

Mastère Spécialisé Cyclisme Professionnel

Approuvé par la NBA





Mastère Spécialisé Cyclisme Professionnel

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 12 mois
- » Diplôme : TECH Euromed University
- » Accréditation : 60 ECTS
- » Horaire : à votre rythme
- » Examens : en ligne

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

Sommaire

01

Présentation du programme

page 4

02

Pourquoi étudier à TECH?

page 8

03

Programme d'études

page 12

04

Objectifs pédagogiques

page 22

05

Opportunités de Carrière

page 28

06

Méthodologie d'étude

page 32

07

Corps Enseignant

page 42

08

Diplôme

page 46

01

Présentation du programme

Le Cyclisme Professionnel exige une préparation physique et technique rigoureuse, et une compréhension des processus physiologiques et métaboliques est essentielle pour optimiser les performances. La sécurité des cyclistes est primordiale. Une étude publiée dans *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* par l'Université d'Édimbourg a révélé que les femmes pratiquant le VTT de descente ont deux fois plus de risques de se blesser que les hommes, avec 25 % des cas contre 9 %. En réponse au besoin de spécialisation, l'Université TECH Euromed University propose un programme universitaire axé sur la planification de l'entraînement, la biomécanique et la physiologie. Sa méthodologie 100% en ligne offre des matériaux innovants et flexibles, garantissant une formation de qualité adaptée aux exigences d'aujourd'hui.





“

Grâce à ce programme 100% en ligne, vous maîtriserez les stratégies d'entraînement et l'optimisation des performances dans le Cyclisme Professionnel”

Le sport de haut niveau exige des connaissances spécialisées et des stratégies précises pour optimiser les performances des athlètes. Dans ce contexte, le Cyclisme Professionnel s'est imposé comme une discipline qui exige une combinaison d'endurance, de puissance et de planification rigoureuse. Au-delà de la compétition, son importance réside dans l'application de principes scientifiques visant à améliorer l'efficacité biomécanique, à minimiser le risque de blessure et à maximiser la capacité aérobique. L'intégration de technologies avancées et de méthodologies fondées sur des preuves permet aux cyclistes d'atteindre une performance optimale.

Face à ces défis, l'Université TECH Euromed University se penche sur des domaines clés tels que la physiologie de l'exercice chez le cycliste, la planification stratégique et la programmation de l'entraînement par le biais d'un programme d'études avancé. Grâce à une approche multidisciplinaire, les mécanismes physiologiques impliqués dans l'endurance, la récupération et l'adaptation musculaire sont abordés, ainsi que les techniques avancées d'optimisation de l'effort. En outre, les méthodes de périodisation et de contrôle de la charge sont analysées, ce qui est essentiel pour concevoir des séances d'entraînement personnalisées qui améliorent les performances à long terme.

De même, ce programme universitaire offrira aux professionnels une occasion unique de renforcer leur expérience dans le domaine du cyclisme de haut niveau. Grâce à des connaissances actualisées, ils seront en mesure de développer des stratégies d'entraînement innovantes, d'améliorer l'efficacité énergétique des cyclistes et de concevoir des plans adaptés aux exigences de la compétition. Le programme encouragera également l'analyse critique et l'application d'outils technologiques pour évaluer les performances en temps réel.

Par la suite, la méthodologie de l'Université TECH Euromed University garantira une formation dynamique et efficace grâce à la méthode *Relearning*, basée sur la réitération progressive des contenus clés. Grâce à son format 100% en ligne, l'accès est disponible à tout moment et à partir de n'importe quel appareil disposant d'une connexion internet. Cette approche flexible et adaptative permet d'assimiler les connaissances de manière pratique, favorisant la rétention à long terme et assurant une spécialisation conforme aux exigences actuelles du Cyclisme Professionnel.

Ce **Mastère Spécialisé en Cyclisme Professionnel** contient le programme le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes :

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts du Cyclisme Professionnel
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques de l'ouvrage fournissent des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'améliorer l'apprentissage
- ♦ L'accent est mis sur les méthodologies innovantes dans le domaine du sport de haut niveau
- ♦ 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



Vous évoluerez dans des environnements sportifs de haut niveau, avec une méthodologie dynamique et un contenu disponible 24 heures sur 24

“

Vous renforcerez votre programmation d'entraînement, en appliquant des approches innovantes pour améliorer les performances du cycliste de manière plus efficace”

Le corps enseignant comprend des professionnels du Cyclisme Professionnel, qui apportent leur expérience professionnelle à ce programme, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira un étude immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles.

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

Avec le système innovant Relearning, vous accéderez à des connaissances clés sur l'adaptation musculaire, la compréhension de ses processus et de son application.

Vous maîtriserez les principes fondamentaux et les capacités avancées de la physiologie de l'exercice chez le cycliste.



02

Pourquoi étudier à TECH?

TECH Euromed University est la plus grande Université numérique du monde. Avec un catalogue impressionnant de plus de 14 000 programmes universitaires, disponibles en 11 langues, elle se positionne comme un leader en matière d'employabilité, avec un taux de placement de 99 %. En outre, elle dispose d'un vaste corps professoral composé de plus de 6 000 professeurs de renommée internationale.



“

Étudiez dans la plus grande université numérique du monde et assurez votre réussite professionnelle. L'avenir commence à TECH Euromed University”

La meilleure université en ligne du monde, selon FORBES

Le prestigieux magazine Forbes, spécialisé dans les affaires et la finance, a désigné TECH Euromed University comme "la meilleure université en ligne du monde". C'est ce qu'ils ont récemment déclaré dans un article de leur édition numérique dans lequel ils se font l'écho de la réussite de cette institution, "grâce à l'offre académique qu'elle propose, à la sélection de son corps enseignant et à une méthode d'apprentissage innovante visant à former les professionnels du futur".

