

Mastère Spécialisé Cyclisme Professionnel

Approuvé par la NBA





tech université
technologique

Mastère Spécialisé Cyclisme Professionnel

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

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/master/master-cyclisme-profesionnel

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 32

07

Diplôme

page 40

01

Présentation

De l'exigeante Cima Coppi aux étapes complexes de la Vuelta, en passant par l'hégémonie du maillot jaune tant convoité. Le cyclisme est un sport aussi exigeant que gratifiant, qui nécessite une préparation mentale et physique particulière de la part de l'athlète. À tel point que les équipes d'entraîneurs et de conseillers sont de plus en plus étoffées, allant de l'entraînement et de la force à la biomécanique et à la nutrition. Cette qualification TECH se penche précisément sur les domaines les plus importants pour l'entraîneur et le formateur, en approfondissant les profils d'entraînement et les plans d'adaptabilité les plus avancés. Tout cela dans un format entièrement en ligne, donnant aux étudiants la liberté de l'adapter à leur propre rythme.





“

Inscrivez-vous à ce Mastère Spécialisé et devenez un entraîneur avec une vision globale, préparé pour les défis les plus exigeants du monde du cyclisme”

Le cyclisme devient de plus en plus exigeant. En tant que l'un des sports les plus renommés et faisant partie des Jeux olympiques depuis leur création, l'appartenance à une équipe cycliste est un gage de prestige tant pour les athlètes eux-mêmes que pour le personnel qui les accompagne. En effet, l'innovation dans le domaine de l'entraînement et de l'analyse des performances sportives a stimulé tous les spécialistes du domaine au cours des dernières décennies.

Ainsi, les équipes cyclistes de haut niveau sont constituées d'un large staff technique, composé de professionnels spécialisés dans différents domaines tels que la puissance, la force, la nutrition, la planification et la biomécanique. Ainsi, un entraîneur possédant des compétences étendues dans tous ces domaines sera dans une position privilégiée pour occuper et même diriger des sections entières dans les équipes cyclistes d'élite.

Afin de répondre à ce besoin et à cette demande, TECH a créé ce programme, réunissant un corps enseignant du plus haut niveau. Des experts en biomécanique, en entraînement sportif, des cyclistes professionnels et des conseillers en nutrition fourniront à l'étudiant les clés nécessaires pour se démarquer dans un secteur aussi compétitif, où la qualification et la spécialisation sont déjà une condition sine qua non pour accéder aux meilleurs emplois.

Ainsi, un aperçu complet des questions les plus importantes du cyclisme est présenté, abordant la planification et la programmation de l'entraînement, le *Velocity Based Training* et les stratégies modernes de performance, sans négliger d'autres aspects tels que la nutrition, la biomécanique ou l'organisation et la gestion d'une équipe cycliste. Avec tout cela, l'étudiant sera dans une position avantageuse pour projeter sa carrière professionnelle vers des positions de plus grand leadership et prestige dans le domaine du cyclisme.

En outre, il convient de souligner le format entièrement en ligne du diplôme, sans qu'il soit nécessaire d'assister aux cours en personne ou de suivre un emploi du temps préétabli. Tous les contenus sont disponibles sur le Campus virtuel, accessible à partir de n'importe quel dispositif doté d'une connexion Internet. De cette façon, c'est l'étudiant qui fixe le temps et le rythme d'étude et non l'inverse, ce qui lui permet de combiner l'éducation sportive avec les responsabilités professionnelles et personnelles les plus exigeantes.

Ce **Mastère Spécialisé en Cyclisme Professionnel** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en cyclisme et en sport de haut niveau
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations avancées et pratiques sur ces disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Il s'agit de modèles de quantification de la charge, de l'entraînement des cyclistes en fonction de leur catégorie et d'un logiciel moderne permettant de suivre tous les paramètres pertinents”

“

Ne manquez pas l'occasion de faire des progrès décisifs dans votre carrière professionnelle et de pédaler vers le sommet du succès, accompagné par le meilleur corps enseignant possible”

Le corps enseignant du programme comprend une équipe de professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

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

Combinez vos cours et adaptez le diplôme à votre emploi du temps, en décidant quand, où et comment étudier.

Vous pouvez télécharger tous les contenus du Campus virtuel pour les étudier plus tard à partir de votre tablette, de votre smartphone ou de l'ordinateur de votre choix.



02

Objectifs

Face à une demande croissante de professionnels du cyclisme de plus en plus qualifiés, l'objectif essentiel de ce Mastère Spécialisé est de fournir des outils théoriques et pratiques pour catapulter la carrière de l'étudiant. Pour cette raison, tous les contenus ont une approche éminemment réelle, basée sur des cas concrets et l'analyse d'exemples réels qui permettent de contextualiser l'ensemble de la théorie et de la documentation fournies.



