

# Certificat Avancé

## Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse de l'Entraînement en Force

Approuvé par la NBA





## Certificat Avancé

### Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse de l'Entraînement en Force

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

Accès au site web: [www.techtute.com/fr/sciences-sport/diplome-universite/diplome-universite-mouvement-systemes-dynamiques-vitesse-entrainement-force](http://www.techtute.com/fr/sciences-sport/diplome-universite/diplome-universite-mouvement-systemes-dynamiques-vitesse-entrainement-force)

# 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 24*

06

Diplôme

---

*page 32*

# 01 Présentation

Dans cette spécialisation de haut niveau, l'accent sera mis sur l'identification des principales compétences, leur classification et leur ordonnancement, afin d'utiliser leur compréhension pour faire des propositions méthodologiques efficaces.

Out au long de ces mois, les composants fondamentaux des systèmes dynamiques complexes dans l'entraînement sportif seront analysés, en approfondissant non seulement chacun d'entre eux, mais aussi chaque interaction et la manière dont ils modifient constamment notre environnement. Les moyens et méthodes d'entraînement de la force pour le développement des différentes phases de la vitesse seront également décrits.

Une occasion unique de se démarquer dans un secteur passionnant avec un niveau élevé de concurrence professionnelle.





“

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

L'évolution de l'entraînement sportif est déterminée par un progrès constant de la science, des méthodologies et des techniques, mais aussi par l'incorporation progressive d'interactions individuelles et collectives. Avec ce programme intensif, vous vous spécialisez en mouvements, systèmes dynamiques et vitesse de l'entraînement en force.

Ces dernières années, l'Entraînement en Force a fait irruption dans la communauté scientifique, couvrant de multiples contextes allant de la Performance Sportive dans les sports de contre-la-montre aux sports d'équipes, en passant par toute la gamme des modalités sportives.

Ce Certificat Avancé TECH aborde l'importance vitale de la force dans la performance humaine, dans toutes ses expressions possibles avec un niveau unique de profondeur théorique et évoluant vers la pratique, ce qui le différencie de ce qui a été vu jusqu'à présent.

L'étudiant de ce Certificat Avancé aura une qualification différenciée par rapport à ses collègues, pouvant travailler dans tous les domaines du sport en tant que spécialiste de l'Entraînement en Force.

L'équipe d'enseignants de ce Certificat Avancé en Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse de l'Entraînement en Force a fait une sélection minutieuse de chacun des sujets de cette spécialisation afin d'offrir à l'étudiant l'opportunité d'étude la plus complète possible et toujours en lien avec l'actualité.

Ainsi, chez 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 Certificat Avancé TECH au contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite de l'entraînement physique. De plus, comme il s'agit d'un Certificat Avancé en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer vers un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat Avancé en Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse de l'Entraînement en Force** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques de la spécialisation sont les suivantes:

- ♦ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes en entraînement personnel
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus, rassemblent les informations essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Le système interactif d'apprentissage par algorithme pour la prise de décision.
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de formation personnelle
- ♦ 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 au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Plongez-vous dans l'étude de ce Certificat Avancé TECH très rigoureux sur le plan scientifique et améliorez vos compétences en matière d'entraînement en force pour la performance sportive"*

“

*Ce Certificat Avancé TECH est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus d'actualiser vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de Certificat Avancé de TECH"*

