

# Mastère Spécialisé

## Entraînement Personnel Thérapeutique

Approuvé par la NBA





## Mastère Spécialisé Entraînement Personnel Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/master/master-entrainement-personnel-therapeutique](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/master/master-entrainement-personnel-therapeutique)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Compétences

---

*page 14*

04

Direction de la formation

---

*page 18*

05

Structure et contenu

---

*page 22*

06

Méthodologie

---

*page 34*

07

Diplôme

---

*page 42*

# 01

# Présentation

Les personnes atteintes d'une pathologie quelconque mettent souvent le sport de côté pour se concentrer sur leur guérison. Cette situation est due au fait que, dans de nombreuses occasions, ils ne sont pas conscients des avantages que l'exercice physique peut leur apporter, en améliorant leur santé et, surtout, leur qualité de vie. C'est pourquoi le fait d'avoir des entraîneurs personnels spécialisés dans les personnes atteintes de pathologies peut être d'une grande aide pour les guider dans la pratique du sport. C'est dans cet objectif que TECH a conçu ce programme de formation innovant qui vous spécialisera dans ce domaine professionnel.



**TRAINER**



“

*Augmentez vos connaissances en matière d'entraînement personnel thérapeutique et aidez les personnes souffrant de toute pathologie à atteindre une meilleure qualité de vie"*

Le Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique a été spécialement conçu pour les professionnels des sciences du sport qui travaillent avec des personnes souffrant d'une pathologie quelconque, afin que la prescription d'exercices physiques puisse entraîner une amélioration significative de leur qualité de vie.

Le Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique est une formation innovante qui aborde de manière actualisée et approfondie les pathologies répandues dans la société actuelle et pour lesquelles une prescription d'exercices bien élaborée peut constituer un élément fondamental du traitement. À cette fin, une présentation approfondie des caractéristiques physiopathologiques de certaines maladies et de leur épidémiologie, ainsi que des caractéristiques permettant de les évaluer et de les diagnostiquer, sera donnée afin d'approfondir ensuite le développement de la planification et de la programmation de la formation adaptée à la/aux maladie(s) et à l'individu lui-même.

En outre, et comme élément différenciateur de ce programme de formation, les questions actuelles relatives au développement d'outils de santé ou de maladie et de prévention seront présentées, ainsi que les connaissances nécessaires pour comprendre les effets possibles de l'exercice médicamenteux, si important dans ce type de population, parfois polymédicamentée.

L'équipe pédagogique de ce Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique a procédé à une sélection minutieuse de chacun des sujets de cette formation afin d'offrir aux étudiants une opportunité d'étude la plus complète possible et toujours en lien avec l'actualité.

Ainsi, TECH s'est fixé pour objectif de créer des contenus de la plus haute qualité pédagogique et éducative, qui feront des étudiants des professionnels accomplis, en suivant les normes de qualité les plus élevées de l'enseignement au niveau international. C'est pourquoi nous vous présentons ce Mastère Spécialisé au contenu riche qui vous aidera à atteindre l'élite de l'Entraînement Personnel. De plus, comme il s'agit d'un master à distance, 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 **Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé 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 dans l'étude de ce Mastère Spécialisé de haut niveau et améliorez vos compétences en matière d'entraîneur personnel"*

“

*Ce Mastère Spécialisé est le meilleur investissement que vous pouvez faire dans la sélection d'un programme de mise à niveau pour deux raisons: en plus de mettre à jour 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 Formation immersion et de s'entraîner dans des 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 se présentent à lui tout au long du programme académique. Pour ce faire, le professionnel sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts renommés et expérimentés en matière d'Entraînement Personnel Thérapeutique.

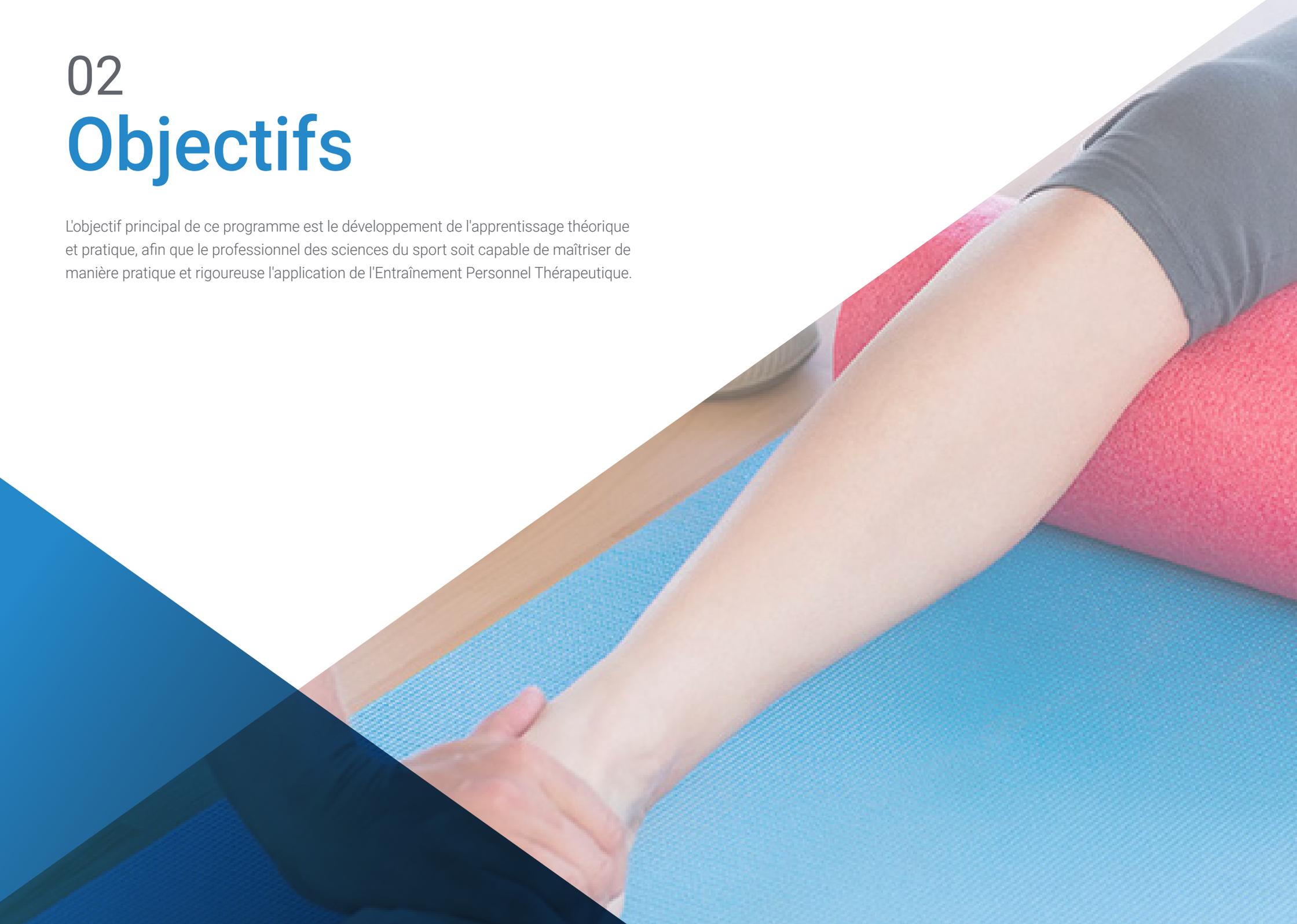
*Le Mastère Spécialisé vous permet de vous exercer dans des environnements simulés, qui offrent un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles.*

*Ce Mastère Spécialisé 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en améliorant vos connaissances dans ce domaine.*



# 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 l'application de l'Entraînement Personnel Thérapeutique.





“

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



## Objectifs généraux

---

- ◆ Comprendre les différentes variables d'entraînement et leur application chez les personnes atteintes de pathologies
- ◆ Offrir une vision large de la pathologie et de ses caractéristiques les plus pertinentes
- ◆ Obtenir un aperçu des pathologies les plus courantes dans la société
- ◆ Comprendre les facteurs les plus pertinents qui déclenchent la maladie afin de prévenir l'apparition de comorbidités ou de la maladie elle-même
- ◆ Connaître les contre-indications existantes dans les différentes pathologies pour éviter les éventuels effets contre-productifs de l'exercice physique