Le meilleur personnel enseignant top international

Le corps enseignant de TECH Euromed University se compose de plus de 6 000 professeurs jouissant du plus grand prestige international. Des professeurs, des chercheurs et des hauts responsables de multinationales, parmi lesquels figurent Isaiah Covington, entraîneur des Boston Celtics, Magda Romanska, chercheuse principale au Harvard MetaLAB, Ignacio Wistumba, président du département de pathologie moléculaire translationnelle au MD Anderson Cancer Center, et D.W. Pine, directeur de la création du magazine TIME, entre autres.

La plus grande université numérique du monde

TECH Euromed University est la plus grande université numérique du monde. Nous sommes la plus grande institution éducative, avec le meilleur et le plus vaste catalogue éducatif numérique, cent pour cent en ligne et couvrant la grande majorité des domaines de la connaissance. Nous proposons le plus grand nombre de diplômes propres, de diplômes officiels de troisième cycle et de premier cycle au monde. Au total, plus de 14 000 diplômes universitaires, dans onze langues différentes, font de nous la plus grande institution éducative au monde.



Les programmes d'études les plus complets sur la scène universitaire

TECH Euromed University offre les programmes d'études les plus complets sur la scène universitaire, avec des programmes qui couvrent les concepts fondamentaux et, en même temps, les principales avancées scientifiques dans leurs domaines scientifiques spécifiques. En outre, ces programmes sont continuellement mis à jour afin de garantir que les étudiants sont à la pointe du monde universitaire et qu'ils possèdent les compétences professionnelles les plus recherchées. De cette manière, les diplômes de l'université offrent à ses diplômés un avantage significatif pour propulser leur carrière vers le succès.

Une méthode d'apprentissage unique

TECH Euromed University est la première université à utiliser *Relearning* dans tous ses formations. Il s'agit de la meilleure méthodologie d'apprentissage en ligne, accréditée par des certifications internationales de qualité de l'enseignement, fournies par des agences éducatives prestigieuses. En outre, ce modèle académique perturbateur est complété par la "Méthode des Cas", configurant ainsi une stratégie d'enseignement en ligne unique. Des ressources pédagogiques innovantes sont également mises en œuvre, notamment des vidéos détaillées, des infographies et des résumés interactifs.

L'université en ligne officielle de la NBA

TECH Euromed University est l'université en ligne officielle de la NBA. Grâce à un accord avec la grande ligue de basket-ball, elle offre à ses étudiants des programmes universitaires exclusifs ainsi qu'un large éventail de ressources pédagogiques axées sur les activités de la ligue et d'autres domaines de l'industrie du sport. Chaque programme est conçu de manière unique et comprend des conférenciers exceptionnels: des professionnels ayant un passé sportif distingué qui apporteront leur expertise sur les sujets les plus pertinents.

Leaders en matière d'employabilité

TECH Euromed University a réussi à devenir l'université leader en matière d'employabilité. 99% de ses étudiants obtiennent un emploi dans le domaine qu'ils ont étudié dans l'année qui suit la fin de l'un des programmes de l'université. Un nombre similaire parvient à améliorer immédiatement sa carrière. Tout cela grâce à une méthodologie d'étude qui fonde son efficacité sur l'acquisition de compétences pratiques, absolument nécessaires au développement professionnel.



Google Partner Premier

Le géant américain de la technologie a décerné à TECH Euromed University le badge Google Partner Premier. Ce prix, qui n'est décerné qu'à 3% des entreprises dans le monde, souligne l'expérience efficace, flexible et adaptée que cette université offre aux étudiants. Cette reconnaissance atteste non seulement de la rigueur, de la performance et de l'investissement maximaux dans les infrastructures numériques de TECH, mais positionne également TECH Euromed University comme l'une des principales entreprises technologiques au monde.



L'université la mieux évaluée par ses étudiants

Les étudiants ont positionné TECH Euromed University comme l'université la mieux évaluée du monde dans les principaux portails d'opinion, soulignant sa note la plus élevée de 4,9 sur 5, obtenue à partir de plus de 1 000 évaluations. Ces résultats consolident TECH Euromed University en tant qu'institution universitaire de référence internationale, reflétant l'excellence et l'impact positif de son modèle éducatif.



03

Programme d'études

Cet itinéraire académique abordera les aspects fondamentaux du développement du Cyclisme Professionnel, en commençant par l'entraînement au cyclisme de puissance, qui permet d'ajuster la charge et d'optimiser les performances en fonction des capacités individuelles. En outre, la biomécanique sera explorée en profondeur, fournissant des outils pour analyser la posture et le mouvement, des éléments clés pour éviter les blessures et améliorer l'efficacité pendant les compétitions. Parallèlement, la nutrition sera abordée en profondeur, ainsi que son influence sur les performances et la récupération du cycliste, ce qui permettra de concevoir des régimes personnalisés qui maximisent l'énergie disponible aux moments clés.



“

*Grâce au programme le plus complet
et le plus actuel du marché, vous
comprendrez et aborderez l'influence
de la nutrition sur les performances du
cycliste”*

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 du 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. Vo2max
- 1.5. Marqueurs de performance
 - 1.5.1. FTP/ CP
 - 1.5.2. VAM
 - 1.5.3. *Compound Score*
- 1.6. Test 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 du sang
 - 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. Entraînement par intervalles
 - 2.1.3. Fractionné : répétitions
- 2.2. Répartition de l'intensité
 - 2.2.1. Formes de distribution
 - 2.2.2. Pyramidale
 - 2.2.3. Polarisé
- 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 principale
 - 2.5.3. Retour au calme

- 2.6. Renforcement des capacités
 - 2.6.1. Amélioration de la VT1
 - 2.6.2. Amélioration de la VT2
 - 2.6.3. Amélioration de la Vo2max
 - 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. Entraînement du cycliste de haut niveau
 - 2.8.1. Exigences concurrentielles des masters
 - 2.8.2. Calendrier des compétitions
 - 2.8.3. Répartition de la charge
- 2.9. Entraînement du cycliste U23
 - 2.9.1. Les exigences de la compétition
 - 2.9.2. Calendrier des compétitions
 - 2.9.3. Répartition des charges
- 2.10. Entraînement du cycliste professionnel
 - 2.10.1. Les exigences de la compétition
 - 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 triphasé
 - 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. Modèle TRIMPs
 - 3.3.1. Définition
 - 3.3.2. Facteurs d'application
 - 3.3.3. Avantages et inconvénients
- 3.4. Lucia TRIMPs
 - 3.4.1. Définition
 - 3.4.2. Facteurs d'application
 - 3.4.3. Avantages et inconvénients
- 3.5. CTL, ATL et 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. Limitations
- 3.10. Thèses de doctorat de Teun Van Erp et de Daho 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 concurrence
 - 4.4.2. Analyse des données
- 4.5. *Power profile*
 - 4.5.1. *Classic Power Profile*
 - 4.5.2. *Advanced 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. Basée sur 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