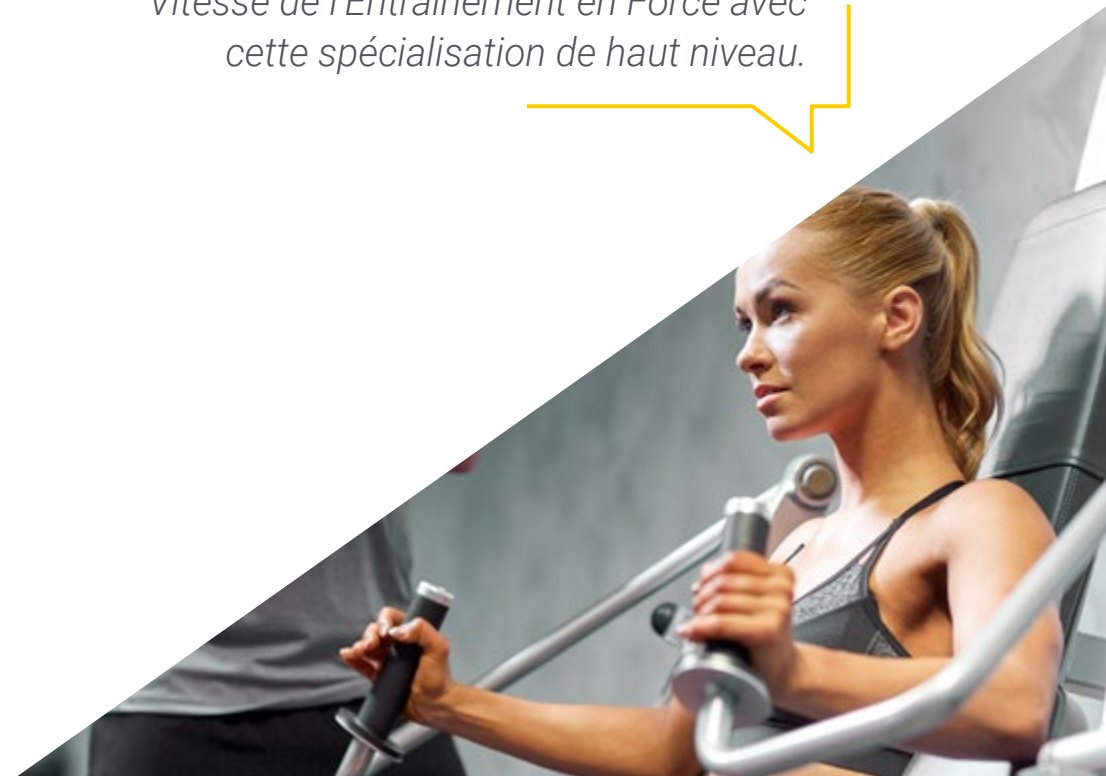
Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à cette qualification, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

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.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du Certificat Avancé académique. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts renommés et très expérimentés en Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse de l'Entraînement en et avec une grande expérience.

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

*Améliorez vos connaissances sur le Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse de l'Entraînement en Force avec cette spécialisation 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 le Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse 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



*Le domaine du sport a besoin de professionnels formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle"*





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Comprendre en profondeur la relation existante entre la force et les skills
- ♦ Identifier les principales skills sportives, afin de pouvoir les analyser, les comprendre et les améliorer grâce à l'entraînement
- ♦ Organiser et systématiser le processus de développement des skills
- ♦ Établir un lien entre le travail sur le terrain et le travail en salle afin d'améliorer les skills
- ♦ Gérer des connaissances spécifiques sur la théorie des systèmes dans l'entraînement sportif
- ♦ Analyser les différentes composantes qui interagissent dans l'entraînement en force et leur application dans les sports d'équipe et individuels
- ♦ Orienter les méthodologies d'entraînement en force vers une perspective qui répond aux exigences spécifiques du sport
- ♦ Développer une vision critique de la réalité de l'entraînement en force pour les populations sportives et non sportives
- ♦ Connaître et interpréter les principaux aspects de la technique de vitesse et de changement de direction
- ♦ Comparer et différencier la vitesse du sport d'équipe et individuel par rapport au modèle de l'athlétisme
- ♦ Comprendre en profondeur les aspects mécaniques qui peuvent influencer la baisse des performances et les mécanismes de production de blessures dans le sprint
- ♦ Appliquer de manière analytique les différents moyens et méthodes d'entraînement en force pour le développement du sprint

# 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 développé ce Certificat Avancé avec des mises à jour récentes 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
- ♦ Mastère Spécialisé 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

## Professeurs

### D Galindo, Pablo

- ♦ Diplôme en Activité Physique et Sport
- ♦ Mastère Spécialisé spécialisé en Médecine Sportive et Sciences Appliquées au Sport
- ♦ Préparateur physique de l'équipe Nationale de Volley qui assistera aux prochains Jeux Olympiques
- ♦ Certified Strength and Conditioning Specialist, NSCA certification
- ♦ NSCA National Conference

### M. Bruno Gizzarelli, Matías

- ♦ Diplômé en Éducation Physique
- ♦ Formation en Neurosciences Appliquées
- ♦ EXOS Performance Specialist
- ♦ Auteur du livre "Baloncesto Formativo: Preparación Física"