“

*Grâce à ce Mastère Spécialisé,
vous serez en mesure de mener les
projets cyclistes les plus ambitieux”*



Objectifs généraux

- ◆ Comprendre les facteurs de performance du sport et, par conséquent, apprendre à évaluer les besoins spécifiques de chaque athlète
- ◆ Être capable de planifier, de périodiser et de développer des programmes d'entraînement pour les cyclistes, permettant aux étudiants d'exercer la profession d'entraîneur
- ◆ Acquérir des connaissances spécifiques liées à la biomécanique du cyclisme
- ◆ Comprendre le fonctionnement des nouvelles applications utilisées dans la quantification de la charge et la prescription de l'entraînement
- ◆ Comprendre les avantages de l'entraînement de la force et être capable de les appliquer à l'entraînement simultané
- ◆ Acquérir une spécialisation en nutrition orientée vers le cyclisme
- ◆ Comprendre le fonctionnement des structures cyclistes, ainsi que les modalités et les catégories de compétitions





Objectifs spécifiques

Module 1. Physiologie de l'exercice sur le cycliste

- ◆ Aborder les différentes filières énergétiques et leur influence sur la performance humaine
- ◆ Connaître les étapes physiologiques et la manière de les déterminer
- ◆ Analyser le rôle du lactate et de VFC
- ◆ Comprendre la physiologie de la femme dans le sport

Module 2. Planification et programmation de l'entraînement cycliste

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

Module 3. Quantification des charges

- ◆ Savoir ce qu'est la charge d'entraînement et son applicabilité au cyclisme
- ◆ Comprendre la relation entre la charge d'entraînement et la performance
- ◆ Apprendre et utiliser de nouvelles plateformes pour quantifier et prescrire l'entraînement

Module 4. Entraînement cycliste à la puissance

- ◆ Acquérir des connaissances sur l'entraînement en puissance
- ◆ Aborder les différentes mesures nécessaires pour prescrire et quantifier l'utilisation de la puissance
- ◆ S'initier à la modélisation de la performance

Module 5. Biomécanique chez le cycliste

- ◆ Comprendre l'importance de la biomécanique dans le cyclisme et appliquer différentes méthodes
- ◆ Différencier la cinématique de la cinétique et l'importance de la cinétique dans la performance
- ◆ Comprendre l'importance de l'évaluation fonctionnelle dans le processus biomécanique
- ◆ Comprendre les avantages de l'aérodynamisme dans la performance

Module 6. Entraînement de la force chez le cycliste

- ◆ Comprendre le concept de Velocity Based Training et sa relation avec la nature de l'effort
- ◆ Aborder les différents appareils disponibles sur le marché pour l'entraînement basé sur la vélocité
- ◆ Étudier les avantages de l'entraînement simultané

Module 7. Situations particulières dans l'entraînement cycliste

- ◆ Apprendre à différencier les différentes situations défavorables qui affectent la performance
- ◆ Développer et appliquer des stratégies pour optimiser la performance dans des situations défavorables





Module 8. Nutrition chez le cycliste

- ◆ Approfondir le concept de nutrition
- ◆ Comprendre et appliquer la périodisation de la nutrition
- ◆ Savoir quelles sont les aides ergogéniques utiles, celles qui ne le sont pas et celles qui sont considérées comme des méthodes interdites
- ◆ Connaître les nouvelles tendances en matière de nutrition

Module 9. Structure et fonctionnement d'une équipe cycliste

- ◆ Comprendre de première main la structure et le fonctionnement des équipes professionnelles
- ◆ Différencier les rôles et les fonctions des différents membres des équipes
- ◆ Apprendre comment se déroule le fonctionnement quotidien d'une équipe cycliste

Module 10. Modèles de cyclisme

- ◆ Apprenez à connaître les différents modèles de cyclisme et leurs caractéristiques, idiosyncrasies et limites de performance

“

Vous dépasserez vos attentes les plus exigeantes grâce à un plan d'étude détaillé, conçu pour vous aider à en tirer le meilleur parti”

03

Compétences

Dans le monde du sport, les compétences d'un entraîneur et d'un coach sont essentielles, car la progression et la réussite de l'athlète dépendent de ses propres capacités et de son leadership. Dans le cyclisme, cela devient encore plus latent, car des détails tels que des problèmes de pédalage ou des déséquilibres nutritionnels doivent être détectés par l'entraîneur à un stade précoce, afin de les corriger avant qu'ils n'entraînent une baisse de la performance. Ce programme met l'accent sur toutes les aptitudes et compétences que l'entraîneur et le préparateur physique doivent développer et perfectionner au plus haut niveau, toujours sur la base de la pratique sportive la plus rigoureuse.