- 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 et 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. Blessures les plus fréquentes
 - 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. Entraînement core-training
 - 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 no 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
 - 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 concurrence
 - 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. Modalités du 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 de CX
- 10.4. Le contre-la-montre
 - 10.4.1. Définition
 - 10.4.2. Individuelle
 - 10.4.3. Équipements
 - 10.4.4. Préparation d'une épreuve contre la montre
- 10.5. MTB (*Mountain Bike*)/VTT (Vélo Tout-Terrain)
 - 10.5.1. Définition
 - 10.5.2. Manifestations de MTB
 - 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. Exigences du 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 réglementées 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. Exigences du cyclotourisme
 - 10.10.3. Stratégies pour faire face aux événements

“

Vous élargirez vos connaissances et resterez à la pointe des stratégies les plus avancées pour l'entraînement dans les différentes modalités du cyclisme”

04

Objectifs pédagogiques

Ce programme universitaire est conçu pour que les professionnels développent des compétences avancées leur permettant d'optimiser les performances des cyclistes de manière globale. À l'issue du programme, les diplômés seront en mesure d'appliquer des stratégies scientifiques à l'entraînement, en adaptant les méthodes aux besoins spécifiques de chaque athlète. Ils seront également en mesure d'intégrer des connaissances en physiologie, biomécanique et nutrition afin d'améliorer l'efficacité du cycliste, de prévenir les blessures et de maximiser la récupération. Avec ces outils, les professionnels seront en mesure de mener des programmes d'entraînement très efficaces dans une variété d'environnements compétitifs.



“

Prêt à diriger le secteur du sport de haut niveau ? Rejoignez l'Université TECH Euromed University et soyez encouragé à transformer votre avenir professionnel !”



Objectifs généraux

- ♦ Comprendre la physiologie de l'exercice chez le cycliste et son impact sur la performance sportive
- ♦ Développer des compétences pour planifier et programmer des séances d'entraînement cycliste efficaces et personnalisées
- ♦ Appliquer des méthodes de quantification de la charge pour optimiser l'entraînement et la récupération
- ♦ Utiliser l'entraînement au cyclisme de puissance comme outil d'amélioration des performances en compétition
- ♦ Analyser et appliquer les principes biomécaniques pour optimiser la posture et le mouvement du cycliste
- ♦ Mettre en œuvre des programmes spécifiques d'entraînement de la force pour améliorer l'endurance et la puissance du cycliste
- ♦ Gérer des situations particulières d'entraînement cycliste, en adaptant les stratégies aux différents contextes et conditions
- ♦ Concevoir des plans nutritionnels appropriés pour les cyclistes, afin d'optimiser les performances et la récupération





Objectifs spécifiques

Module 1. Physiologie de l'exercice sur le cycliste

- ♦ Analyser les systèmes énergétiques du cycliste pour optimiser la performance à différentes intensités d'exercice
- ♦ Évaluer la fréquence cardiaque dans ses différentes modalités afin d'adapter l'entraînement et d'améliorer les performances
- ♦ Déterminer les seuils ventilatoires et leur relation avec la performance afin de personnaliser l'entraînement du cycliste
- ♦ Examiner les adaptations physiologiques générales, centrales et périphériques, pour améliorer l'efficacité de la performance sportive

Module 2. Planification et programmation de l'entraînement cycliste

- ♦ Appliquer des méthodes d'entraînement cycliste, telles que l'entraînement continu et l'entraînement par intervalles, pour améliorer la performance
- ♦ Répartir l'intensité de l'entraînement en utilisant des approches pyramidales et polarisées
- ♦ Planifier la périodisation de l'entraînement cycliste selon différents modèles, adaptés à chaque phase
- ♦ Mettre en œuvre des stratégies de récupération active et passive pour optimiser l'adaptation physique

Module 3. Quantification des charges

- ♦ Appliquer les différents modèles de quantification de la charge, tels que le modèle traditionnel et le modèle de la rampe, pour optimiser la planification de l'entraînement cycliste
- ♦ Utiliser des outils avancés, tels que les modèles TRIMPs et Lucia TRIMPs, pour évaluer la charge de travail et ajuster l'entraînement en fonction de ses avantages et de ses limites
- ♦ Utiliser la plateforme *Training Peaks* pour la quantification et le suivi des charges d'entraînement, en améliorant la précision des analyses en temps réel
- ♦ Analyser et appliquer le modèle de quantification ECOs et sRPE, en évaluant ses avantages et ses inconvénients dans le contexte de l'entraînement cycliste professionnel

Module 4. Entraînement cycliste à la puissance

- ♦ Comprendre les concepts de puissance, de watts et de joules et leur application dans l'entraînement cycliste pour améliorer les performances
- ♦ Choisir et utiliser les wattmètres appropriés, comprendre leur fonctionnement et leurs types (double et pseudo double) pour obtenir des mesures précises
- ♦ Évaluer le seuil de puissance fonctionnel (FTP) à l'aide de différentes méthodes d'estimation, en appliquant cette mesure pour optimiser les séances d'entraînement
- ♦ Analyser la performance cycliste à l'aide du *Power Management Chart* (PMC), en intégrant la charge externe et interne pour ajuster l'entraînement et prévenir la fatigue