### D 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

### D Pujol, Juan

- ♦ Diplômé en Éducation Physique
- ♦ Directeur du groupe d'étude Athlos
- ♦ Préparateur Physique de plusieurs équipes professionnelles de football en Amérique du Sud, enseignant expérimenté

### M. Palarino, Matías

- ♦ Diplôme en Activité Physique et Sportive
- ♦ Préparateur Physique en Football Professionnel
- ♦ Préparateur Physique en Hockey sur Gazon
- ♦ Préparateur Physique en Rugby
- ♦ Vaste expérience d'enseignement dans les cours de Préparation Physique et de contrôle des charges

### M. Trobadero, Pablo Omar

- ♦ Entraîneur en Force et Performance Physique, préparation physique générale et spécifique de sportifs amateurs dans différentes disciplines pour des compétitions nationales et internationales Handball, Tennis, Football, Taekwondo, Motocross, Jiu Jitsu, Lutte, Courses de rue et Ultra Endurance, etc.
- ♦ Entraîneur Physique Personnel de tout type de population à la recherche d'objectifs de performance sportive, de conditionnement physique général, de santé, d'esthétique et de réhabilitation fonctionnelle des blessures et de rééducation du mouvement
- ♦ Diplôme en Haute Performance Sportive. Université Nationale de Lomas de Zamora
- ♦ Professeur d'Éducation Physique à l'Institut Supérieur d'Éducation Physique N°1 "Dr. Enrique Romero Brest"(CeNARD –Centre National de Haute Performance Sportive)

**M. Tinti, Hugo**

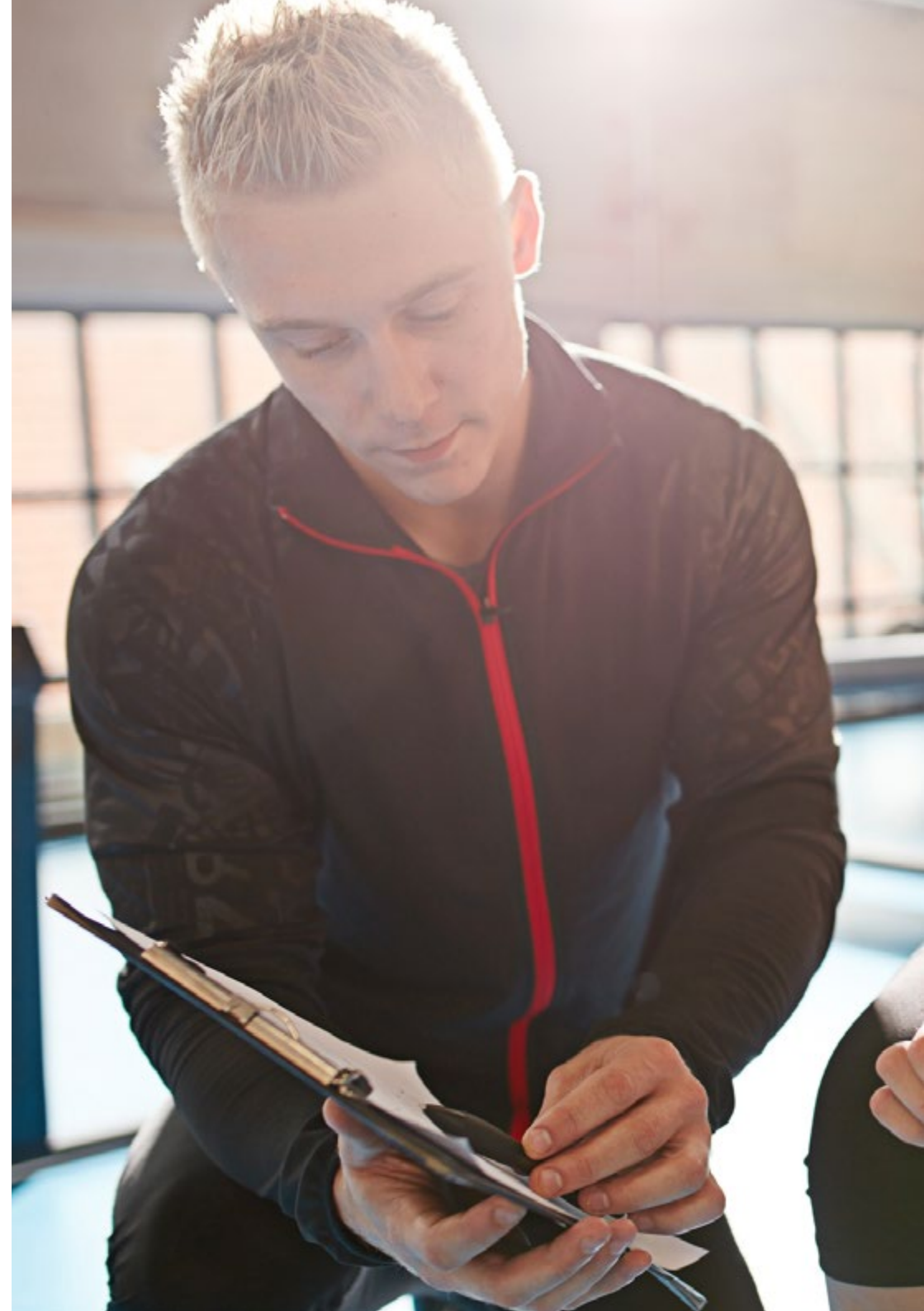
- ♦ Diplôme en Activité Physique et Sportive
- ♦ Master en Big Data
- ♦ Spécialiste en Technologies et Prévention des blessures du Football
- ♦ Spécialiste en Gestion de la Charge