“

Les compétences que vous acquerez dans le cadre de ce Mastère Spécialisé vous permettront d'accroître considérablement votre valeur professionnelle dans le domaine du cyclisme”



Compétences générales

- ◆ Planifier des séances d'entraînement général qui impliquent les aspects les plus importants à prendre en compte par un cycliste
- ◆ Appliquer des stratégies de récupération adaptées aux besoins de l'athlète
- ◆ Évaluer et développer les capacités du cycliste pour lui permettre d'atteindre son potentiel maximal
- ◆ Gérer la zone d'entraînement ou la spécialisation en cyclisme au sein d'une équipe de haut niveau

“

Perfectionnez votre détermination en matière de stratégies sportives, tant sur le plan de la préparation physique, nutritionnelle que mentale”





Compétences spécifiques

- ◆ Différencier et appliquer les différents modèles de quantification
- ◆ Calculer le métabolisme de base et mesurer la composition corporelle
- ◆ Quantifier les macros et les micros
- ◆ Utiliser la force pour développer la capacité en cyclisme
- ◆ Interpréter l'hématologie dans le contexte du cyclisme sportif
- ◆ Planifier des exercices en salle et sur vélo pour le développement de la force
- ◆ Déterminer les forces et les faiblesses des cyclistes

04

Direction de la formation

Avec les meilleurs professeurs possibles, lauréats de multiples prix dans le sport cycliste et ayant de l'expérience dans les équipes d'élite, TECH a veillé à ce que tous les contenus du programme soient appropriés au plus haut niveau. Ainsi, l'étudiant est assuré de recevoir toutes les clés et tous les avantages les plus importants du cyclisme de la part de professionnels qui les connaissent de première main, tout en donnant une perspective pratique unique à chaque sujet abordé.





“

*Bénéficier des conseils d'un corps enseignant
de haut niveau, reconnu pour son expérience
dans les plus grandes équipes internationales”*

Direction



M. Holgueras, Javier

- ♦ PDG de Training4ll
- ♦ Entraîneur de l'équipe WT UAE
- ♦ Responsable de la Performance Massi Tactic UCI Womens Team
- ♦ Spécialiste en biomécanique chez Jumbo Visma UCI WT
- ♦ Conseiller WKO pour les équipes cyclistes du World Tour
- ♦ Formateur chez Coaches4coaches
- ♦ Professeur associé à l'Université de Loyola
- ♦ Diplôme en Sciences de l'Activité Physique et Sportive de l'Université de Séville
- ♦ Diplôme d'études supérieures en Haute Performance Cycliste de l'Université de Murcie
- ♦ Directeur Sportif Niveau III
- ♦ Nombreuses médailles olympiques et médailles aux championnats d'Europe, aux coupes du monde et aux championnats nationaux

Professeurs

M. Artetxe Gezuraga, Xabier

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

M. Illán, Raúl

- ◆ PDG de Natur Training System
- ◆ Responsable de la nutrition de Burgos BH ProConti Team
- ◆ Responsable de la performance de l'équipe professionnelle de MTB Klimatiza Team
- ◆ Formateur chez Coaches4coaches
- ◆ Diplômé en Pharmacie de l'Université de Alcalá.
- ◆ Master en Nutrition, Obésité et Haute Performance Cycliste de l'Université de Navarre

M. Heijboer, Mathieu

- ◆ Responsable des performances de l'équipe WT Jumbo-Visma
- ◆ Entraîneur des cyclistes de haut niveau
- ◆ Ancien cycliste professionnel
- ◆ Diplôme en Administration des Affaires

M. Moreno Morillo, Aner

- ◆ Responsable des Performances de l'Équipe Nationale de Cyclisme du Koweït
- ◆ Assistant de Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ◆ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l' Université Isabel I
- ◆ Master en Recherche Médicale de l'Université Européenne
- ◆ Master en Haute Performance Cycliste de l'Université de Murcie
- ◆ Directeur Sportif National Niveau III

M. Iriberry, Jon

- ◆ PDG de Custom4us
- ◆ Responsable de la biomécanique de l'équipe WT JumboVisma
- ◆ Responsable de la biomécanique chez Movistar Team
- ◆ Professeur au Centre mondial de l'UCI
- ◆ Diplôme en Sciences de l'Activité Physique et Sportive de l'Université du Pays Basque
- ◆ Master en Haut Niveau de l'Université de l'État du Colorado, États-Unis

M. Arguedas Lozano, Chema

- ◆ PDG de Planifica tus Pedaladas
- ◆ Expert en entraînement et en nutrition dans le domaine du Cyclisme en Profondeur
- ◆ Entraîneur, préparateur physique et expert en nutrition sportive
- ◆ Professeur en Nutrition Sportive à l'Université de Leioa
- ◆ Auteur de titres relatifs au cyclisme: Planifica tus pedaladas, Alimenta tus pedaladas, Planifica tus pedaladas VTT, Potencia tus pedaladas

05 Structure et contenu

L'ensemble du programme a été développé sur la base de la méthodologie pédagogique du *Relearning*, dans laquelle TECH est un pionnier. Cela signifie que le contenu n'est pas développé de manière linéaire et incohérente, mais que les concepts et termes clés nécessaires à l'entraîneur cycliste sont fournis de manière progressive et naturelle. Il en résulte une expérience académique beaucoup plus enrichissante, qui permet d'économiser de nombreuses heures d'étude.