Module 5. Biomécanique

- ♦ Comprendre les concepts de base de la biomécanique, son histoire et son application dans l'amélioration de la performance et la prévention des blessures
- ♦ Appliquer différentes méthodes biomécaniques (statique, dynamique, accélérométrie) pour évaluer les performances cyclistes et prévenir les blessures
- ♦ Effectuer une évaluation fonctionnelle, y compris la mesure de l'amplitude des mouvements (ROM) et l'identification des dysmétries afin d'optimiser la technique de pédalage
- ♦ Choisir correctement les chaussures et la taille du vélo (*Stack* et *Reach*) pour améliorer l'ergonomie et prévenir les blessures

Module 6. Entraînement de la force chez le cycliste

- ♦ Comprendre l'importance de la force dans le cyclisme, y compris sa définition et son impact sur la performance
- ♦ Identifier les avantages de l'entraînement de la force, tels que les adaptations moléculaires, physiologiques et neuronales qui améliorent l'efficacité et la composition corporelle
- ♦ Utiliser différentes méthodes de mesure de la force, des systèmes linéaires aux plates-formes optiques et aux applications mobiles
- ♦ Appliquer des concepts clés tels que RM (Répétition Maximale) et NRM (Non Répétition Maximale) dans la programmation et l'évaluation de l'entraînement de la force

Module 7. Situations particulières dans l'entraînement cycliste

- Évaluer les réponses physiologiques à la chaleur et comment optimiser la performance dans différentes conditions thermiques
- Examiner les effets de l'altitude sur la performance cycliste, en soulignant la variabilité entre les «répondeurs» et les « non répondeurs»
- Déterminer les avantages et les inconvénients des protocoles «*Train High-Live Low*» et «*Live High-Train Low*» dans le contexte de l'amélioration des performances
- Analyser les effets de l'hypoxie intermittente sur l'adaptation physique et les limites possibles pour les cyclistes de haut niveau

Module 8. Nutrition chez le cycliste

- Évaluer les besoins énergétiques et l'influence des facteurs affectant la dépense énergétique au repos d'un cycliste
- Déterminer la composition corporelle du cycliste par des méthodes telles que l'IMC, la graisse sous-cutanée et l'épaisseur du pli cutané
- Analyser les besoins spécifiques en macronutriments et micronutriments pour optimiser la performance dans le cyclisme de haut niveau
- Appliquer des stratégies de périodisation nutritionnelle dans les macro et micro cycles pour améliorer la récupération et maximiser la performance

Module 9. Structure et fonctionnement d'une équipe cycliste

- Identifier les différentes catégories d'équipes cyclistes, y compris les catégories professionnelles (WT et ProContinental), continentales, élites et U23
- Analyser les différentes catégories de compétitions, telles que les courses par étapes, les classiques et selon le niveau de participation, afin d'optimiser la stratégie d'une équipe
- Élaborer un plan de travail pour structurer et coordonner une équipe cycliste pendant la compétition, en tenant compte des rôles du manager, du directeur et des mécaniciens
- Élaborer un planning quotidien pour la compétition, de la pré-compétition à la post-compétition, afin d'assurer la meilleure performance de l'équipe

Module 10. Modalités du Cyclisme

- Définir les caractéristiques et les exigences des compétitions sur piste, y compris les épreuves spécifiques et leurs exigences physiques
- Analyser les exigences compétitives du cyclisme sur route, en accordant une attention particulière aux modalités et aux catégories présentes dans ce type de compétitions
- Développer les stratégies et les techniques nécessaires pour concourir en Cyclo-cross (CX), en tenant compte des exigences spécifiques de la compétition
- Explorer les particularités du contre-la-montre, tant au niveau individuel qu'au niveau de l'équipe, et comment se préparer de manière adéquate à cette modalité

04

Opportunités de Carrière

Ce programme offrira la possibilité d'accéder à des postes clés tels que chef d'équipe, manager ou responsable de la logistique dans des compétitions de haut niveau. Grâce à une préparation complète à la gestion des équipes et des compétitions, les diplômés seront en mesure de prendre des décisions stratégiques sous pression, ce qui leur permettra d'exceller dans le monde compétitif du cyclisme. Par conséquent, le secteur adapté du cyclisme et de la gestion d'événements sportifs est en constante expansion, ce qui ouvre de nouvelles perspectives de carrière prometteuses pour ceux qui souhaitent progresser dans leur carrière.





“

Vous serez prêt à prendre des décisions stratégiques sous pression, en développant des compétences clés qui vous permettront d'exceller dans le monde compétitif du cyclisme”

Profil des diplômés

Le diplômé sera capable de diriger des équipes performantes, de gérer des compétitions internationales et d'optimiser les ressources lors d'événements sportifs. Vous aurez une vision stratégique et analytique pour anticiper les besoins et prendre les décisions qui mènent au succès. En outre, vous maîtriserez les dernières tendances en matière de technologie cycliste, ainsi que les aspects juridiques et logistiques liés à la gestion d'événements. À l'avenir, vous vous distinguerez par votre capacité d'adaptation et votre approche innovante, qui vous permettront de vous positionner comme une référence dans le secteur du Cyclisme Professionnel et de la gestion du sport.

Vous contribuerez au développement et à l'amélioration des performances sportives en utilisant les dernières tendances en matière de technologie appliquée, en ajustant chaque stratégie aux besoins spécifiques des athlètes.