“

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





## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. La pathologie dans le contexte socio-sanitaire actuel

- ◆ Comprendre en profondeur les besoins actuels et futurs de la population en matière d'exercice physique
- ◆ Explorer d'autres aspects qui affectent la santé du client/patient et qui peuvent avoir un impact sur sa capacité de développement physique
- ◆ Gérer la réalité et les limites des tests diagnostiques les plus courants et leur utilité dans la planification des exercices physiques
- ◆ Interpréter l'interaction et les répercussions des neurosciences et de l'exercice physique
- ◆ Aborder et comprendre l'influence du stress, de l'alimentation et d'autres habitudes sur la santé des personnes
- ◆ Élargir notre vision du microbiote sur la santé de l'organisme et l'influence que certains facteurs, comme l'exercice physique, ont sur lui

### Module 2. Critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques destinés à des populations particulières

- ◆ Comprendre en profondeur les variables les plus importantes de l'entraînement afin de savoir comment les appliquer de manière individualisée
- ◆ Maîtriser les critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques pour les personnes atteintes de pathologies
- ◆ Obtenir les outils nécessaires pour élaborer un plan de formation adapté aux besoins du client

### Module 3. Obésité et exercices physiques

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la physiopathologie de l'obésité et de son impact sur la santé
- ◆ Comprendre les limites physiques de la personne obèse
- ◆ Être capable de planifier et de programmer une formation de manière individualisée pour une personne souffrant d'obésité

### Module 4. Diabète et exercices physiques

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la physiopathologie du diabète et de son impact sur la santé
- ◆ Comprendre les besoins spécifiques du diabète
- ◆ Être capable de planifier et de programmer une formation de manière individualisée pour une personne souffrant du diabète

### Module 5. Syndrome métabolique et exercice physique

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la physiopathologie du Syndrome Métabolique
- ◆ Comprendre les critères d'intervention pour améliorer la santé et la qualité de vie des patients atteints de cette pathologie
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne atteinte du syndrome métabolique

### Module 6. Maladies cardiovasculaires

- ◆ Étudier le large éventail de pathologies existantes ayant une implication cardiovasculaire
- ◆ Comprendre les phases d'action de la réadaptation cardiovasculaire
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne atteinte d'une pathologie cardiovasculaire



**Module 7. Pathologie Ostéo-articulaire et douleur lombaire non spécifique**

- ◆ Étudier les différentes pathologies affectant le système ostéo-articulaire
- ◆ Comprendre le terme de fragilité et sa répercussion sur le système ostéo-articulaire et les lombalgies non spécifiques
- ◆ Pouvoir planifier et programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne présentant différentes pathologies associées au système ostéo-articulaire et des lombalgies non spécifiques

**Module 8. Pathologies respiratoire et exercices physiques**

- ◆ Étudier les différentes conditions pulmonaires
- ◆ Comprendre en profondeur les caractéristiques physiopathologiques des pathologies pulmonaires
- ◆ Être capable de planifier et de programmer des formations de manière individualisée pour les personnes atteintes de pathologies pulmonaires

**Module 9. Exercices physiques et Grossesse**

- ◆ Gérer les changements morphofonctionnels du processus de grossesse
- ◆ Comprendre parfaitement les aspects biopsychosociaux de la grossesse
- ◆ Être capable de planifier et de programmer la formation de manière individualisée pour une femme enceinte

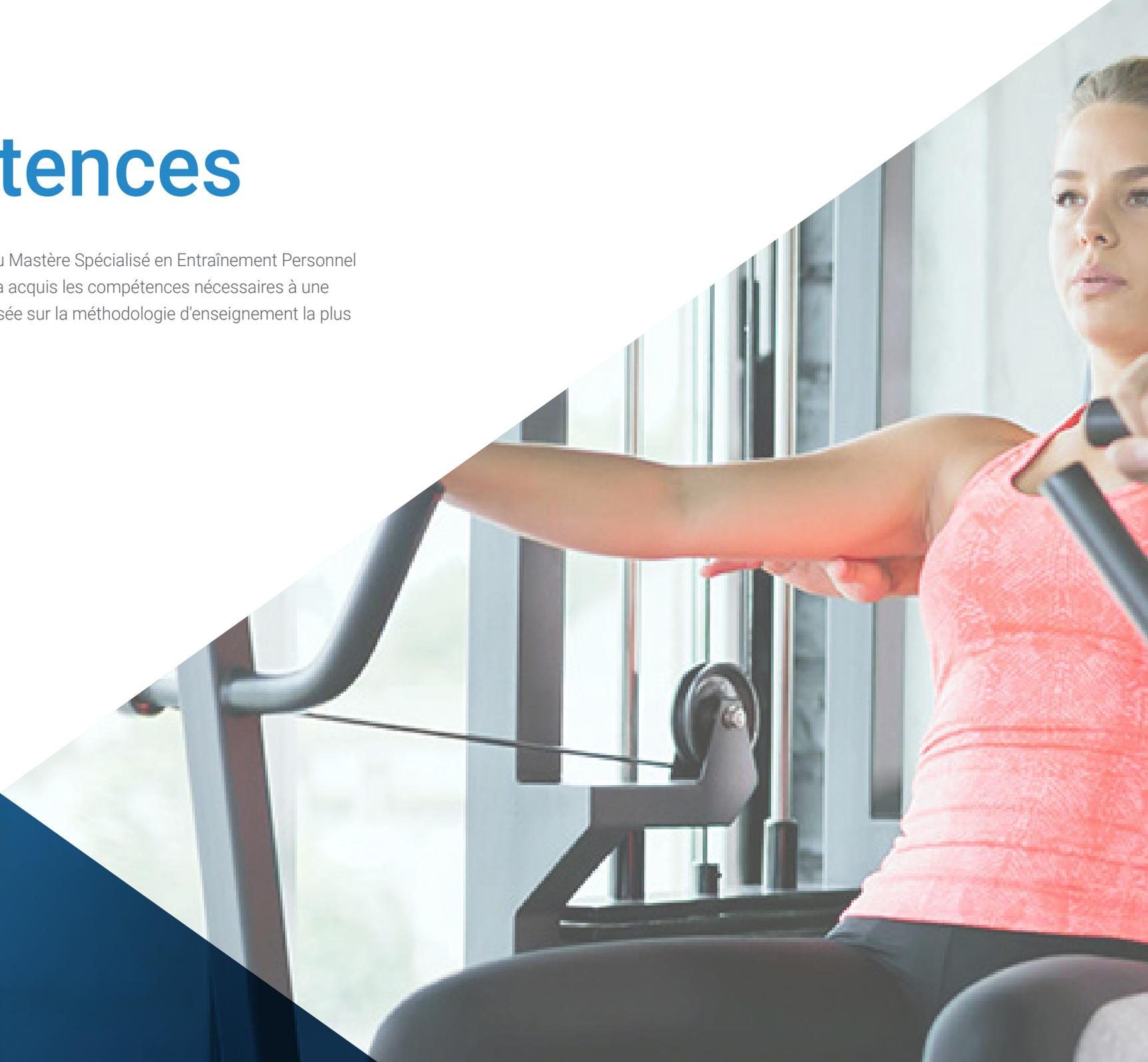
**Module 10. Exercices physiques pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées**

- ◆ Avoir une compréhension approfondie des aspects biopsychosociaux des enfants, des adolescents et des personnes âgées
- ◆ Connaître les particularités de chaque groupe d'âge et leur approche spécifique
- ◆ Être capable de planifier et de programmer des formations de manière individualisée pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées

# 03

# Compétences

Après avoir réussi les évaluations du Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique, le professionnel aura acquis les compétences nécessaires à une pratique de qualité et actualisée, basée sur la méthodologie d'enseignement la plus innovante.