“

Téléchargez tout le contenu pour obtenir un guide de référence essentiel pour votre carrière professionnelle, utile même après l'obtention de votre diplôme”

Module 1. Physiologie de l'exercice sur le cycliste

- 1.1. Systèmes énergétiques
 - 1.1.1. Métabolisme du phosphagène
 - 1.1.2. Glycolyse
 - 1.1.3. Système oxydatif
- 1.2. FC (fréquence cardiaque)
 - 1.2.1. FC de base
 - 1.2.2. FC de réserve
 - 1.2.3. FC maximale
- 1.3. Le rôle de Lactate
 - 1.3.1. Définition
 - 1.3.2. Métabolisme du lactate
 - 1.3.3. Rôle dans la détermination de l'activité physique et des seuils
- 1.4. Détermination des seuils ventilatoires (étapes physiologiques)
 - 1.4.1. VT1
 - 1.4.2. VT2
 - 1.4.3. VO2 Max
- 1.5. Marqueurs de performance
 - 1.5.1. FTP/CP
 - 1.5.2. VAM
 - 1.5.3. *Compound Score*
- 1.6. TTest de performance
 - 1.6.1. Tests de laboratoire
 - 1.6.2. Test sur le terrain
 - 1.6.3. Test du profil de puissance
- 1.7. HRV (Heart Rate Variability)
 - 1.7.1. Définition
 - 1.7.2. Méthodes de Mesure
 - 1.7.3. Adaptation basé sur la HRV
- 1.8. Adaptations
 - 1.8.1. Général
 - 1.8.2. Centrales
 - 1.8.3. Périphériques

- 1.9. Analyse sanguine
 - 1.9.1. Biochimie
 - 1.9.2. Hématologie
 - 1.9.3. Hormones
- 1.10. Physiologie de la femme
 - 1.10.1. Caractéristiques spécifiques aux femmes
 - 1.10.2. Entraînement et cycle menstruel
 - 1.10.3. Supplémentation spécifique

Module 2. Planification et programmation de l'entraînement cycliste

- 2.1. Méthodes d'entraînement cycliste
 - 2.1.1. Continu (uniforme et variable)
 - 2.1.2. Fractionneur intermallique
 - 2.1.3. Fractionné: répétitions
- 2.2. Distribution de l'intensité
 - 2.2.1. Formes de distribution
 - 2.2.2. Pyramidale
 - 2.2.3. Polarisée
- 2.3. Périodisation
 - 2.3.1. Traditionnel
 - 2.3.2. Par blocs
 - 2.3.3. Inverse
- 2.4. Stratégies de récupération
 - 2.4.1. Actif
 - 2.4.2. Passif
 - 2.4.3. Moyens de récupération
- 2.5. Conception des séances
 - 2.5.1. Échauffement
 - 2.5.2. Partie principal
 - 2.5.3. Retour au calme

- 2.6. Développement des capacités
 - 2.6.1. Amélioration du VT1
 - 2.6.2. Amélioration du VT2
 - 2.6.3. Amélioration de la VO2 Max
 - 2.6.4. Amélioration de la PMax et de la capacité anaérobie
- 2.7. Développement du cycliste à long terme
 - 2.7.1. Apprendre à entraîner
 - 2.7.2. Apprendre à concourir
 - 2.7.3. S'entraîner à la compétition
- 2.8. Former le cycliste de haut niveau
 - 2.8.1. Exigences concurrentielles relatives aux courses de haut niveau
 - 2.8.2. Calendrier des compétitions
 - 2.8.3. Répartition des charges
- 2.9. Entraînement du cycliste U-23
 - 2.9.1. Exigences compétitives
 - 2.9.2. Calendrier des compétitions
 - 2.9.3. Répartition des charges
- 2.10. Entraînement du cycliste professionnel
 - 2.10.1. Exigences compétitives
 - 2.10.2. Calendrier des compétitions
 - 2.10.3. Répartition des charges

Module 3. Quantification des charges

- 3.1. Modèle de quantification traditionnel
 - 3.1.1. Définition de la quantification
 - 3.1.2. Modèle à trois phases
 - 3.1.3. Avantages et inconvénients
- 3.2. Modèle de Banister
 - 3.2.1. Définition
 - 3.2.2. Pourquoi ce modèle?
 - 3.2.3. Second modèle de Banister
- 3.3. Le modèle TRIMP
 - 3.3.1. Définition
 - 3.3.2. Facteurs d'application
 - 3.3.3. Avantages et inconvénients
- 3.4. TRIMP de Lucie
 - 3.4.1. Définition
 - 3.4.2. Facteurs d'application
 - 3.4.3. Avantages et inconvénients
- 3.5. CTL, ATL y TSB
 - 3.5.1. Définition
 - 3.5.2. Facteurs d'application
 - 3.5.3. Avantages et inconvénients
- 3.6. Modèle ECOs
 - 3.6.1. Définition
 - 3.6.2. Facteurs d'application
 - 3.6.3. Avantages et inconvénients
- 3.7. Quantification basée sur la sRPE
 - 3.7.1. Définition
 - 3.7.2. Facteurs d'application
 - 3.7.3. Avantages et inconvénients
- 3.8. Training Peaks
 - 3.8.1. Explication de la plateforme
 - 3.8.2. Caractéristiques et fonctions
 - 3.8.3. Avantages et inconvénients
- 3.9. Quantification de la formation dans le cyclisme professionnel
 - 3.9.1. Communication au quotidien
 - 3.9.2. Modèles de quantification
 - 3.9.3. Limites
- 3.10. Thèses de doctorat de Teun Van Erp et Dajo Sanders
 - 3.10.1. La quantification dans les concours professionnels
 - 3.10.2. Corrélations entre charge interne et charge externe
 - 3.10.3. Limites