- ♦ **Gestion stratégique d'équipe** : diriger des équipes performantes, prendre des décisions clés sous pression et maintenir la cohésion entre les membres pour atteindre les objectifs lors de compétitions de haut niveau
- ♦ **Analyse des données de performance** : interprétation des données d'entraînement et de compétition, utilisation d'outils technologiques avancés pour optimiser les performances des cyclistes et améliorer leurs performances physiques
- ♦ **Planification et logistique des compétitions** : coordonner et gérer les aspects logistiques des compétitions, en veillant à ce que chaque détail, du transport à la stratégie de course, soit parfaitement organisé
- ♦ **Adaptation au changement et résolution de problèmes** : s'adapter à des situations imprévues lors de compétitions ou d'entraînements, prendre des décisions rapides et efficaces pour maximiser les performances de l'équipe face à des défis inattendus



À l'issue de ce programme, vous serez en mesure d'utiliser vos connaissances et vos compétences dans les postes suivants :

- 1. Chef d'équipe cycliste** : responsable de la coordination de toutes les activités de l'équipe, y compris la planification stratégique, la gestion des ressources humaines et matérielles et la prise de décisions clés pendant les compétitions.
- 2. Directeur d'équipe** : chargé de superviser la logistique quotidienne de l'équipe, de gérer les relations avec les sponsors et les organisateurs et de veiller à ce que tous les aspects opérationnels soient couverts au cours de la saison.
- 3. Directeur sportif** : il se consacre à la planification et à l'exécution des stratégies sportives, coordonne l'entraînement, la préparation et les performances des coureurs lors des différentes compétitions.
- 4. Mécanicien de course** : responsable de l'entretien et de la réparation des vélos de l'équipe pendant les compétitions, il veille à ce que tous les coureurs disposent d'un vélo dans un état optimal.
- 5. Mécanicien de bord** : chargé de l'entretien et de la réparation des vélos pendant les entraînements et avant les compétitions, ainsi que de la gestion de l'inventaire des pièces de rechange et des outils.
- 6. Kinésithérapeute sportif** : responsable de la récupération physique des cyclistes, de la prévention des blessures et de l'optimisation de leurs performances grâce à des techniques de rééducation, des étirements et des massages.
- 7. Analyste de la performance** : se consacre à l'utilisation d'outils technologiques pour analyser les données des cyclistes, évaluer leurs performances dans différentes étapes et conditions, et fournir des rapports détaillés afin d'optimiser l'entraînement et les stratégies.
- 8. Responsable de la communication** : chargé de gérer l'image publique de l'équipe, de maintenir le contact avec les médias, d'organiser des conférences de presse et de veiller à la cohérence et à l'efficacité de la communication.
- 9. Logisticien de l'équipe** : responsable de la logistique quotidienne, il gère les besoins de l'équipe en matière de transport, d'hébergement et de course, en veillant à ce que tout soit en place pour que les coureurs puissent réaliser des performances optimales.
- 10. Entraîneur personnalisé** : chargé de concevoir des programmes d'entraînement sur mesure pour chaque cycliste, en fonction de ses besoins individuels, dans le but d'améliorer ses performances, de prévenir les blessures et d'atteindre ses objectifs lors des compétitions.



Vous excellerez en tant que manager d'une équipe cycliste, en menant une stratégie et en optimisant les performances lors de compétitions de haut niveau"

06

Méthodologie d'étude

TECH Euromed University est la première au monde à combiner la méthodologie des **case studies** avec **Relearning**, un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition guidée.

Cette stratégie d'enseignement innovante est conçue pour offrir aux professionnels la possibilité d'actualiser leurs connaissances et de développer leurs compétences de manière intensive et rigoureuse. Un modèle d'apprentissage qui place l'étudiant au centre du processus académique et lui donne le rôle principal, en s'adaptant à ses besoins et en laissant de côté les méthodologies plus conventionnelles.



“

*TECH Euromed University vous prépare
à relever de nouveaux défis dans des
environnements incertains et à réussir
votre carrière”*

L'étudiant: la priorité de tous les programmes de TECH Euromed University

Dans la méthodologie d'étude de TECH Euromed University, l'étudiant est le protagoniste absolu.

Les outils pédagogiques de chaque programme ont été sélectionnés en tenant compte des exigences de temps, de disponibilité et de rigueur académique que demandent les étudiants d'aujourd'hui et les emplois les plus compétitifs du marché.

Avec le modèle éducatif asynchrone de TECH Euromed University, c'est l'étudiant qui choisit le temps qu'il consacre à l'étude, la manière dont il décide d'établir ses routines et tout cela dans le confort de l'appareil électronique de son choix. L'étudiant n'a pas besoin d'assister à des cours en direct, auxquels il ne peut souvent pas assister. Les activités d'apprentissage se dérouleront à votre convenance. Vous pouvez toujours décider quand et où étudier.

“

À TECH Euromed University, vous n'aurez PAS de cours en direct (auxquelles vous ne pourrez jamais assister)”



Les programmes d'études les plus complets au niveau international

TECH Euromed University se caractérise par l'offre des itinéraires académiques les plus complets dans l'environnement universitaire. Cette exhaustivité est obtenue grâce à la création de programmes d'études qui couvrent non seulement les connaissances essentielles, mais aussi les dernières innovations dans chaque domaine.

Grâce à une mise à jour constante, ces programmes permettent aux étudiants de suivre les évolutions du marché et d'acquérir les compétences les plus appréciées par les employeurs. Ainsi, les diplômés de TECH Euromed University reçoivent une préparation complète qui leur donne un avantage concurrentiel significatif pour progresser dans leur carrière.

De plus, ils peuvent le faire à partir de n'importe quel appareil, PC, tablette ou smartphone.

“

Le modèle de TECH Euromed University est asynchrone, de sorte que vous pouvez étudier sur votre PC, votre tablette ou votre smartphone où vous voulez, quand vous voulez et aussi longtemps que vous le voulez”

Case studies ou Méthode des cas

La méthode des cas est le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures écoles de commerce du monde. Développée en 1912 pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas seulement le droit sur la base d'un contenu théorique, sa fonction était également de leur présenter des situations réelles et complexes. De cette manière, ils pouvaient prendre des décisions en connaissance de cause et porter des jugements de valeur sur la manière de les résoudre. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

Avec ce modèle d'enseignement, ce sont les étudiants eux-mêmes qui construisent leurs compétences professionnelles grâce à des stratégies telles que *Learning by doing* ou le *Design Thinking*, utilisées par d'autres institutions renommées telles que Yale ou Stanford.

Cette méthode orientée vers l'action sera appliquée tout au long du parcours académique de l'étudiant avec TECH Euromed University. Vous serez ainsi confronté à de multiples situations de la vie réelle et devrez intégrer des connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre vos idées et vos décisions. Il s'agissait de répondre à la question de savoir comment ils agiraient lorsqu'ils seraient confrontés à des événements spécifiques complexes dans le cadre de leur travail quotidien.