**M. Rossanigo, Horacio**

- ♦ BUILD Academy - Service Académique en Préparation Physique
- ♦ CEO, Jaguares –Unión Rugby Argentina
- ♦ Diplôme en Éducation Physique et Physiologie du Travail Physique, FMS 1&2
- ♦ Conférencier sur la performance sportive

**D Vaccarini, Adrián**

- ♦ Diplômé spécialisé en déportologie
- ♦ Chef du secteur des sciences appliquées de la Fédération péruvienne de football
- ♦ Préparateur Physique de l'Équipe Péruvienne de Football (présente lors de la dernière Coupe du Monde)







#### **M. Varela, Mauricio Carlos**

- ◆ Professeur d'Éducation Physique Faculté des Sciences Humaines et des Sciences de l'Éducation. Université Nationale de La Plata
- ◆ Professeur de cours d'activité physique personnalisée pour les Personnes Âgées
- ◆ Préparateur Physique, Entraîneur personnel des cyclistes de la catégorie Elite du Circuit de cyclisme Astronomía
- ◆ Professeur d'éducation physique EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ Spécialisation en Programmation et Évaluation de l'Exercice (cours de troisième cycle, FaHCE-UNLP) Cohorte
- ◆ Anthropométriste accrédité ISAK niveau 1

#### **M. Vilariño, Leandro**

- ◆ Diplôme en Activité Physique et Sportive
- ◆ Professeur de la Fédération Péruvienne de Football
- ◆ Professeur du Mastère Spécialisé Spécialisé en Médecine du Sport
- ◆ Préparateur Physique dans le football professionnel dans les ligues Argentine et Bolivienne

# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels conscients des implications de la spécialisation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence d'une formation actuelle en matière d'entraînement personnel, et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

*Nous disposons du programme scientifique le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure spécialisation”*

## Module 1. Entraînement en force pour l'amélioration des capacités de mouvement

- 1.1. La force dans le développement des compétences
  - 1.1.1. Importance de la force dans le développement des skills
  - 1.1.2. Avantages de l'entraînement en force axé sur les skills
  - 1.1.3. Types de force présents dans les skills
  - 1.1.4. Méthodes d'entraînement nécessaires au développement de la force dans les skills
- 1.2. Skills dans les sports d'équipes
  - 1.2.1. Concepts généraux
  - 1.2.2. Skills dans le développement de la performance
  - 1.2.3. Classification des skills
    - 1.2.3.1. Locomotor skills
    - 1.2.3.2. Manipulative skills
- 1.3. Agilité et déplacements
  - 1.3.1. Concepts de base
  - 1.3.2. Importance dans les sports
  - 1.3.3. Composantes de l'agilité
    - 1.3.3.1. Classification des capacités de mouvement
    - 1.3.3.2. Facteurs physiques: Force
    - 1.3.3.3. Facteurs anthropométriques
    - 1.3.3.4. Composantes perceptuelles et cognitives
- 1.4. Posture
  - 1.4.1. Importance de la posture dans les skills
  - 1.4.2. Posture et mobilité
  - 1.4.3. Posture et gainage
  - 1.4.4. Posture et centre de pression
  - 1.4.5. Analyse biomécanique d'une posture efficace
  - 1.4.6. Ressources méthodologiques