“

*Après avoir réussi les évaluations du Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique, le professionnel aura acquis les compétences nécessaires à une pratique de qualité et actualisée, basée sur la méthodologie d'enseignement la plus innovante”*



## Compétences générales

---

- ◆ Concevoir des programmes de formation appropriés pour les personnes atteintes de diverses pathologies et les adapter aux besoins de chaque individu
- ◆ Gérer un vocabulaire technique adéquat qui lui permettra de communiquer avec différents professionnels de la santé et de comprendre les multiples tests de diagnostic, en étant capable de générer une synergie avec des groupes multidisciplinaires pour améliorer la santé des personnes atteintes de pathologies

“

*Renforcez vos compétences grâce à notre formation de qualité et donnez un coup de pouce à votre carrière”*





## Compétences spécifiques

---

- ◆ Connaître les particularités de l'entraînement Personnel adapté à chaque personne et concevoir des programmes individualisés et spécifiques en fonction des besoins
- ◆ Aborder l'intervention sûre et efficace, par le biais de programmes d'exercices physiques, auprès de la population présentant des pathologies
- ◆ Connaître les principales pathologies dont peuvent souffrir les personnes, notamment celles pour lesquelles l'exercice physique peut être une thérapie efficace pour améliorer leur qualité de vie
- ◆ Concevoir et réaliser des formations personnalisées pour les personnes souffrant d'obésité
- ◆ Comprendre la relation entre le diabète et l'exercice et comment ce dernier peut apporter de grands bénéfices aux patients
- ◆ Concevoir des programmes d'exercices spécifiques pour les personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires
- ◆ Programmes d'entraînement personnalisés pour les utilisateurs souffrant de pathologies respiratoires

# 04

## 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. Pour ce faire, ils ont élaboré ce Mastère Spécialisé avec les dernières nouveautés dans le domaine de la nutrition sportive, ce qui vous permettra de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.





“

*Apprenez des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli”*

## Direction



### M. Rubina, Dardo

- ◆ Coordinateur de la scène de performance à l'Escuela Deportiva Moratalaz, Club de Football
- ◆ Préparateur physique pour les équipes de cadets, de jeunes et les premières équipes de l'école des sports de Moratalaz
- ◆ CEO de Test and Training
- ◆ Entraîneur personnel de sportifs de tous âges, d'athlètes de haut niveau, de footballeurs, etc. avec plus de 18 ans d'expérience
- ◆ Doctorant en performance sportive à l'Université de Castilla la Mancha
- ◆ Master Universitaire en sport de haut niveau, Comité Olympique Espagnol, Université Autonoma de Madrid
- ◆ Master coach par l'IFBB
- ◆ Cours d'entraînement de la force appliqué aux performances physiques et sportives par l'ACSM
- ◆ Spécialiste de l'évaluation physiologique et de l'interprétation de la condition physique par Biokinetics
- ◆ Entraîneur de football de niveau 2 par la Fédération Royale Espagnole de Football
- ◆ Expert en scouting sportif et en quantification de charge par l'Université de Melilla (spécialisation en football)
- ◆ Diplôme de recherche avancée de l'Université de Castilla La Mancha
- ◆ Expert en Musculation Avancée par l'IFBB
- ◆ Expert en Nutrition Avancée par l'IFBB
- ◆ Diplôme d'études supérieures en Pharmacologie, nutrition et supplémentation sportive par l'Université de Barcelone

## Professeurs

### M. Renda, Juan Manuel

- ◆ Professeur d'éducation physique à l'Université métropolitaine de l'éducation et du travail
- ◆ Professeur de Licence en Sport de haut niveau à l'Université Nationale de Lomas de Zamora
- ◆ Licence en éducation physique avec orientation vers la physiologie du travail physique à l'Université National Général San Martin
- ◆ Licence en Kinésiologie et Physiatry à l'Institut Universitaire Fondation H.A. Bacille
- ◆ Master de troisième cycle en Éducation Physique de l'Université Nationale de Lomas de Zamora

### M. Vallodoro, Eric

- ◆ Professeur titulaire à l'Institut Supérieur Modelo Lomas
- ◆ Coordinateur du Laboratoire de Biomécanique et de Physiologie de l'Exercice à l'Institut Supérieur Modelo Lomas
- ◆ Diplômé en Sport de haut niveau à l'Université Nationale de Lomas de Zamora
- ◆ Diplômé en Professeur titulaire d'Éducation Physique à l'Institut Supérieur Modelo Lomas

### M. Masabeu, Emilio José

- ◆ Conférencier du séminaire sur l'apprentissage moteur à l'Université nationale de Villa Maria
- ◆ Professeur de neurodéveloppement moteur à l'Université nationale de La Matanza
- ◆ Professeur dans le séminaire sur l'activité physique et l'obésité à l'Université Favaloro
- ◆ Responsable des travaux pratiques de Kinefilaxia à l'Université de Buenos Aires
- ◆ Diplômé en Kinésiologie à l'Université de Buenos Aires

### Mme Avila, Maria Belén

- ◆ Psychologue du sport au Club Athlétique Vélez Sarsfield
- ◆ Spécialiste du service de Nutrition et de Diabète dans différents centres tels que l'Hôpital des Cliniques José de San Martin
- ◆ Spécialiste du programme thérapeutique intégral pour le traitement du Surpoids et de l'Obésité
- ◆ Diplôme en Psychologie à l'Université de Salamanca
- ◆ Diplômé en Sport de haut niveau à l'Université Nationale de Lomas de Zamora
- ◆ Spécialisation en Psychologie du Sport par l'APDA

### M. Crespo, Guillermo Javier

- ◆ Coordinateur du gymnase du Club Body
- ◆ Coordinateur du gymnase et du centre de formation Association Calabresa
- ◆ Entraîneur adjoint dans le programme de détection et de développement de l'haltérophilie chez les jeunes de l'Association Calabresa et du Gymnase San Carlos
- ◆ Diplômée en nutrition à l'Institut universitaire des sciences de la santé HA Barceló

### M. Supital Alejandro, Raúl

- ◆ Professeur d'Activité Physique et de Santé à l'Université Catholique de Salta
- ◆ Professeur d'éducation physique et de sport à l'université nationale de Rio Negro
- ◆ Professeur d'Anatomie Fonctionnelle et de Biomécanique à l'Université Nationale de Villa Maria
- ◆ Chef du département des sciences biologiques de l'ISEF 1 Romero Brest
- ◆ Diplôme en Kinésiologie et Physiatry à l'Université de Buenos Aires

05

# 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.





“

*Ce Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure formation possible”*

## Module 1. La pathologie dans le contexte Socio-sanitaire actuel

- 1.1. Introduction au concept de Santé
  - 1.1.1. Concept de santé
  - 1.1.2. Pathologies, maladies et syndromes
  - 1.1.3. Classification des maladies selon différents critères
  - 1.1.4. Maladies chroniques non transmissibles
  - 1.1.5. Mécanismes d'autodéfense
- 1.2. Répercussions du stress chronique sur la santé
  - 1.2.1. Stress et eustress Les différences et leurs implications pour la santé
  - 1.2.2. Le stress dans la société actuelle
  - 1.2.3. Physiologie et stress psycho-physique
  - 1.2.4. Modification du mode de vie et habitudes saines dans la prévention et le traitement des pathologies associées au stress
  - 1.2.5. Avantages psychologiques d'un mode de vie actif
- 1.3. Modes de vie sédentaires et modification du mode de vie
  - 1.3.1. Définition et données épidémiologiques
  - 1.3.2. Relation entre sédentarité et pathologies
  - 1.3.3. La modification du mode de vie comme ligne directrice thérapeutique
  - 1.3.4. Propositions d'intervention pour un mode de vie plus actif et plus sain
- 1.4. Activité physique, exercice physique et santé
  - 1.4.1. Différences entre l'activité physique et l'exercice physique
  - 1.4.2. Conséquences de l'activité physique sur la santé au fil des années
  - 1.4.3. L'exercice physique et le processus d'adaptation biologique
- 1.5. Mise à jour sur les bases anatomo-physiologiques de la performance humaine et de la santé
  - 1.5.1. Muscle et force et leur relation avec la santé
  - 1.5.2. Bases bio-énergétiques du mouvement: mise à jour
  - 1.5.3. Base biomoléculaire de l'exercice physique
- 1.6. Nutrition et santé
  - 1.6.1. Le professionnel de l'exercice en tant que transmetteur d'habitudes saines: le rôle de la nutrition
  - 1.6.2. Critères et stratégies de base pour une alimentation saine