Méthode Relearning

À TECH Euromed University, les *case studies* sont complétées par la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le *Relearning*.

Cette méthode s'écarte des techniques d'enseignement traditionnelles pour placer l'apprenant au centre de l'équation, en lui fournissant le meilleur contenu sous différents formats. De cette façon, il est en mesure de revoir et de répéter les concepts clés de chaque matière et d'apprendre à les appliquer dans un environnement réel.

Dans le même ordre d'idées, et selon de multiples recherches scientifiques, la répétition est le meilleur moyen d'apprendre. C'est pourquoi TECH Euromed University propose entre 8 et 16 répétitions de chaque concept clé au sein d'une même leçon, présentées d'une manière différente, afin de garantir que les connaissances sont pleinement intégrées au cours du processus d'étude.

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.



Un Campus Virtuel 100% en ligne avec les meilleures ressources didactiques

Pour appliquer efficacement sa méthodologie, TECH Euromed University se concentre à fournir aux diplômés du matériel pédagogique sous différents formats: textes, vidéos interactives, illustrations et cartes de connaissances, entre autres. Tous ces supports sont conçus par des enseignants qualifiés qui axent leur travail sur la combinaison de cas réels avec la résolution de situations complexes par la simulation, l'étude de contextes appliqués à chaque carrière professionnelle et l'apprentissage basé sur la répétition, par le biais d'audios, de présentations, d'animations, d'images, etc.

Les dernières données scientifiques dans le domaine des Neurosciences soulignent l'importance de prendre en compte le lieu et le contexte d'accès au contenu avant d'entamer un nouveau processus d'apprentissage. La possibilité d'ajuster ces variables de manière personnalisée aide les gens à se souvenir et à stocker les connaissances dans l'hippocampe pour une rétention à long terme. Il s'agit d'un modèle intitulé *Neurocognitive context-dependent e-learning* qui est sciemment appliqué dans le cadre de ce diplôme d'université.

D'autre part, toujours dans le but de favoriser au maximum les contacts entre mentors et mentorés, un large éventail de possibilités de communication est offert, en temps réel et en différé (messagerie interne, forums de discussion, service téléphonique, contact par courrier électronique avec le secrétariat technique, chat et vidéoconférence).

De même, ce Campus Virtuel très complet permettra aux étudiants TECH Euromed University d'organiser leurs horaires d'études en fonction de leurs disponibilités personnelles ou de leurs obligations professionnelles. De cette manière, ils auront un contrôle global des contenus académiques et de leurs outils didactiques, mis en fonction de leur mise à jour professionnelle accélérée.



Le mode d'étude en ligne de ce programme vous permettra d'organiser votre temps et votre rythme d'apprentissage, en l'adaptant à votre emploi du temps"

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les étudiants qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.

La méthodologie universitaire la mieux évaluée par ses étudiants

Les résultats de ce modèle académique innovant sont visibles dans les niveaux de satisfaction générale des diplômés de TECH Euromed University.

L'évaluation par les étudiants de la qualité de l'enseignement, de la qualité du matériel, de la structure du cours et des objectifs est excellente. Il n'est pas surprenant que l'institution soit devenue l'université la mieux évaluée par ses étudiants selon l'indice global score, obtenant une note de 4,9 sur 5.

Accédez aux contenus de l'étude depuis n'importe quel appareil disposant d'une connexion Internet (ordinateur, tablette, smartphone) grâce au fait que TECH Euromed University est à la pointe de la technologie et de l'enseignement.

Vous pourrez apprendre grâce aux avantages offerts par les environnements d'apprentissage simulés et à l'approche de l'apprentissage par observation: le Learning from an expert.



Ainsi, le meilleur matériel pédagogique, minutieusement préparé, sera disponible dans le cadre de ce programme:



Matériel didactique

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

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel afin de mettre en place notre mode de travail en ligne, avec les dernières techniques qui nous permettent de vous offrir une grande qualité dans chacune des pièces que nous mettrons à votre service.



Pratique des aptitudes et des compétences

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



Résumés interactifs

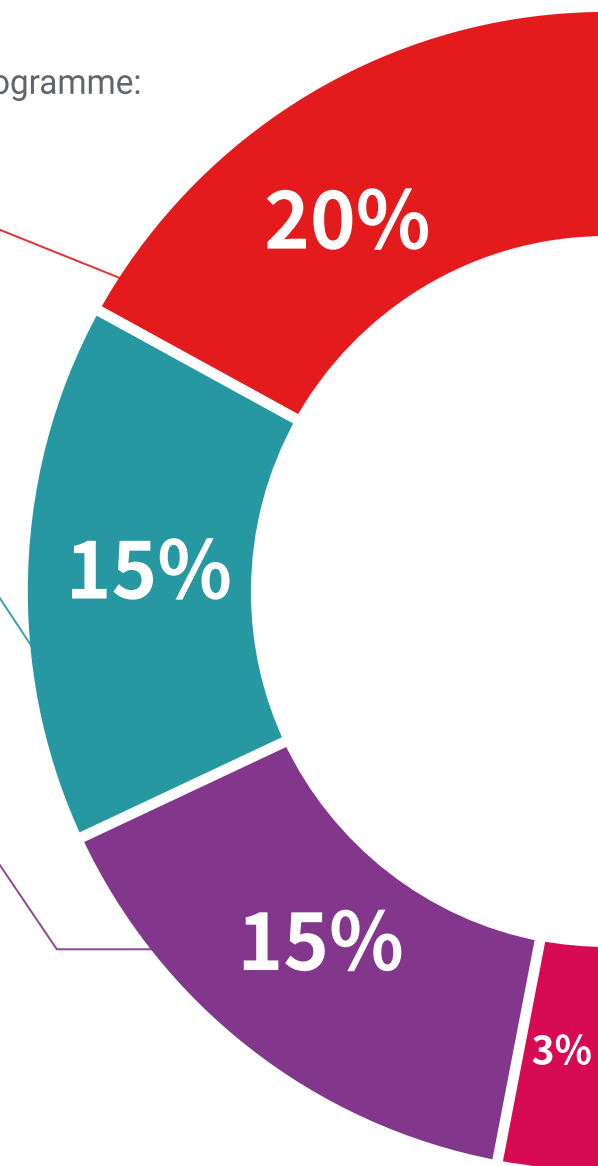
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias qui incluent de l'audio, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