- 1.5. Skills linéaires
  - 1.5.1. Caractéristiques des skills linéaires
    - 1.5.1.1. Principaux plans et vecteurs
  - 1.5.2. Classification
    - 1.5.2.1. Démarrage, freinage et décélération
      - 1.5.2.1.1. Définition et contexte d'utilisation
      - 1.5.2.1.2. Analyse biomécanique
      - 1.5.2.1.3. Ressources méthodologiques
    - 1.5.2.2. Accélération
      - 1.5.2.2.1. Définition et contexte d'utilisation
      - 1.5.2.2.2. Analyse biomécanique
      - 1.5.2.2.3. Ressources méthodologiques
    - 1.5.2.3. Backpedal
      - 1.5.2.3.1. Définition et contexte d'utilisation
      - 1.5.2.3.2. Analyse biomécanique
      - 1.5.2.3.3. Ressources méthodologiques
- 1.6. Skills multidirectionnelles: Shuffle
  - 1.6.1. Classification des skills multidirectionnelles
  - 1.6.2. Shuffle: Définition et contexte d'utilisation
  - 1.6.3. Analyse biomécanique
  - 1.6.4. Ressources méthodologiques
- 1.7. Skills multidirectionnelles: crossover
  - 1.7.1. Crossover comme changement de direction
  - 1.7.2. Crossover comme mouvement de transition
  - 1.7.3. Définition et contexte d'utilisation
  - 1.7.4. Analyse biomécanique
  - 1.7.5. Ressources méthodologiques

- 1.8. Jump Skills 1
  - 1.8.1. Importance du saut dans les skills
  - 1.8.2. Concepts de base
    - 1.8.2.1. Biomécanique des sauts
    - 1.8.2.2. CEA
    - 1.8.2.3. Stiffness
  - 1.8.3. Classification des sauts
  - 1.8.4. Ressources méthodologiques
- 1.9. Jump Skills 2
  - 1.9.1. Méthodologies
  - 1.9.2. Accélération et sauts
  - 1.9.3. Shuffle et sauts
  - 1.9.4. Crossover et sauts
  - 1.9.5. Ressources méthodologiques
- 1.10. Variables de programmation

## Module 2. L'entraînement en force sous le paradigme des systèmes dynamiques complexes

- 2.1. Introduction aux Systèmes Dynamiques Complexes
  - 2.1.1. Les modèles appliqués à la préparation physique
  - 2.1.2. La détermination des Interactions positives et négatives
  - 2.1.3. Incertitude dans les systèmes dynamiques complexes
- 2.2. Le contrôle moteur et son rôle dans la performance
  - 2.2.1. Introduction aux théories du contrôle moteur
  - 2.2.2. Mouvement et fonction
  - 2.2.3. L'Apprentissage moteur
  - 2.2.4. Le contrôle moteur appliqué à la théorie des systèmes
- 2.3. Les processus de communication dans la théorie des systèmes
  - 2.3.1. Du message au mouvement
    - 2.3.1.1. Le processus de communication efficace
    - 2.3.1.2. Les étapes de l'apprentissage
    - 2.3.1.3. Le rôle de la communication et du développement sportif à un âge précoce