- 1.7. Évaluation de l'activité physique
    - 1.7.1. Classification des évaluations et des tests physiques
    - 1.7.2. Critères de qualité pour les tests d'aptitude physique
    - 1.7.3. Méthodes objectives d'évaluation de l'activité physique
    - 1.7.4. Méthodes subjectives d'évaluation de l'activité physique
  - 1.8. Relation entre le microbiote intestinal, la pathologie et l'exercice physique
    - 1.8.1. Qu'est-ce que la microbiote intestinale?
    - 1.8.2. Relation entre la microbiote intestinal, la santé et la maladie
    - 1.8.3. Modulation du microbiote intestinal par l'exercice physique
  - 1.9. Neurosciences et santé
    - 1.9.1. Répercussions des neurosciences sur la santé
    - 1.9.2. Influence de l'activité physique sur la fonctionnalité du système nerveux et sa relation avec le système immunitaire
  - 1.10. Avantages de l'exercice physique en tant qu'outil kinéphysiologique et thérapeutique
    - 1.10.1. Principaux avantages biologiques de l'exercice physique
    - 1.10.2. Principaux avantages psychologiques cognitives de l'exercice physique
    - 1.10.3. Conclusions finales et clôture du module 1
- Module 2. Critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques destinés à des populations particulières**
- 2.1. Conception de programmes d'exercices pour des populations particulières
    - 2.1.1. Compétences et protocoles: du diagnostic à l'intervention
    - 2.1.2. La pluridisciplinarité et l'interdisciplinarité comme base du processus d'intervention par l'exercice physique auprès de populations particulières
  - 2.2. Les principes généraux de la formation et leur application au domaine de la santé
    - 2.2.1. Principes d'adaptation (initiation et développement)
    - 2.2.2. Principes des garanties d'adaptation
    - 2.2.3. Principes des Spécificités d'adaptation
  - 2.3. La planification de la formation dans les populations spéciales
    - 2.3.1. Phase de planification I
    - 2.3.2. Phase de planification II
    - 2.3.3. Phase de planification III
  - 2.4. Objectifs de formation dans les programmes de remise en forme pour la santé
    - 2.4.1. L'entraînement en force
    - 2.4.2. L'entraînement à l'endurance
    - 2.4.3. L'entraînement de la flexibilité/ADM
  - 2.5. L'évaluation appliquée
    - 2.5.1. L'évaluation diagnostique et comme outil de contrôle de la charge d'entraînement
    - 2.5.2. Évaluations morphologiques et fonctionnelles
    - 2.5.3. Le protocole et son importance. Enregistrement des données
    - 2.5.4. Traitement des données obtenues, conclusions et application pratique à la formation
  - 2.6. La programmation de la formation dans une population spéciale: variables d'intervention (I)
    - 2.6.1. Définition du concept de charge d'entraînement
    - 2.6.2. La fréquence de la formation
    - 2.6.3. Le volume de la formation
  - 2.7. La programmation de la formation dans une population spéciale: variables d'intervention (II)
    - 2.7.1. L'intensité objective de la formation
    - 2.7.2. L'intensité subjective de l'entraînement
    - 2.7.3. Récupération et densité d'entraînement
  - 2.8. La Prescription de la formation en population spéciale: variables d'intervention (I)
    - 2.8.1. La sélection des exercices d'entraînement
    - 2.8.2. L'ordre des exercices d'entraînement
    - 2.8.3. Les systèmes d'entraînement
  - 2.9. La prescription de la formation en population spéciale: variables d'intervention (II)
    - 2.9.1. Méthodes d'entraînement en force
    - 2.9.2. Méthodes d'entraînement de la résistance
    - 2.9.3. Méthodes de formation simultanée dans le domaine de la santé
    - 2.9.4. Méthode d'entraînement HIIT dans le domaine de la santé
    - 2.9.5. Méthodes d'entraînement Flexibilité/ADM
    - 2.9.6. Contrôle de la charge interne et externe de la formation
  - 2.10. La conception des sessions de formation
    - 2.10.1. Phase de préparation de la formation
    - 2.10.2. Phase principale de la formation
    - 2.10.3. Phase de récupération de l'entraînement
    - 2.10.4. Conclusions finales et clôture du module 2

### Module 3. Obésité et exercices physiques

- 3.1. Définition, Contextualisation et épidémiologie
  - 3.1.1. Évolution de l'obésité: aspects culturels et sociaux associés
  - 3.1.2. Obésité et comorbidités: le rôle de l'interdisciplinarité
  - 3.1.3. L'obésité infantile et son impact sur l'âge adulte futur
- 3.2. Base physiopathologique
  - 3.2.1. Définition de l'obésité et des risques pour la santé
  - 3.2.2. Aspects physiopathologiques de l'obésité
  - 3.2.3. Obésité et pathologies associées
- 3.3. Évaluation et diagnostique
  - 3.3.1. Composition corporelle: modèle à 2 et à 5 composantes
  - 3.3.2. Évaluation: principales évaluations morphologiques
  - 3.3.3. Interprétation des données anthropométriques
  - 3.3.4. Prescription d'exercices physiques pour la prévention et l'amélioration de l'obésité
- 3.4. Protocoles et traitements
  - 3.4.1. Première ligne directrice thérapeutique: modification du mode de vie
  - 3.4.2. Nutrition: rôle dans l'obésité
  - 3.4.3. Exercice: rôle dans l'obésité
  - 3.4.4. Traitement pharmacologique
- 3.5. Planification de l'entraînement chez les patients souffrant d'obésité
  - 3.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 3.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 3.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 3.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et supportles
- 3.6. Programmation de l'entraînement de la force chez les patients souffrant d'obésité
  - 3.6.1. Programmation de l'entraînement de la force chez les patients souffrant d'obésité
  - 3.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement en force chez les patients obèses
  - 3.6.3. Sélection d'exercices et de méthodes d'entraînement en force chez les patients souffrant d'obésité
  - 3.6.4. Conception de programmes d'entraînement en force chez les patients souffrant d'obésité

- 3.7. Programmation de l'entraînement en résistance chez le patient obèse
  - 3.7.1. Objectifs de l'entraînement en résistance chez les patients souffrants d'obésité
  - 3.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement d'endurance chez les personnes obèses
  - 3.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en résistance chez les sujets obèses
  - 3.7.4. Conception de programmes d'entraînement en résistance pour les patients souffrant d'obésité
- 3.8. Santé des articulations et entraînement complémentaire chez les patients souffrant d'obésité
  - 3.8.1. Formation complémentaire en matière d'obésité
  - 3.8.2. Entraînement à l'ADM/à la flexibilité chez les patients souffrant d'obésité
  - 3.8.3. Amélioration du contrôle et de la stabilité du tronc chez les personnes obèses
  - 3.8.4. Autres considérations relatives à l'entraînement de la population obèse
- 3.9. Aspects psychosociaux de l'obésité
  - 3.9.1. Importance du traitement interdisciplinaire dans l'obésité
  - 3.9.2. Troubles de l'alimentation
  - 3.9.3. Obésité infantile
  - 3.9.4. Obésité chez l'adulte
- 3.10. Nutrition et autres facteurs liés à l'obésité
  - 3.10.1. Sciences "Omiques" et obésité
  - 3.10.2. Microbiote et son influence sur l'obésité
  - 3.10.3. Protocoles d'intervention nutritionnelle dans l'obésité: les preuves
  - 3.10.4. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique

### Module 4. Diabète et exercices physiques

- 4.1. Définition, Contextualisation et épidémiologie
  - 4.1.1. Définition et fondement du *Diabète Mellitus*
  - 4.1.2. Signes et Symptômes du *Diabète Mellitus*
  - 4.1.3. Définition et Classification du *Diabète Mellitus*
  - 4.1.4. Le Diabète de type II et le mode de vie