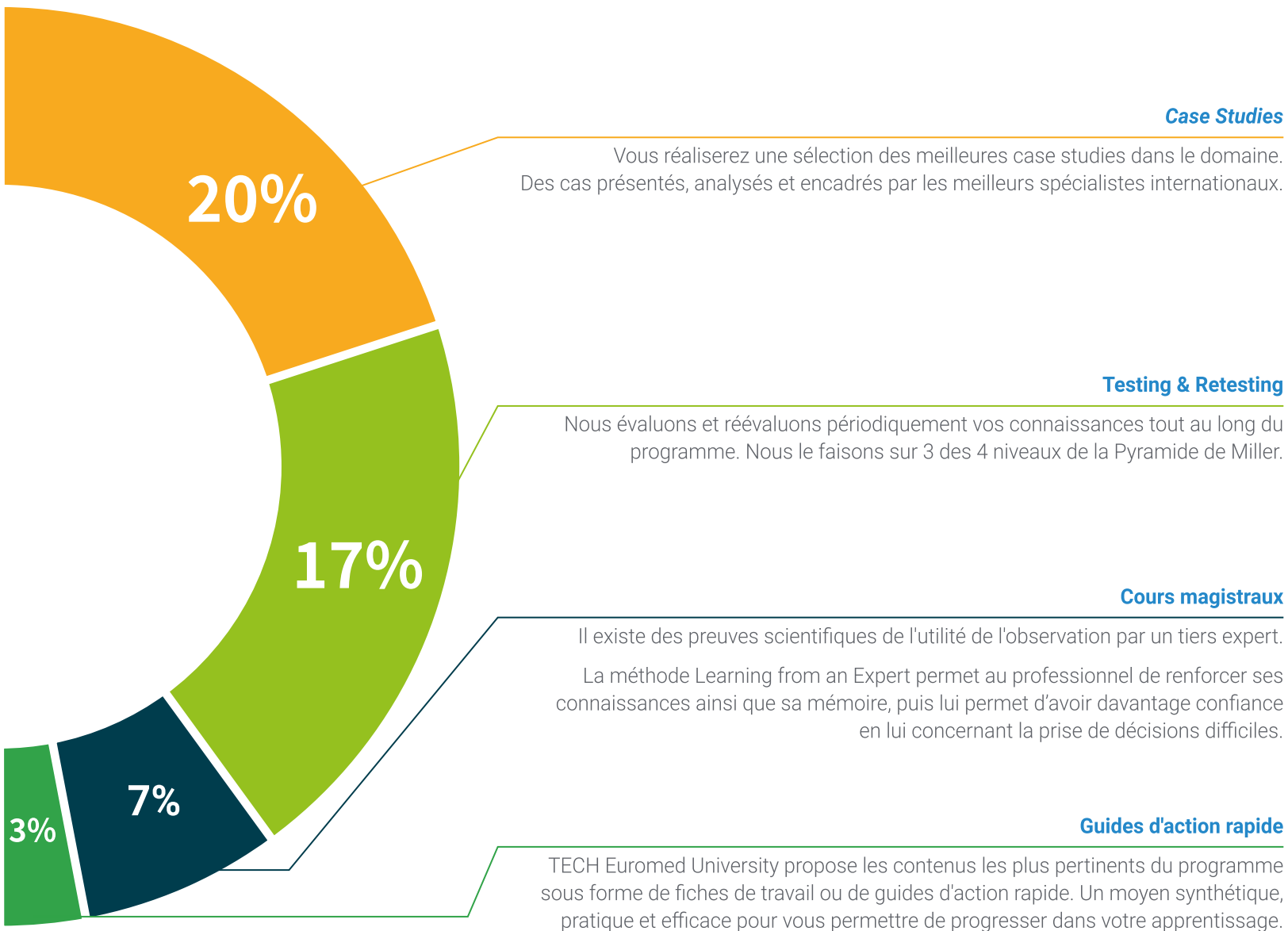
Ce système éducatif unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que «European Success Story».



Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus, guides internationaux, etc... Dans notre bibliothèque virtuelle, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation.





Case Studies

Vous réaliserez une sélection des meilleures case studies dans le domaine. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes internationaux.



Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme. Nous le faisons sur 3 des 4 niveaux de la Pyramide de Miller.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode Learning from an Expert permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire, puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



Guides d'action rapide

TECH Euromed University propose les contenus les plus pertinents du programme sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



07

Corps Enseignant

Ce programme fera appel à des experts reconnus pour leurs réalisations dans le sport cycliste et possédant une vaste expérience dans les équipes d'élite. Dans cette optique, l'Université TECH Euromed University veillera à ce que tout le contenu du programme soit aligné sur les normes les plus élevées. Ainsi, les étudiants auront accès à des connaissances de pointe, fournies par des professionnels qui auront une connaissance approfondie des aspects clés du Cyclisme. En outre, chaque sujet sera abordé d'un point de vue pratique unique, ce qui leur permettra d'intégrer efficacement les stratégies et les tactiques qui font la différence dans ce domaine compétitif.