- 2.3.2. Méthode VAKT
- 2.3.3. Connaissance de la performance vs connaissance du résultat
- 2.3.4. Le feedback verbal dans les interactions du système
- 2.4. La force comme condition fondamentale
  - 2.4.1. Mockup d'application directe ou simulation numérique l'entraînement en force dans les sports d'équipe
  - 2.4.2. Manifestations de force au sein du système
  - 2.4.3. Le continuum force-vitesse. Examen systémique
- 2.5. Les Systèmes Dynamiques Complexes et les méthodes d'entraînement
  - 2.5.1. La périodisation. Révision historique
    - 2.5.1.1. La périodisation traditionnelle
    - 2.5.1.2. La périodisation contemporaine
  - 2.5.2. Analyse des modèles de périodisation dans les systèmes d'entraînement
  - 2.5.3. Évolution des méthodes d'entraînement de la force
- 2.6. La force et la divergence motrice
  - 2.6.1. Le développement de la force à un âge précoce
  - 2.6.2. Les manifestations de la force aux âges infantile et juvénile
  - 2.6.3. La programmation efficace de la jeunesse
- 2.7. Le rôle de la prise de décision dans les Systèmes Dynamiques Complexes
  - 2.7.1. Le processus de la prise de décision
  - 2.7.2. Le timing décisionnel
  - 2.7.3. Le développement de la prise de décision
  - 2.7.4. Programmation de la formation sur la base de la prise de décision
- 2.8. Les capacités de perception dans les sports
  - 2.8.1. Les compétences visuelles
    - 2.8.1.1. La reconnaissance visuelle
    - 2.8.1.2. La vision centrale et périphérique
  - 2.8.2. L'expérience motrice
  - 2.8.3. La concentration de l'attention
  - 2.8.4. La composante tactique
- 2.9. Vision systémique de la programmation
  - 2.9.1. L'influence de l'identité sur la programmation
  - 2.9.2. Le système comme voie de développement à long terme
  - 2.9.3. Programmes de développement à long terme

- 2.10. Programmation globale: Du système au besoin
  - 2.10.1. Conception du programme
  - 2.10.2. Atelier pratique d'évaluation des systèmes

### Module 3. Entraînement en force pour l'amélioration de la vitesse

- 3.1. Force
  - 3.1.1. Définition
  - 3.1.2. Concepts généraux
    - 3.1.2.1. Manifestations de la Force
    - 3.1.2.2. Déterminants de la performance
    - 3.1.2.3. Exigences de force pour l'amélioration du sprint. Relation entre les manifestations de force et le sprint
    - 3.1.2.4. Courbe force - vitesse
    - 3.1.2.5. Relation entre la courbe F-V et son application aux phases de sprint
    - 3.1.2.6. Développement de la force musculaire et la puissance
- 3.2. Dynamique et mécanique du sprint linéaire (modèle 100m)
  - 3.2.1. Analyse cinématique du départ
  - 3.2.2. Dynamique et application de la force pendant le départ
  - 3.2.3. Analyse cinématique de la phase d'accélération
  - 3.2.4. Dynamique et application de la force pendant l'accélération
  - 3.2.5. Analyse cinématique de la course de vitesse maximale
  - 3.2.6. Dynamique et application de la force pendant la vitesse maximale
- 3.3. Analyse de la technique d'accélération et de la Vitesse maximale dans les sports d'équipe
  - 3.3.1. Description de la technique dans les sports d'équipe
  - 3.3.2. Comparaison de la technique de sprint dans les sports d'équipe et les événements athlétiques
  - 3.3.3. Analyse du temps et du mouvement des épreuves de sprint dans les

- sports d'équipe
- 3.4. Les exercices comme moyens de base et spéciaux de développement de la force pour l'amélioration du sprint
  - 3.4.1. Modèles basiques de mouvements
    - 3.4.1.1. Description des modèles avec accent sur les exercices des membres inférieurs
    - 3.4.1.2. Demande mécanique des exercices
    - 3.4.1.3. Exercices dérivés de l'haltérophilie olympique
    - 3.4.1.4. Exercices balistiques
    - 3.4.1.5. Courbe F-V des exercices
    - 3.4.1.6. Vecteur de production de force
- 3.5. Méthodes spéciales d'entraînement en force appliquées au sprint
  - 3.5.1. Méthode des efforts maximaux
  - 3.5.2. Méthode des efforts dynamiques
  - 3.5.3. Méthode des efforts répétés
  - 3.5.4. Méthode complexe et contraste français
  - 3.5.5. Entraînement basé sur la vitesse
  - 3.5.6. Entraînement en force comme moyen de réduire le risque de blessure
- 3.6. Moyens et méthodes d'entraînement en force pour le développement de la vitesse
  - 3.6.1. Moyens et méthodes d'entraînement en force pour le développement de la phase d'accélération
    - 3.6.1.1. Relation entre la force et l'accélération
    - 3.6.1.2. Traîneaux et courses contre résistances
    - 3.6.1.3. Pentes
    - 3.6.1.4. Saut
      - 3.6.1.4.1. Construction du saut vertical
      - 3.6.1.4.2. Construction du saut horizontale
  - 3.6.2. Moyens et méthodes pour l'entraînement à la vitesse maximale
    - 3.6.2.1. Plyométrie
      - 3.6.2.1.1. Concept de la méthode du choc
      - 3.6.2.1.2. Perspective historique
      - 3.6.2.1.3. Méthodologie de la méthode du choc pour l'amélioration de la Vitesse
      - 3.6.2.1.4. Preuves scientifiques