- 4.2. Base physiopathologique
  - 4.2.1. Bases anatomo-physiologiques
  - 4.2.2. Le pancréas et la régulation de la glycémie
  - 4.2.3. Métabolisme des macronutriments du *Diabète Mellitus*
  - 4.2.4. Résistance à l'insuline
- 4.3. Évaluation et diagnostique
  - 4.3.1. Le diabète: évaluation en milieu clinique
  - 4.3.2. Complications du *Diabète Mellitus*
  - 4.3.3. Le diabète: évaluation et suivi par le spécialiste de l'exercice physique
  - 4.3.4. Diagnostique et protocole d'intervention dans le domaine du diabète
- 4.4. Protocoles et traitements
  - 4.4.1. Surveillance de la glycémie et aspects nutritionnels
  - 4.4.2. Traitement le *Diabète Mellitus* de type I et II
  - 4.4.3. Traitement pharmacologique Concepts de base et à prendre en compte
  - 4.4.4. Traitement non pharmacologique par l'exercice physique: rôle dans le diabète
- 4.5. Planification de l'entraînement chez les patients souffrant du diabète
  - 4.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 4.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 4.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 4.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et supportles
- 4.6. Programmation de l'entraînement en force
  - 4.6.1. Programmation de l'entraînement en force chez les patients souffrant du diabète
  - 4.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement en force chez les diabétiques
  - 4.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en force chez les diabétiques
  - 4.6.4. Conception de programmes d'entraînement en force chez les patients souffrant de diabète
- 4.7. Programmation de l'entraînement de résistance
  - 4.7.1. Objectifs de l'entraînement de résistance dans le diabète
  - 4.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement de résistance chez les diabétiques
  - 4.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de résistance chez les diabétiques
  - 4.7.4. Conception de programmes d'entraînement à la résistance dans le cadre du diabète
- 4.8. Précautions et contre-indications
  - 4.8.1. Valeurs de la glycémie et exercice physique
  - 4.8.2. Contre-indications au développement de l'activité chez les patients atteints de *Diabète Mellitus* de type I
  - 4.8.3. Soins pour le diabète et les problèmes liés à l'exercice physique
  - 4.8.4. Sécurité et premiers soins en cas de complications lors de programmes d'exercices physiques pour diabétiques
- 4.9. Nutrition et mode de vie chez les patients atteints de diabète
  - 4.9.1. Aspects nutritionnels du diabète
  - 4.9.2. Contrôle métabolique et indice glycémique
  - 4.9.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
- 4.10. Conception de programmes de formation pour les patients atteints de diabète
  - 4.10.1. Conception de programmes de formation sur le diabète
  - 4.10.2. Conception de session d'entraînement dans le cadre du diabète
  - 4.10.3. Conception de programmes complets (inter-multidisciplinaires) d'intervention sur le diabète

## Module 5. Syndrome métabolique et exercice physique

- 5.1. Définition, Contextualisation et épidémiologie
  - 5.1.1. Définition du Syndrome Métaboliques
  - 5.1.2. Épidémiologie du Syndrome Métaboliques
  - 5.1.3. Le patient atteint du syndrome, considérations pour l'intervention
- 5.2. Base physiopathologique
  - 5.2.1. Définition du Syndrome Métabolique et risques pour la santé
  - 5.2.2. Aspects physiopathologiques de la maladie
- 5.3. Évaluation et diagnostique
  - 5.3.1. Le syndrome métabolique et son évaluation en milieu clinique
  - 5.3.2. Biomarqueurs, indicateurs cliniques et syndrome métabolique
  - 5.3.3. Le syndrome Métabolique et son évaluation et suivi par le spécialiste de l'exercice physique
  - 5.3.4. Diagnostique et protocole d'intervention dans le domaine du Syndrome Métabolique
- 5.4. Protocoles et traitements
  - 5.4.1. Le mode de vie et sa relation avec le Syndrome Métabolique
  - 5.4.2. Exercice: rôle dans le Syndrome Métabolique
  - 5.4.3. Le patient atteint du syndrome métabolique et le traitement pharmacologique: considérations pour le professionnel de l'exercice
- 5.5. Planification de l'entraînement chez les patients souffrant du Syndrome Métabolique
  - 5.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 5.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 5.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 5.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et supportles
- 5.6. Programmation de l'entraînement en force
  - 5.6.1. Programmation de l'entraînement en force chez les patients souffrant du Syndrome Métabolique
  - 5.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire chez les Syndrome Métabolique
  - 5.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement musculaire chez les Syndrome Métabolique
  - 5.6.4. Conception de programmes d'entraînement musculaire chez les patients souffrant de Syndrome Métabolique

- 5.7. Programmation de l'entraînement de résistance
  - 5.7.1. Objectifs de l'entraînement en résistance dans le cadre du syndrome métabolique
  - 5.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement d'endurance dans le Syndrome Métabolique
  - 5.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en résistance dans le cadre du Syndrome Métabolique
  - 5.7.4. Conception de programmes d'entraînement en endurance dans le cadre du Syndrome Métabolique
- 5.8. Précautions et contre-indications
  - 5.8.1. Évaluations pour la réalisation d'exercices physiques dans la population atteinte du Syndrome Métabolique
  - 5.8.2. Contre-indications au développement de l'activité chez le patient atteint du Syndrome Métabolique
- 5.9. Nutrition et mode de vie chez les patients atteints du Syndrome Métabolique
  - 5.9.1. Aspects nutritionnels dans le Syndrome Métabolique
  - 5.9.2. Exemples d'intervention nutritionnelle dans le Syndrome Métabolique
  - 5.9.3. Recommandations nutritionnelles pour la pratique de l'exercice
- 5.10. Conception de programmes d'entraînement chez les patients atteints du Syndrome Métabolique
  - 5.10.1. Conception de programmes de formation sur le Syndrome Métabolique
  - 5.10.2. Conception de sessions de formation sur le Syndrome Métabolique
  - 5.10.3. Conception de programmes d'intervention globale (inter-multidisciplinaire) dans le Syndrome Métabolique
  - 5.10.4. Conclusions finales et clôture du module 5

## Module 6. Maladies cardiovasculaires

- 6.1. Définition, Contextualisation et Épidémiologie
  - 6.1.1. Définition et prévalence
  - 6.1.2. Étiologie de la maladie et identification facteurs de risque cardiovasculaire
  - 6.1.3. Pathologies cardiaques et métaboliques
- 6.2. Bases physiopathologiques
  - 6.2.1. Physiologie du système cardiovasculaire
  - 6.2.2. Athérosclérose et Dyslipidémie
  - 6.2.3. Hypertension Artérielle
  - 6.2.4. Cardiopathies, Valvulopathies et Arythmies

- 6.3. Évaluation et diagnostique
  - 6.3.1. Évaluation initiale du risque en Cardiopathie
  - 6.3.2. Évaluation des risques chez les patients post-chirurgicaux
- 6.4. Protocoles et traitements
  - 6.4.1. Stratification du risque pour l'exercice physique: prévention primaire, secondaire et tertiaire
  - 6.4.2. Objectifs et protocoles d'intervention pour la réduction des facteurs de risque
  - 6.4.3. Considérations relatives à la gestion des comorbidités associées
- 6.5. Planification de l'entraînement chez les patients atteints de maladies cardiovasculaires
  - 6.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 6.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 6.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 6.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et supportles
- 6.6. Programmation de l'entraînement en force
  - 6.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement en force dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.6.3. Sélection des exercices et des méthodes d'entraînement en force dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.6.4. Conception de programmes d'entraînement en force dans les pathologies cardiovasculaires
- 6.7. Programmation de l'entraînement de résistance
  - 6.7.1. Objectifs de l'entraînement en résistance dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement d'endurance dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en endurance dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.7.4. Conception de programmes d'entraînement en endurance pour les pathologies cardiovasculaires
- 6.8. Réhabilitation cardiaque
  - 6.8.1. Les bienfaits de l'exercice chez les patients atteints de pathologies cardiaques
  - 6.8.2. Modalités d'exercice
  - 6.8.3. Réhabilitation cardiaque: phase I, II, III
  - 6.8.4. Téléréhabilitation et adhésion à long terme
  - 6.8.5. Interaction médicament-exercice