Module 4. Entraînement cycliste à la puissance

- 4.1. Qu'est-ce que la puissance?
 - 4.1.1. Définition
 - 4.1.2. Qu'est-ce qu'un W?
 - 4.1.3. Qu'est-ce qu'un Joule?
- 4.2. Compteurs de puissance
 - 4.2.1. Fonctionnement du compteur
 - 4.2.2. Types
 - 4.2.3. Double
 - 4.2.4. Pseudodual
- 4.3. Qu'est-ce que le FTP?
 - 4.3.1. Définition
 - 4.3.2. Méthodes d'estimation
 - 4.3.3. Application à l'entraînement
- 4.4. Détermination des forces
 - 4.4.1. Analyse de la compétition
 - 4.4.2. Analyse des données
- 4.5. Power profile
 - 4.5.1. Classic power profile
 - 4.5.2. Advance power profile
 - 4.5.3. Test du profil de puissance
- 4.6. Suivi des performances
 - 4.6.1. Qu'est-ce que la performance?
 - 4.6.2. Suivi des MMP
 - 4.6.3. Suivi des paramètres physiologiques
- 4.7. Power management chart (PMC)
 - 4.7.1. Suivi de la charge externe
 - 4.7.2. Suivi de la charge interne
 - 4.7.3. Intégration de tous les systèmes
- 4.8. Métriques
 - 4.8.1. CP
 - 4.8.2. FRC/W'
 - 4.8.3. Pmax
 - 4.8.4. Stamina/Durability

- 4.9. Résistance à la fatigue
 - 4.9.1. Définition
 - 4.9.2. Basée sur KJ
 - 4.9.3. Basé sur le kJ/kg
- 4.10. Pacing
 - 4.10.1. Définition
 - 4.10.2. Valeurs normatives pour les épreuves contre la montre
 - 4.10.3. Logiciel d'estimation

Module 5. Biomécanique chez le cycliste

- 5.1. Qu'est-ce que la biomécanique? Objectifs à atteindre?
 - 5.1.1. Définition
 - 5.1.2. Histoire
 - 5.1.3. Application pour la performance et la prévention des blessures
- 5.2. Méthodes pour la biomécanique
 - 5.2.1. Statistique
 - 5.2.2. Dynamisme
 - 5.2.3. Accélérométrie
- 5.3. Évaluation podale, voûte plantaire, ROM et dysmétrie
 - 5.3.1. Voûte plantaire (ALI)
 - 5.3.2. Premier radius
 - 5.3.3. Types de pieds
- 5.4. Évaluation fonctionnelle
 - 5.4.1. ROM
 - 5.4.2. Dysmétrie
 - 5.4.3. Compensations
- 5.5. Choix des chaussures et de la taille du vélo (*Stack y Reach*)
 - 5.5.1. Types de chaussures
 - 5.5.2. Choix de la taille du cadre
 - 5.5.3. Différences entre les vélos de route, de VTT et de contre-la-montre
- 5.6. Goniométrie (angulations optimales)
 - 5.6.1. Hauteur de la selle
 - 5.6.2. Recul
 - 5.6.3. Angles complémentaires