“

Spécialisez-vous avec une équipe d'experts d'élite, avec une grande expérience dans les équipes de haute performance dans le monde du Cyclisme”

Direction



M. Sola, Javier

- ♦ PDG de Training4ll
- ♦ Entraîneur de l'équipe WT UAE
- ♦ Chef de la Performance Massi Tactic UCI Women's Team
- ♦ Spécialiste en Biomécanique chez Jumbo Visma UCI WT
- ♦ Conseiller WKO pour les équipes cyclistes du World Tour
- ♦ Formateur dans Coaches 4 Coaches
- ♦ Professeur associé à l'Université Loyola
- ♦ Licence en sciences de l'activité physique et du sport de l'Université de Séville
- ♦ Diplôme de troisième cycle en sports cyclistes de haute performance de l'université de Murcie
- ♦ Directeur Sportif de Niveau III
- ♦ Nombreuses médailles olympiques et médailles aux championnats d'Europe, aux coupes du monde et aux championnats nationaux

Professeurs

M. Celdrán, Raúl

- ♦ Directeur général de Natur Training System
- ♦ Responsable de la Nutrition du BH ProConti Team
- ♦ Responsable de la Performance du MTB Klimatiza Team
- ♦ Formateur dans Coaches 4 Coaches
- ♦ Licence en Pharmacie de l'Université d'Alcalá
- ♦ Master en Nutrition, Obésité et Haut Rendement dans les Sports Cycliques de l'Université de Navarre

M. Moreno Morillo, Aner

- ♦ Responsable des Performances de l'Équipe Nationale de Cyclisme du Koweït
- ♦ Assistant d'Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ♦ Directeur Sportif National Niveau III
- ♦ Diplôme 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

M. Artetxe Gezuraga, Xabier

- ♦ Responsable de la Performance de l'équipe WT INEOS Grenadiers
- ♦ Enseignant et Directeur d'Événements de l'Entreprise Fundación Ciclista Euskadi
- ♦ Entraîneur des équipes WT Movistar, SKY et INEOS Grenadiers
- ♦ 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 dans Coaches 4 Coaches
- ♦ Master en Haute Performance en Biomédecine
- ♦ Certificate World Tour Level Sports Director
- ♦ Directeur Sportif de Niveau III

M. Heijboer, Mathieu

- ♦ Responsable des performances de l'équipe WT Jumbo-Visma
- ♦ Entraîneur des cyclistes de haut niveau
- ♦ Ancien Cycliste Professionnel
- ♦ Licence en Sciences de l'Activité Physique et Sportive (CAFD)

M. Iriberry, Jon

- ♦ Directeur général de Custom4us
- ♦ Responsable de la Biomécanique au sein de l'équipe WT Jumbo-Visma
- ♦ Responsable de la Biomécanique au sein de l'équipe Movistar
- ♦ Conférencier au Centre Mondial du Cyclisme de l'UCI
- ♦ Licence en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université du Pays Basque
- ♦ Master en Haute Performance de l'Université d'État du Colorado États-Unis

Dr Arguedas Lozano, Chema

- ♦ PDG de Planificat tus Pedaladas
- ♦ Entraîneur Cycliste et Expert en Nutrition Cycliste Intensive
- ♦ Entraîneur, Préparateur Physique et Expert en Nutrition Sportive
- ♦ Chargé de cours en Nutrition Sportive à l'Université de Leioa
- ♦ Auteur de titres liés au Cyclisme : *Planifiez votre pédalage, Nourrissez votre pédalage, Planifiez vos sorties en vélo de montagne et Boostez votre pédalage*



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

08 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Cyclisme Professionnel garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé délivré par TECH Global University, et un autre par Euromed University of Fes.



“

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

Ce programme vous permettra d'obtenir votre diplôme propre de **Mastère Spécialisé en Cyclisme Professionnel** est le programme le plus complet sur la scène académique actuelle. Après avoir obtenu leur diplôme, les étudiants recevront un diplôme d'université délivré par TECH Global University et un autre par Université Euromed de Fès.

Ces diplômes de formation continue et d'actualisation professionnelle de TECH Global University et d'Université Euromed de Fès garantissent l'acquisition de compétences dans le domaine de la connaissance, en accordant une grande valeur curriculaire à l'étudiant qui réussit les évaluations et accrédite le programme après l'avoir suivi dans son intégralité.

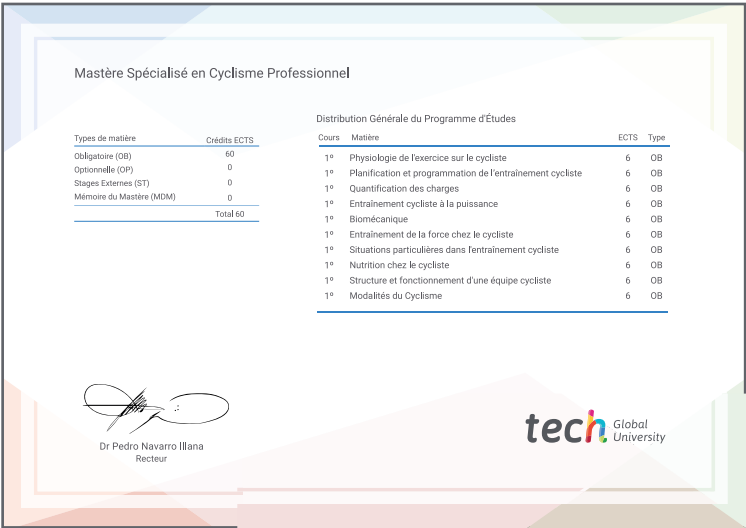
Ce double certificat, de la part de deux institutions universitaires de premier plan, représente une double récompense pour une formation complète et de qualité, assurant à l'étudiant l'obtention d'une certification reconnue au niveau national et international. Ce mérite académique vous positionnera comme un professionnel hautement qualifié, prêt à relever les défis et à répondre aux exigences de votre secteur professionnel.

Diplôme : **Mastère Spécialisé en Cyclisme Professionnel**

Modalité : **en ligne**

Durée : **12 mois**

Accréditation : **60 ECTS**



*Apostille de La Haye. Dans le cas où l'étudiant demande que son diplôme sur papier soit obtenu avec l'Apostille de La Haye, TECH Euromed University prendra les mesures appropriées pour l'obtenir, moyennant un supplément.

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



Mastère Spécialisé Cyclisme Professionnel

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 12 mois
- » Diplôme : TECH Euromed University
- » Accréditation : 60 ECTS
- » Horaire : à votre rythme
- » Examens : en ligne

Mastère Spécialisé Cyclisme Professionnel

Approuvé par la NBA