- 6.9. La nutrition chez les sujets atteints de maladies cardiovasculaires
  - 6.9.1. Aspects nutritionnels chez les sujets atteints de maladies cardiovasculaires
  - 6.9.2. Le régime méditerranéen comme outil de prévention des maladies cardiovasculaires
  - 6.9.3. Recommandations nutritionnelles pour la pratique de l'exercice
- 6.10. Contre-indications et précautions
  - 6.10.1. Contre-indications pour l'initiation à l'activité physique
  - 6.10.2. Action en cas d'urgence: prévention primaire et secondaire
  - 6.10.3. RCP
  - 6.10.4. Réglementation, utilisation et manipulation des défibrillateurs dans les installations sportives
  - 6.10.5. Conclusions et clôture du module 6

## Module 7. Pathologie ostéo-articulaire et douleur lombaire non-spécifique

- 7.1. Définition, Contextualisation et épidémiologie
  - 7.1.1. Contextualisation des pathologie ostéo-articulaire et douleur lombaire non-spécifique
  - 7.1.2. Épidémiologie
  - 7.1.3. Définition des différentes pathologies associées au système ostéo-articulaire
  - 7.1.4. Le sujet Ostéosarcopénique
- 7.2. Bases physiopathologiques
  - 7.2.1. Bases physiopathologiques de l'Ostéoporose
  - 7.2.2. Bases physiopathologiques de l'Arthrose
  - 7.2.3. Bases physiopathologiques de la douleur lombaire non spécifique
  - 7.2.4. Bases physiopathologiques de la Polyarthrite Rhumatoïde
- 7.3. Évaluation et diagnostique
  - 7.3.1. Évaluation fonctionnelle dans la douleur lombaire
  - 7.3.2. Critères de diagnostic de l'Ostéoporose et facteurs de risque prédisposant à la fracture
  - 7.3.3. Critères de diagnostic dans l'Arthrose et les comorbidités coexistantes
  - 7.3.4. Évaluation clinique des patients atteints de Polyarthrite Rhumatoïde

- 7.4. Protocoles et traitements
  - 7.4.1. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention pour les lombalgies non spécifiques
  - 7.4.2. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention dans l'Ostéoporose
  - 7.4.3. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention pour l'Arthrose
  - 7.4.4. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention pour la Polyarthrite Rhumatoïde
- 7.5. Planification de la formation
  - 7.5.1. Définition et spécification des objectifs
  - 7.5.2. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 7.5.3. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et supportles
  - 7.5.4. Importance de l'équipe interdisciplinaire
- 7.6. Programmation de l'entraînement en force
  - 7.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire pour les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire dans les pathologies ostéo-articulaires et douleurs lombaires non spécifiques
  - 7.6.3. Sélection des exercices et des méthodes d'entraînement musculaire dans les pathologies ostéo-articulaire et douleur lombaire non-spécifique.
  - 7.6.4. Objectifs de l'entraînement musculaire pour les pathologies ostéo-articulaires et douleurs lombaires non spécifiques
- 7.7. Programmation de l'entraînement de résistance
  - 7.7.1. Objectifs de l'entraînement en résistance dans les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement en résistance dans les pathologies ostéo-articulaires et les douleurs lombaires
  - 7.7.3. Sélection des exercices et des méthodes d'entraînement de la résistance dans les pathologies ostéo-articulaires et les douleurs lombaires
  - 7.7.4. Conception de programmes d'entraînement en résistance dans les pathologies ostéo-articulaires et les douleurs lombaires
- 7.8. L'importance de la kinéprophylaxie comme outil de prévention
  - 7.8.1. L'exercice physique et son implication dans la masse osseuse
  - 7.8.2. Fonctionnalité de la région lombo-pelvienne
  - 7.8.3. L'importance de l'hygiène posturale
  - 7.8.4. L'importance de l'ergonomie à la maison et au travail



- 7.9. Charge de travail physique, psychologique et sociale et recommandations sur l'amélioration de la santé et de la qualité de vie
  - 7.9.1. Considérations clés chez les femmes ménopausées
  - 7.9.2. Comprendre l'interrelation complexe entre l'exercice et la douleur
  - 7.9.3. Obstacles à la participation à des programmes d'exercices physiques
  - 7.9.4. Stratégies pour promouvoir l'adhésion
- 7.10. Conception de programmes d'entraînement chez les patients souffrant de pathologies ostéo-articulaires et de lombalgies non spécifiques
  - 7.10.1. Conception des programmes de formation en Ostéoporose
  - 7.10.2. Conception des programmes de formation sur l'Arthrose
  - 7.10.3. Conception de programmes de formation pour les douleur lombaire non-spécifique
  - 7.10.4. Conclusions et clôture du module 7

## Module 8. Pathologies respiratoire et exercices physiques

- 8.1. Définition, Contextualisation et épidémiologie
  - 8.1.1. Définition des pathologies respiratoires les plus fréquentes
  - 8.1.2. Description des caractéristiques de la maladie
  - 8.1.3. Épidémiologie et étendue
  - 8.1.4. Facteurs déclencheurs et comorbidités
- 8.2. Bases physiopathologiques
  - 8.2.1. Physiologie et anatomie du système respiratoire
  - 8.2.2. Échange gazeux, ventilation et flux d'air
  - 8.2.3. BPCO
  - 8.2.4. Asthme
- 8.3. Évaluation et diagnostique
  - 8.3.1. Évaluation de la fonction pulmonaire et de la capacité fonctionnelle
  - 8.3.2. Évaluation fonctionnelle du patient BPCO
  - 8.3.3. Tests physiques et application pratique
- 8.4. Protocoles et traitements
  - 8.4.1. Protocoles de réhabilitation respiratoire pour les patients atteints de BPCO
  - 8.4.2. Traitement médicamenteux et interactions
  - 8.4.3. Traitement non pharmacologique: entraînement aérobique et entraînement musculaire
  - 8.4.4. Prise en compte des facteurs de risque et des comorbidités communs
- 8.5. Planification de l'entraînement chez les patients atteints de BPCO
  - 8.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 8.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 8.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 8.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et supportles
- 8.6. Programmation de l'entraînement en force
  - 8.6.1. Objectifs de l'entraînement en force en pathologie respiratoire
  - 8.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement en force en pathologie respiratoire
  - 8.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement en force en pathologie respiratoire
  - 8.6.4. Conception de programmes d'entraînement en force en pathologie respiratoire
- 8.7. Programmation de l'entraînement de résistance
  - 8.7.1. Objectifs de l'entraînement à la résistance en pathologie respiratoire
  - 8.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement d'endurance en pathologie respiratoire
  - 8.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement d'endurance en pathologie respiratoire
  - 8.7.4. Conception de programmes d'entraînement en endurance pour la pathologie respiratoire
- 8.8. Recommandations de modification du mode de vie
  - 8.8.1. Comportement sédentaire
  - 8.8.2. Inactivité physique
  - 8.8.3. Tabagisme, alcool et alimentation
- 8.9. Malnutrition chez les patients atteints de BPCO et conséquences sur la fonction respiratoire
  - 8.9.1. Évaluation de l'état nutritionnel
  - 8.9.2. Soutien nutritionnel dans la BPCO
  - 8.9.3. Directives nutritionnelles pour les patients atteints de BPCO
- 8.10. Considérations sur l'activité physique et l'exercice
  - 8.10.1. La sélection et la séquence des exercices de force et d'aérobic dans l'entraînement
  - 8.10.2. L'utilisation de l'entraînement simultané comme outil pour le patient souffrant de BPCO
  - 8.10.3. Sélection et progression de l'exercice dans une population présentant une pathologie respiratoire
  - 8.10.4. Interactions pharmacologiques spécifiques
  - 8.10.5. Conclusions et clôture du module 8