- 5.7. Facteur Q et ajustement des cales
 - 5.7.1. Progrès
 - 5.7.2. Facteur Q
 - 5.7.3. Rotation de la cale
 - 5.8. Coup de pédale
 - 5.8.1. Définition
 - 5.8.2. Application à l'entraînement
 - 5.8.3. Évaluation du pédalage
 - 5.9. Electromyographie
 - 5.9.1. Définition
 - 5.9.2. Musculature impliquée dans le pédalage
 - 5.9.3. Évaluation du pédalage à l'aide de systèmes EMG
 - 5.10. Lésions les plus courantes
 - 5.10.1. Blessures au niveau du bas du dos
 - 5.10.2. Blessures du genou
 - 5.10.3. Blessures aux mains et aux pieds
-
- Module 6. Entraînement de la force chez le cycliste**
- 6.1. Introduction à la force
 - 6.1.1. Définition
 - 6.1.2. Concepts relatifs à l'expression de la force
 - 6.1.3. Force et cyclisme
 - 6.2. Bénéfices de l'entraînement de la force chez le cycliste
 - 6.2.1. Adaptation moléculaire et physiologique
 - 6.2.2. Adaptations neuronales
 - 6.2.3. Amélioration de l'efficacité
 - 6.2.4. Amélioration de la composition corporelle
 - 6.3. Méthodes de mesure de la force
 - 6.3.1. Systèmes de mesure linéaires
 - 6.3.2. Dynamomètre
 - 6.3.3. Plates-formes de force et de contact
 - 6.3.4. Plates-formes optiques et applications
 - 6.4. RM
 - 6.4.1. Concept du RM
 - 6.4.2. Concept du NRM
 - 6.4.3. Concept de caractère d'effort
 - 6.5. Vitesse d'exécution
 - 6.5.1. La CE définie par la vitesse d'exécution
 - 6.5.2. Évaluation de la force isoinertielle
 - 6.5.3. Courbe force/vitesse/puissance
 - 6.6. Planification et programmation de l'entraînement de la force
 - 6.6.1. Programmation de la force
 - 6.6.2. Programmation d'un exercice
 - 6.6.3. Programmation d'une séance
 - 6.7. Entraînement de la force sur le vélo
 - 6.7.1. Démarrages
 - 6.7.2. Sprints
 - 6.7.3. Travail neuromusculaire
 - 6.7.4. Le travail du couple est-il équivalent à l'entraînement de la force?
 - 6.8. Formation simultanée
 - 6.8.1. Définition
 - 6.8.2. Stratégies pour maximiser les adaptations
 - 6.8.3. Avantages et inconvénients
 - 6.9. Exercices recommandés
 - 6.9.1. Général
 - 6.9.2. Spécifique
 - 6.9.3. Exemple de séance
 - 6.10. Formation de base
 - 6.10.1. Définition
 - 6.10.2. Bénéfices
 - 6.10.3. Exercices de mobilité
 - 6.10.4. Types d'exercices

Module 7. Situations particulières dans l'entraînement cycliste

- 7.1. Chaleur
 - 7.1.1. Performance sous la chaleur
 - 7.1.2. Réponses aux protocoles d'entraînement et d'adaptation
 - 7.1.3. Chaleur humide contre chaleur sèche
 - 7.1.4. Stratégies de promotion des avantages
- 7.2. Altitude
 - 7.2.1. Performances et altitude
 - 7.2.2. *Responders* et non- *responders*
 - 7.2.3. Avantages de l'altitude
- 7.3. *Train High-Live Low*
 - 7.3.1. Définition
 - 7.3.2. Avantages
 - 7.3.3. Inconvénients
- 7.4. *Live High-Train Low*
 - 7.4.1. Définition
 - 7.4.2. Avantages
 - 7.4.3. Inconvénients
- 7.5. *Live High-Compete High*
 - 7.5.1. Définition
 - 7.5.2. Avantages
 - 7.5.3. Inconvénients
- 7.6. Hypoxie
 - 7.6.1. Définition
 - 7.6.2. Avantages
 - 7.6.3. Inconvénients
- 7.7. Hypoxie intermittente
 - 7.7.1. Définition
 - 7.7.2. Avantages
 - 7.7.3. Inconvénients
- 7.8. Pollution atmosphérique
 - 7.8.1. Pollution et performance
 - 7.8.2. Stratégies d'adaptation
 - 7.8.3. Inconvénients de l'entraînement





- 7.9. *Jet Lag* et performances
 - 7.9.1. *Jet Lag* et performances
 - 7.9.2. Stratégies d'adaptation
 - 7.9.3. Supplémentation
- 7.10. Adaptabilité aux changements nutritionnels
 - 7.10.1. Définition
 - 7.10.2. Perte de performance
 - 7.10.3. Supplémentation

Module 8. Nutrition chez le cycliste

- 8.1. Concept de nutrition sportive
 - 8.1.1. Qu'est-ce que la nutrition sportive?
 - 8.1.2. Nutrition clinique et nutrition sportive
 - 8.1.3. Alimentation et supplémentation
- 8.2. Calcul de la MB
 - 8.2.1. Composantes de la dépense énergétique
 - 8.2.2. Facteurs influençant la dépense énergétique au repos
 - 8.2.3. Mesure de la consommation énergétique
- 8.3. Composition corporelle
 - 8.3.1. IMC et poids idéal traditionnel Existe-t-il un poids idéal?
 - 8.3.2. Graisse sous-cutanée et épaisseur du pli cutané
 - 8.3.3. Autres méthodes de détermination de la composition corporelle
- 8.4. Macro et micronutriments
 - 8.4.1. Définition des macro et micronutriments
 - 8.4.2. Besoins en macronutriments
 - 8.4.3. Besoins en micronutriments
- 8.5. Périodisation macro et micro
 - 8.5.1. Périodisation nutritionnelle
 - 8.5.2. Périodisation dans les macrocycles
 - 8.5.3. Périodisation dans les microcycle

