de relever efficacement tout type de défi.



“

*Apprendre auprès des meilleurs professionnels vous permettra de devenir l'un d'entre eux. Commencez ce programme et découvrez comment”*

## Directeur invité international

En tant que Directrice des enseignants et Responsable de la formation des instructeurs à l'Institut de Yoga Integral de New York, Dianne Galliano est l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Son travail académique s'est principalement concentré sur le **yoga thérapeutique**, avec plus de 6 000 heures documentées d'enseignement et de formation continue.

Son travail comprend le mentorat, l'élaboration de protocoles et de critères de formation et la formation continue des instructeurs de l'Institut de Yoga Intégral. Elle combine ce travail avec son rôle de **thérapeute et d'institutrice** dans d'autres institutions telles que le 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa et l' Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Son travail s'étend également à la **création** et à la **direction de programmes de yoga**, à l'élaboration d'exercices et à l'évaluation des difficultés qui peuvent survenir. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec des profils de personnes très différents, notamment des hommes et des femmes âgés ou d'âge moyen, des personnes en période prénatale ou postnatale, des jeunes adultes et même des vétérans de guerre souffrant de divers problèmes de santé physique et mentale.

Pour chacun d'entre eux, elle effectue un travail minutieux et personnalisé, ayant traité des personnes souffrant d'ostéoporose, se remettant d'une opération cardiaque ou d'un cancer du sein, souffrant de vertiges, de douleurs dorsales, du syndrome de l' Intestin Irritable et d' Obésité. Elle est titulaire de plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) d' American Health Training et Institutrice D' Exercice Certifié du Centre de Mouvement Somatique.



## Mme Galliano, Dianne

---

- Directrice de l'Institut de Yoga Intégral de New York, États-Unis
- Instructrice de Thérapie par le Yoga au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga à l' Integral Yoga Institute Wellness Spa à New York City
- Instructrice Thérapeutique à l' Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licence en Éducation Élémentaire de l' Université de l' État de New York
- Master en Thérapie par le Yoga de l' Université du Maryland

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Direction



### Mme Escalona García, Zoraida

- Vice-présidente de l' Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- Fondatrice de la méthode *Air Core* (cours combinant le TRX et l' Entraînement Fonctionnel avec le Yoga)
- Formatrice en Thérapie par le Yoga
- Licence en Sciences Biologiques à l' Université Autonome de Madrid
- Professeure de cours de: Yoga Ashtanga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial et Yoga et Cancer
- Cours d' Instructrice de Pilates au Sol
- Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- Cours de Professeur de Méditation



# 04

## Structure et contenu

Comprendre en profondeur la conformation du système Locomoteur est un élément de grande valeur qui permet aux professionnels du Yoga de structurer les séances en fonction des limites de l'organisme. C'est pourquoi le programme de ce Certificat s'attache à fournir à ses participants les connaissances les plus spécialisées grâce à un contenu multimédia sur l'anatomie des os, les types d'articulations et le développement musculaire. Tout cela en seulement 6 semaines de formation intensive en ligne.





“

*Les meilleurs professionnels en exercice dans ce domaine ont élaboré le plan d'études de ce programme afin de vous fournir les connaissances solides les plus récentes dans le domaine de la Structure du Système Locomoteur”*