## Module 9. Exercices physiques et grossesse

- 9.1. Changements morpho-fonctionnels chez les femmes pendant la grossesse
  - 9.1.1. Modifications de la masse corporelle
  - 9.1.2. Modification du centre de gravité et adaptations posturales pertinentes
  - 9.1.3. Adaptations cardiorespiratoires
  - 9.1.4. Adaptations hématologiques
  - 9.1.5. Adaptation de l'appareil locomoteur
  - 9.1.6. Modifications gastro-intestinales et rénales
- 9.2. Pathophysiologies associées à la grossesse
  - 9.2.1. *Diabète Mellitus* gestationnel
  - 9.2.2. Syndrome d'hypotension dorsale
  - 9.2.3. Anémie
  - 9.2.4. Lombalgie
  - 9.2.5. Diastase rectale
  - 9.2.6. Varices
  - 9.2.7. Dysfonctionnement du plancher pelvien
  - 9.2.8. Syndrome de compression nerveuse
- 9.3. La kinéphyxie et les avantages de l'exercice physique chez les femmes enceintes
  - 9.3.1. Les soins à apporter aux activités de la vie quotidienne
  - 9.3.2. Travail physique préventif
  - 9.3.3. Avantages biologiques et psychosociaux de l'exercice physique
- 9.4. Risques et contre-indications dans l'exécution d'exercices physiques chez la femme enceinte
  - 9.4.1. Contre-indications absolues à l'exercice physique
  - 9.4.2. Contre-indications relatives à l'exercice physique
  - 9.4.3. Précautions à prendre pendant toute la durée de la grossesse
- 9.5. La nutrition chez la femme enceinte
  - 9.5.1. Prise de poids de la masse corporelle pendant la grossesse
  - 9.5.2. Besoins énergétiques tout au long de la grossesse
  - 9.5.3. Recommandations nutritionnelles pour la pratique de l'exercice physique

- 9.6. Planification de la formation pour les femmes enceintes
  - 9.6.1. Planification du premier trimestre
  - 9.6.2. Planification du deuxième trimestre
  - 9.6.3. Planification du troisième trimestre
- 9.7. Programmation de l'entraînement musculo-squelettique
  - 9.7.1. Contrôle moteur
  - 9.7.2. Étirements et relaxation musculaire
  - 9.7.3. Travail de remise en forme musculaire
- 9.8. Programmation de l'entraînement en résistance
  - 9.8.1. Modalité du travail physique à faible impact
  - 9.8.2. Dosage du travail hebdomadaire
- 9.9. Travail postural et préparatoire à l'accouchement
  - 9.9.1. Exercices du plancher pelvien
  - 9.9.2. Exercices posturaux
- 9.10. Reprise de l'activité physique après l'accouchement
  - 9.10.1. Sortie médicale et période de récupération
  - 9.10.2. Soins pour le début de l'activité physique
  - 9.10.3. Conclusions et clôture du module 9

## Module 10. Exercice physique pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées

- 10.1. Approche de l'exercice physique chez les enfants et les adolescents adultes
  - 10.1.1. Croissance, maturation et développement
  - 10.1.2. Développement et individualité: âge chronologique vs. Âge biologique
  - 10.1.3. Phases sensibles
  - 10.1.4. Développement de l'athlète à long terme (*Long term athlete development*)
- 10.2. Évaluation de la condition physique chez les enfants et les adolescents
  - 10.2.1. Principales batteries d'évaluation
  - 10.2.2. Évaluation des capacités de coordination
  - 10.2.3. Évaluation des capacités conditionnelles

- 10.2.4. Évaluations morphologiques
- 10.3. Programme d'exercices physiques pour les enfants et les adolescents
  - 10.3.1. Entraînement de la force musculaire
  - 10.3.2. Entraînement de la capacité aérobie
  - 10.3.3. Entraînement de la vélocité
  - 10.3.4. Entraînement de la flexibilité
- 10.4. Neurosciences et développement des enfants et des adolescents
  - 10.4.1. Le Neuro-apprentissage dans l'enfance
  - 10.4.2. La motricité. La base de l'intelligence
  - 10.4.3. Attention et émotion. Apprentissage du jeune enfant
  - 10.4.4. Neurobiologie et théorie épigénétique dans l'apprentissage
- 10.5. Approche de l'exercice physique chez la personne âgée
  - 10.5.1. Le processus de vieillissement
  - 10.5.2. Changements morphofonctionnels chez l'adulte âgé
  - 10.5.3. Objectifs de l'exercice physique chez la personne âgée
  - 10.5.4. Bénéfices de l'exercice physique chez la personne âgée
- 10.6. Évaluation gérontologique complète
  - 10.6.1. Test d'aptitude à la coordination
  - 10.6.2. Indice Katz d'indépendance dans les activités de la vie quotidienne
  - 10.6.3. Test des capacités de conditionnement
  - 10.6.4. Fragilité et vulnérabilité chez la personne âgée
- 10.7. Syndrome d'instabilité
  - 10.7.1. Épidémiologie des chutes chez les personnes âgées
  - 10.7.2. Détection des patients à risque sans chute antérieure
  - 10.7.3. Facteurs de risque de chute chez les personnes âgées
  - 10.7.4. Syndrome post Chutes
- 10.8. La nutrition chez les enfants, les adolescents et les personnes âgées
  - 10.8.1. Besoins nutritionnels pour chaque étape de la vie
  - 10.8.2. Augmentation de la prévalence de l'obésité infantile et du diabète de type II chez les enfants
  - 10.8.3. Association des maladies dégénératives à la consommation de graisses saturées
  - 10.8.4. Recommandations nutritionnelles pour la pratique de l'exercice physique
- 10.9. Neurosciences et personnes âgées
  - 10.9.1. Neurogenèse et apprentissage
  - 10.9.2. Réserve cognitive chez les personnes âgées
  - 10.9.3. Nous pouvons toujours apprendre
  - 10.9.4. Le vieillissement n'est pas synonyme de maladie
  - 10.9.5. Alzheimer et Parkinson, l'intérêt de l'activité physique
- 10.10. Programmation de l'exercice physique chez les personnes âgées
  - 10.10.1. Entraînement de la force et puissance musculaire
  - 10.10.2. Entraînement de la capacité aérobie
  - 10.10.3. Entraînement cognitif
  - 10.10.4. Formation aux compétences de coordination
  - 10.10.5. Conclusions et clôture du module 10



*Une expérience de formation  
unique, clé et décisive pour stimuler  
votre développement professionnel*

06

# 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

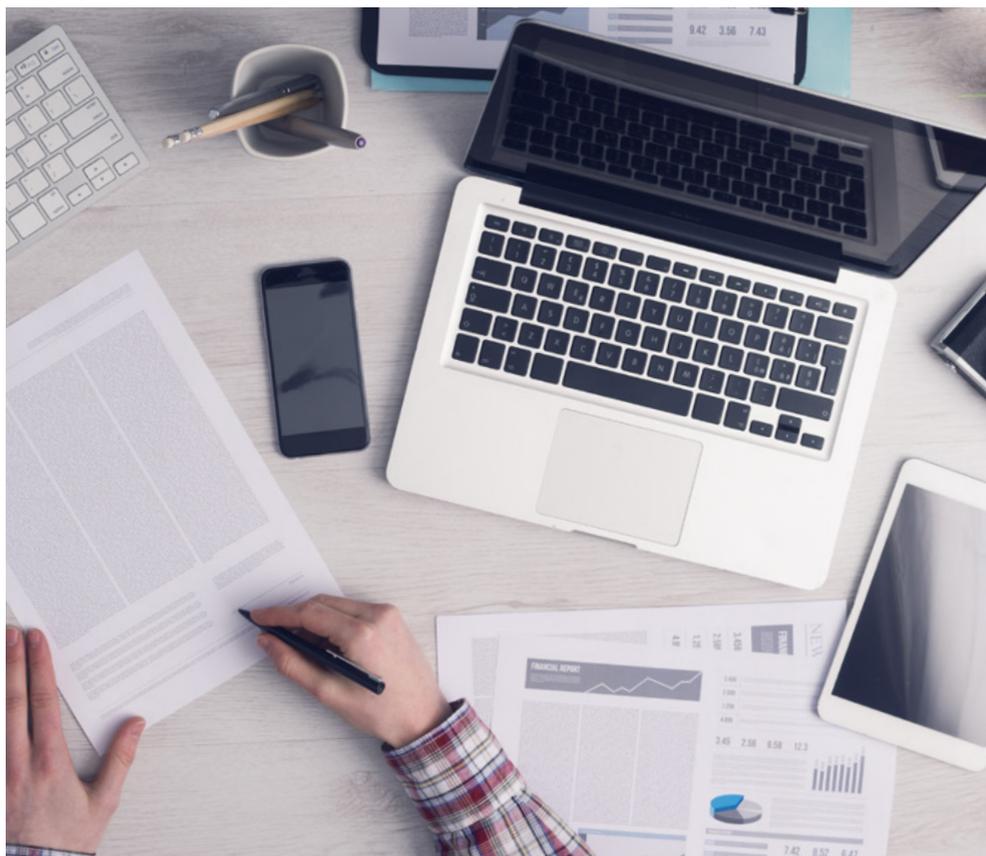
Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*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.