- 8.6. Taux de transpiration et hydratation
 - 8.6.1. Mesure du taux de transpiration
 - 8.6.2. Besoins en hydratation
 - 8.6.3. Électrolytes
 - 8.7. Formation de l'estomac et du système digestif
 - 8.7.1. Besoin d'entraîner l'estomac et le système digestif
 - 8.7.2. Phases de l'EEYSD
 - 8.7.3. Application à l'entraînement et à la course
 - 8.8. Supplémentation et suppléments interdits
 - 8.8.1. Suppléments et aides ergonutritionnelles
 - 8.8.2. Système ABCD de compléments et d'aides ergonutritionnels
 - 8.8.3. Besoins individuels en matière de supplémentation
 - 8.9. Tendances en matière de nutrition sportive
 - 8.9.1. Tendances
 - 8.9.2. *Low-Carb, High-Fat*
 - 8.9.3. Régime riche en glucides
 - 8.10. Software et applications
 - 8.10.1. Méthodes de contrôle des macronutriments
 - 8.10.2. Software pour le contrôle de la nutrition
 - 8.10.3. Applications pour l'athlète
- Module 9. Structure et fonctionnement d'une équipe cycliste**
- 9.1. Catégories d'équipes
 - 9.1.1. Catégories professionnelles (WT et ProContinental)
 - 9.1.2. Catégorie continentale
 - 9.1.3. Catégories élite et U-23
 - 9.2. Catégories de compétitions
 - 9.2.1. Compétitions par étapes
 - 9.2.2. Classiques
 - 9.2.3. Catégories selon le niveau de participation
 - 9.3. Catégories inférieures
 - 9.3.1. Écoles
 - 9.3.2. Cadets
 - 9.3.3. Juvénile
 - 9.4. Fonction du manager
 - 9.4.1. Responsable de la structure cycliste
 - 9.4.2. Parrainage
 - 9.4.3. Manager / représentant des cyclistes
 - 9.5. Fonction du directeur
 - 9.5.1. Fonction du directeur en tant que coordinateur
 - 9.5.2. Fonction du directeur en tant qu'organisateur
 - 9.5.3. Fonction du directeur en compétition
 - 9.6. Fonction des mécaniciens
 - 9.6.1. Matériel d'une équipe professionnelle
 - 9.6.2. Fonction du mécanicien de bord
 - 9.6.3. Fonction du mécanicien de course
 - 9.7. Rôle des assistants, des masseurs et des kinésithérapeutes
 - 9.7.1. Assistants
 - 9.7.2. Kinésithérapeutes
 - 9.7.3. Masseurs
 - 9.8. Fonction du reste du staff
 - 9.8.1. Bureau
 - 9.8.2. Véhicule
 - 9.8.3. Presse
 - 9.9. Comment organiser la compétition?
 - 9.9.1. Analyse de la compétition
 - 9.9.2. Définir les objectifs de la compétition
 - 9.9.3. Développement du *Planning* pour la compétition
 - 9.10. Compétition quotidienne au sein d'une équipe
 - 9.10.1. Avant la compétition
 - 9.10.2. Pendant la compétition
 - 9.10.3. Après la compétition

Module 10. Modèles de cyclisme

- 10.1. Piste
 - 10.1.1. Définition
 - 10.1.2. Essais sur piste
 - 10.1.3. Exigences de la compétition
- 10.2. Route
 - 10.2.1. Définition
 - 10.2.2. Modalités et catégories
 - 10.2.3. Exigences compétitives
- 10.3. CX (cyclo-cross)
 - 10.3.1. Définition
 - 10.3.2. Exigences de la compétition
 - 10.3.3. Technique du CX
- 10.4. Contre la montre
 - 10.4.1. Définition
 - 10.4.2. Individu
 - 10.4.3. Équipements
 - 10.4.4. Préparation d'un contre la montre
- 10.5. MTB (Mountain Bike)/VTT (Vélo Tout-Terrain)
 - 10.5.1. Définition
 - 10.5.2. Tests VTT
 - 10.5.3. Exigences de la compétition
- 10.6. Gravier
 - 10.6.1. Définition
 - 10.6.2. Exigences de la compétition
 - 10.6.3. Équipement spécifique
- 10.7. BMX
 - 10.7.1. Définition
 - 10.7.2. Tests de BMX
 - 10.7.3. Demandes de BMX
- 10.8. Cyclisme adapté
 - 10.8.1. Définition
 - 10.8.2. Critères d'éligibilité
 - 10.8.3. Exigences de la compétition
- 10.9. Nouvelles modalités régies par l'UCI
 - 10.9.1. E-Bike
 - 10.9.2. E-Sports
 - 10.9.3. Cyclisme artistique
- 10.10. Cyclotourisme
 - 10.10.1. Définition
 - 10.10.2. Demande de cyclotourisme
 - 10.10.3. Stratégies pour faire face aux tests



Vous aurez à votre disposition une multitude de vidéos détaillées, d'études de cas, de guides interactifs et de nombreuses autres ressources multimédias de haute qualité

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.