## Module 1. Structure du Système Locomoteur

- 1.1. Position anatomique, axes et plans
  - 1.1.1. Anatomie et physiologie de base du corps humain
  - 1.1.2. Position anatomique
  - 1.1.3. Les axes du corps
  - 1.1.4. Les plans anatomiques
- 1.2. Os
  - 1.2.1. Anatomie osseuse du corps humain
  - 1.2.2. Structure et fonction des os
  - 1.2.3. Différents types d'os et leur relation avec la posture et le mouvement
  - 1.2.4. La relation entre le système squelettique et le système musculaire
- 1.3. Articulations
  - 1.3.1. Anatomie et physiologie des articulations du corps humain
  - 1.3.2. Différents types d'articulations
  - 1.3.3. Le rôle des articulations dans la posture et le mouvement
  - 1.3.4. Les blessures articulaires les plus courantes et comment les prévenir
- 1.4. Cartilage
  - 1.4.1. Anatomie et physiologie du cartilage du corps humain
  - 1.4.2. Différents types de cartilage et leur fonction dans le corps
  - 1.4.3. Le rôle du cartilage dans l'articulation et la mobilité
  - 1.4.4. Les lésions cartilagineuses les plus courantes et leur prévention
- 1.5. Tendons et Ligaments
  - 1.5.1. Anatomie et physiologie des tendons et des ligaments du corps humain
  - 1.5.2. Différents types de tendons et de ligaments et leur fonction dans le corps
  - 1.5.3. Le rôle des tendons et des ligaments dans la posture et le mouvement
  - 1.5.4. Les blessures tendons et les ligaments plus courantes et comment les prévenir



- 1.6. Muscle squelettique
  - 1.6.1. Anatomie et physiologie du système musculo-squelettique du corps humain
  - 1.6.2. La relation entre le muscle et l'os dans la posture et le mouvement
  - 1.6.3. Le rôle du fascia dans le système musculo-squelettique et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.6.4. Les blessures musculaires les plus courantes et les moyens de les prévenir
- 1.7. Développement du système musculo-squelettique
  - 1.7.1. Développement embryonnaire et fœtal du système musculo-squelettique
  - 1.7.2. Croissance et développement du système musculo-squelettique dans l'enfance et l'adolescence
  - 1.7.3. Changements musculo-squelettiques associés au vieillissement
  - 1.7.4. Développement et adaptation du système musculo-squelettique à l'activité physique et à l'entraînement
- 1.8. Les composants du système musculo-squelettique
  - 1.8.1. Anatomie et physiologie des muscles squelettiques et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.8.2. Le rôle des os dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la posture et le mouvement
  - 1.8.3. La fonction des articulations dans le système musculo-squelettique et comment en prendre soin pendant la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.8.4. Le rôle du fascia et des autres tissus conjonctifs dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
- 1.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
  - 1.9.1. Anatomie et physiologie du système nerveux et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.9.2. Le rôle du système nerveux dans la contraction musculaire et le contrôle du mouvement
  - 1.9.3. La relation entre le système nerveux et le système musculo-squelettique dans la posture et le mouvement pendant la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.9.4. L'importance du contrôle neuromusculaire pour la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique
- 1.10. Contraction musculaire
  - 1.10.1. Anatomie et physiologie de la contraction musculaire et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.10.2. Les différents types de contraction musculaire et leur application dans la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.10.3. Le rôle de l'activation neuromusculaire dans la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.10.4. L'importance des étirements et du renforcement musculaire dans la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique



*TECH est pionnier dans la mise en œuvre du Relearning en tant que méthodologie d'apprentissage efficace, vous aurez donc la certitude de consolider tous les contenus de ce programme”*

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.