- 3.7. Moyens et méthodes d'entraînement en force appliqués à l'agilité et au changement de direction
  - 3.7.1. Déterminants de l'agilité et du COD
  - 3.7.2. Sauts multidirectionnels
  - 3.7.3. Force excentrique
- 3.8. Évaluation et contrôle de l'entraînement en force
  - 3.8.1. Profil force-vitesse
  - 3.8.2. Profil charge - vitesse
  - 3.8.3. Charges progressives
- 3.9. Intégration
  - 3.9.1. Cas pratiques



*Une expérience de spécialisation 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 le 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 nécessitent une mémorisation"*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.*



*L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.*

## Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme support pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

## Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.*

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur support pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



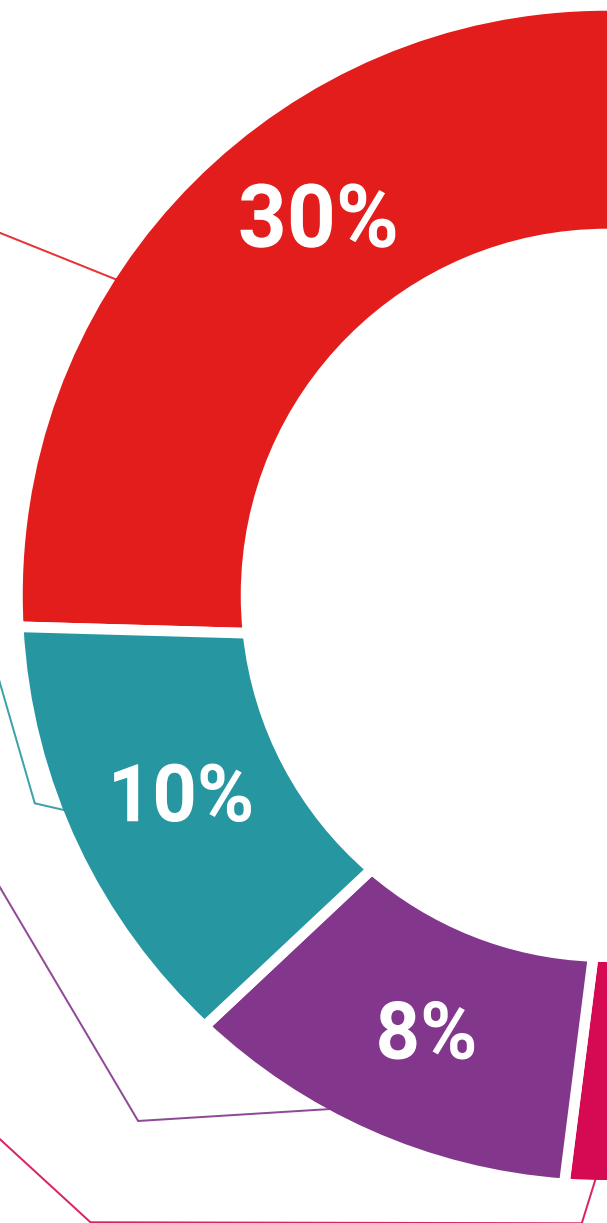
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Case Studies

Vous réaliserez une sélection des meilleurs études de cas de l'université d'Harvard. Des cas présentés, analysés et encadrés 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 Avancé en Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse de l'Entraînement en Force, en plus d'une formation des plus rigoureuses et actualisées, l'accès à un diplôme de Certificat Avancé délivré par TECH Université technologique.







“

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

Ce **Certificat Avancé en Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse de l'Entraînement en Force**, contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception le diplôme de **Certificat Avancé** 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 Avancé en Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse de l'Entraînement en Force**

N.º d'heures officielles: **450 h.**

Approuvé par:



\*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 Avancé

Mouvement, Systèmes  
Dynamiques et Vitesse  
de l'Entraînement en Force

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

# Certificat

## Mouvement, Systèmes Dynamiques et Vitesse De l'Entraînement en Force

Approuvé par la NBA