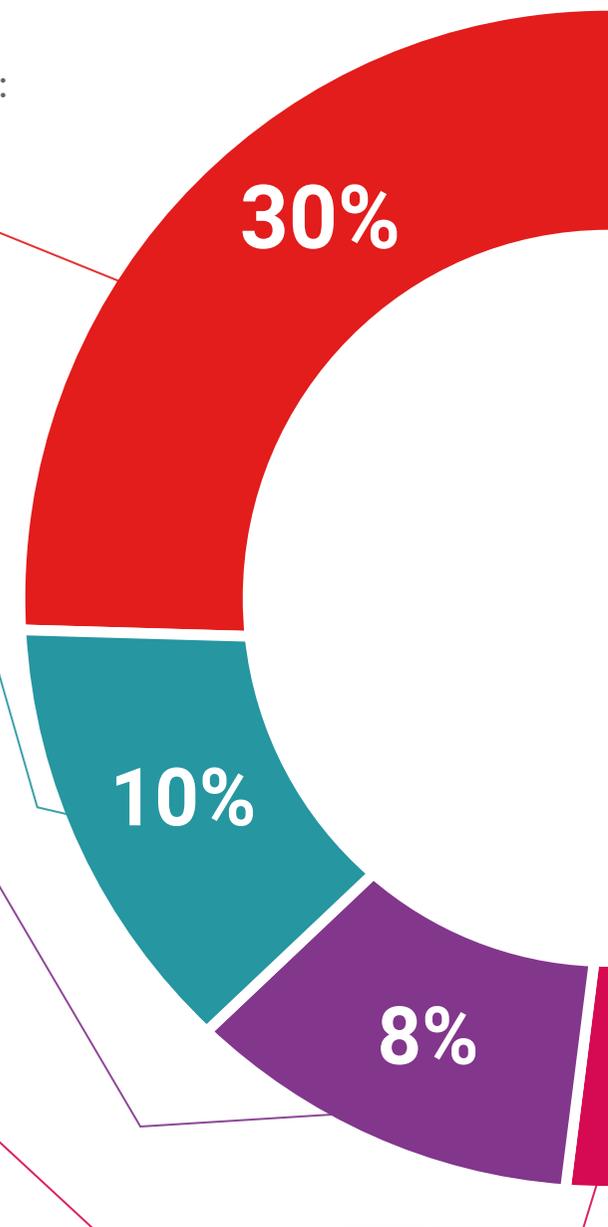
#### Pratique des aptitudes et des compétences

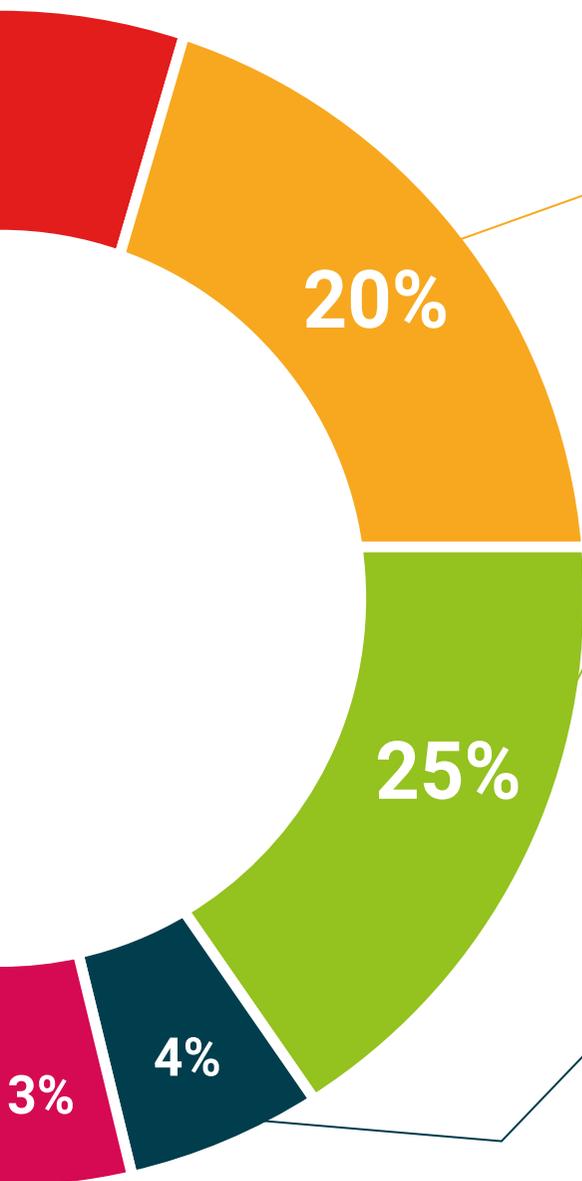
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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.



# 07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique.



“

*Finalisez cette formation avec succès et recevez votre diplôme universitaire sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives”*

Ce **Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique** 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 **Mastère Spécialisé** par **TECH Université technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique**  
N.° d'Heures Officielles: **1.500 h.**

Approuvé par la NBA



tech université technologique

Délivre le présent  
**DIPLÔME**  
à  
Mme/M. \_\_\_\_\_ avec n° d'identification \_\_\_\_\_  
Pour avoir finalisé et accrédité avec succès le programme de

**MASTÈRE SPÉCIALISÉ**  
en  
**Entraînement Personnel Thérapeutique**

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 1.500 heures, débutant le dd/mm/aaaa et finalisant le dd/mm/aaaa.

TECH est une Institution Privée d'Enseignement Supérieur reconnue par le Ministère de l'Enseignement Public depuis le 28 juin 2018.

Fait le 17 juin 2020

*Pre Tere Guevara Navarro*  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

Université en ligne officielle de la NBA

Ce diplôme doit impérativement être accompagné d'un diplôme universitaire reconnu par les autorités compétentes afin d'exercer la profession dans chaque pays. Code Unique TECH: AFW0R235 techuniv.com/diplomes

Mastère Spécialisé en Entraînement Personnel Thérapeutique

Types de matière	Heures
Obligatoire (OB)	1.500
Optionnelle (OP)	0
Stages Externes (ST)	0
Mémoire du Mastère (MDM)	0
<b>Total</b>	<b>1.500</b>

Distribution Générale du Programme d'Études		Heures	Type
Cours	Matière		
1 <sup>o</sup>	La pathologie dans le contexte Socio-sanitaire actuel	150	OB
1 <sup>o</sup>	Critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques destinés à des populations particulières	150	OB
1 <sup>o</sup>	Obésité et exercices physiques	150	OB
1 <sup>o</sup>	Diabète et exercices physiques	150	OB
1 <sup>o</sup>	Syndrome métabolique et exercice physique	150	OB
1 <sup>o</sup>	Maladies cardiovasculaires	150	OB
1 <sup>o</sup>	Pathologie ostéo-articulaire et douleur lombaire non-spécifique	150	OB
1 <sup>o</sup>	Pathologies respiratoire et exercices physiques	150	OB
1 <sup>o</sup>	Exercices physiques et grossesse	150	OB
1 <sup>o</sup>	Exercice physique pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées	150	OB

*Pre Tere Guevara Navarro*  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

tech université technologique

\*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

**Mastère Spécialisé**  
Entraînement Personnel  
Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Mastère Spécialisé

## Entraînement Personnel Thérapeutique

Approuvé par la NBA