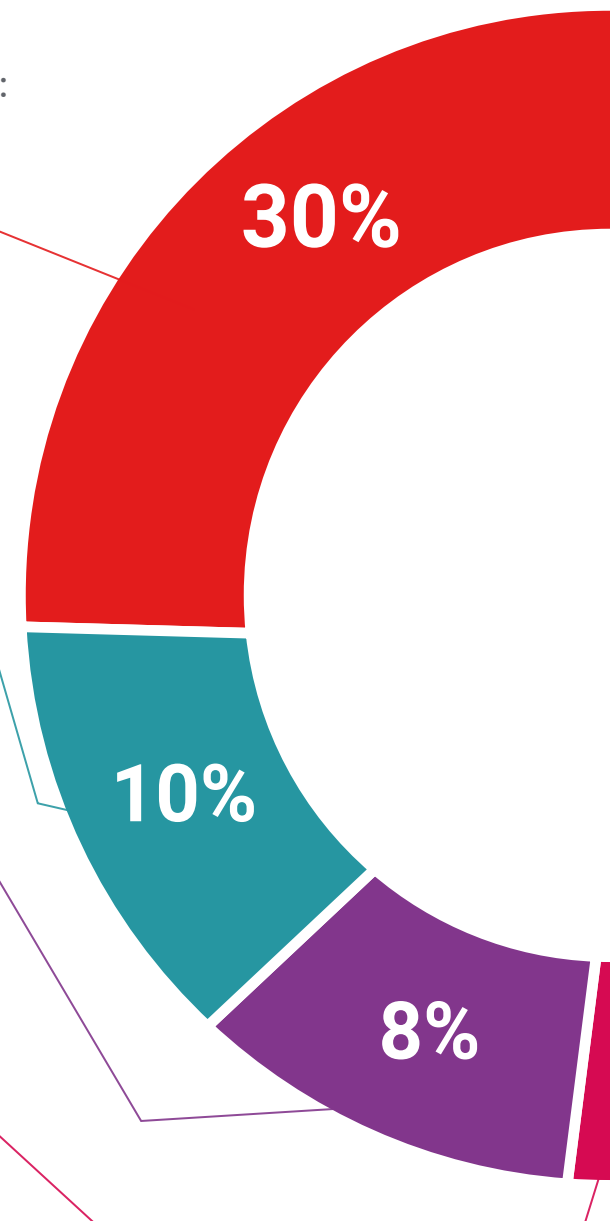
Pratique des aptitudes et des compétences

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 Cyclisme Professionnel 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.



“

Terminez ce programme avec succès et obtenez votre diplôme universitaire sans avoir à voyager ou à suivre des procédures fastidieuses”

Ce **Mastère Spécialisé en Cyclisme Professionnel** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

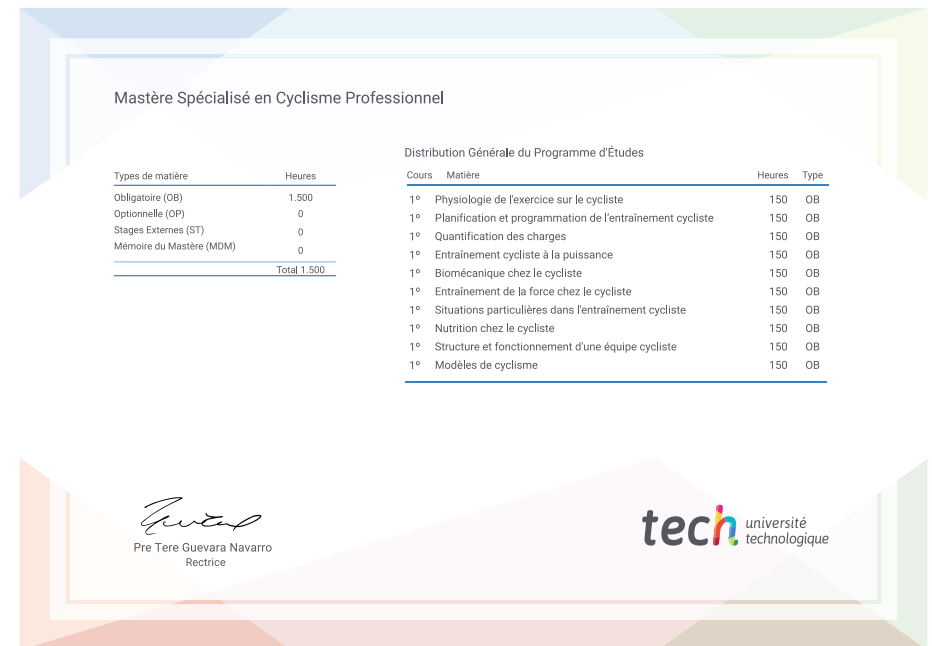
Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Mastère Spécialisé** délivré par **TECH Université Technologique**.

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 Cyclisme Professionnel**

N.° d'Heures Officielles: **1.500 h.**

Approuvé par la NBA



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

tech université
technologique

Mastère Spécialisé Cyclisme Professionnel

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

Mastère Spécialisé

Cyclisme Professionnel

Approuvé par la NBA