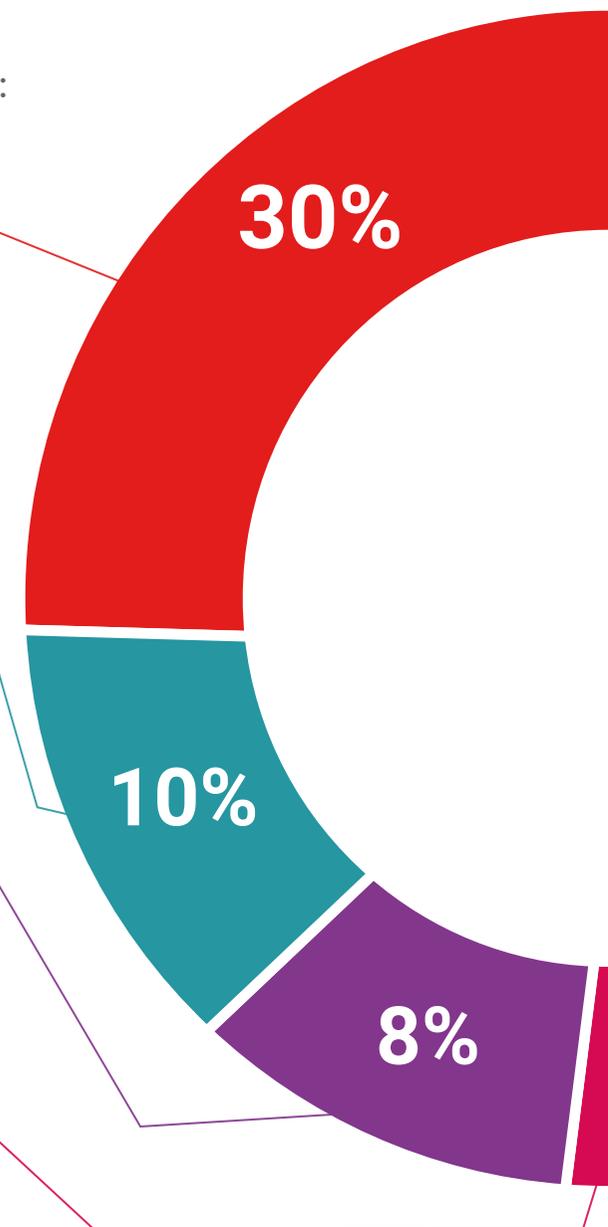
#### Pratique des aptitudes et des compétences

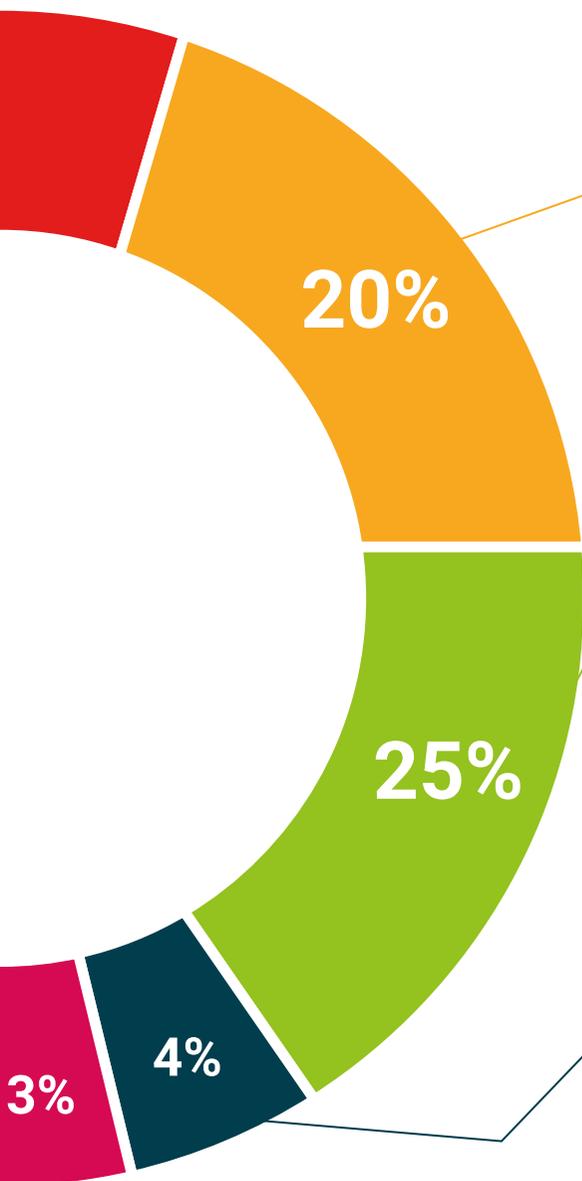
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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 Structure du Système Locomoteur garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat en Structure du Système Locomoteur** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Structure du Système Locomoteur**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 semaines**



\*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**

Structure du Système  
Locomoteur

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

# Certificat

## Structure du Système Locomoteur

Approuvé par la NBA

