

# Mastère Avancé

## Entraînement Personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive

Approuvé par la NBA





## Mastère Avancé

### Entraînement personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive

Modalité: **En ligne**

Durée: **2 ans**

Diplôme: **TECH Université Technologique**

Heure de cours: **3.000 h.**

Accès au site web: [www.techtitute.com/sciences-du-sport/mastere-avance/mastere-avance-entrainement-personnel-therapeutique-readaptation-sportive](http://www.techtitute.com/sciences-du-sport/mastere-avance/mastere-avance-entrainement-personnel-therapeutique-readaptation-sportive)

# 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 24*

06

Méthodologie

---

*page 38*

07

Diplôme

---

*page 46*

# 01

# Présentation

La forte demande de personal trainers fait de cette profession une niche d'emploi en plein essor pour laquelle des préparations de haute qualité sont exigées, permettant de former des professionnels de manière efficace et avec des garanties de succès. Cette profession trouve également chez les personnes souffrant de différentes pathologies ou ayant subi un accident quelconque, une nouvelle opportunité d'emploi, car chaque personne, en fonction de ses besoins physiques, a besoin d'un plan d'exercices adapté qui lui permette d'améliorer ses pathologies ou de reprendre une activité physique. Cette spécialisation très complète en Entraînement Personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive a été conçue pour la formation dans ce domaine.







“

*Obtenez une formation supérieure en matière d'entraînement personnel et soyez capable de concevoir des programmes d'exercices adaptés à chaque utilisateur, en tenant compte de ses caractéristiques personnelles"*

L'augmentation du nombre de personnes qui ont intégré l'exercice physique dans leur vie quotidienne a entraîné une hausse de la demande d'entraîneurs personnels capables de concevoir des routines adaptées à chaque personne, en tenant compte de ses conditions physiques. Mais le champ d'action des entraîneurs personnels est très large, si l'on tient compte du type de sport et des caractéristiques des athlètes.

Afin d'accroître la formation des professionnels dans ce domaine, ce Mastère Avancé très complet a été conçu en deux grands blocs: d'une part, l'entraînement personnel thérapeutique et, d'autre part, l'entraînement personnel spécialisé dans la réhabilitation sportive, la récupération fonctionnelle et la prévention des blessures. Il s'agit donc d'une nouvelle spécialisation qui traite de manière actualisée et approfondie les pathologies répandues dans la société d'aujourd'hui et pour lesquelles une prescription d'exercices bien élaborée peut constituer un élément fondamental du traitement. Il intègre également la réadaptation, la récupération et la prévention, tant pour les blessures sportives qu'au niveau fonctionnel.

Le Mastère Avancé ne se contentera pas d'emmener l'étudiant à travers les connaissances théoriques proposées, mais il lui montrera également une autre façon d'étudier et d'apprendre, plus organique, plus simple et plus efficace. TECH s'efforce de vous garder motivé et de créer une passion pour l'apprentissage. Nous vous encouragerons à réfléchir et à développer votre esprit critique. Tout cela avec les dernières technologies, qui permettront aux étudiants de mettre à jour leurs connaissances de manière confortable et totalement à distance, de sorte que l'étudiant soit le seul à décider où et quand étudier, avec une facilité totale d'organisation et de gestion du temps. Cela vous permet de combiner facilement le temps d'étude avec vos autres tâches quotidiennes.

Ce **Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive** contient le programme académique le plus complet et le plus actualisé du panorama universitaire. Les principales caractéristiques du programme sont les suivantes:

- ◆ Les dernières technologies en matière de software d'enseignement en ligne
- ◆ Un système d'enseignement intensément visuel, soutenu par un contenu graphique et schématique facilitant la compréhension et l'assimilation
- ◆ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en exercice
- ◆ La dernière génération de systèmes vidéo interactifs
- ◆ Enseignement soutenu par la télépratique
- ◆ Systèmes de mise à jour et de recyclage continus
- ◆ Apprentissage autorégulé: compatibilité totale avec d'autres professions
- ◆ Exercices pratiques pour l'auto-évaluation et la vérification de l'apprentissage
- ◆ Groupes de soutien et interactions pédagogiques: questions à l'expert, forums de discussion et d'échange de connaissances
- ◆ Communication avec l'enseignant et travail de réflexion individuel
- ◆ Les contenus sont disponibles à partir de tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet
- ◆ Des ressources complémentaires disponibles en permanence, même après la formation



*Des routines sportives appropriées pour les patients atteints de différentes maladies ou pour les sportifs blessés permettent d'obtenir de meilleurs résultats en matière de récupération. Ne réfléchissez pas à deux fois et formez-vous dans ce domaine”*

“

*Une spécialisation de haut niveau académique, soutenue par un développement technologique avancé et l'expérience pédagogique des meilleurs professionnels"*

Le corps enseignant est composé de professionnels en activité. De cette manière, il s'assure de délivrer l'objectif d'actualisation pédagogique qu'il vise. Une équipe pluridisciplinaire de professionnels formés et expérimentés dans différents environnements, qui développera les connaissances théoriques de manière efficace, mais surtout, mettra les connaissances pratiques issues de sa propre expérience au service de la spécialisation.

Cette maîtrise du sujet est complétée par l'efficacité de la conception méthodologique de ce mastère avancé. Conçu par une équipe pluridisciplinaire d'experts en e-learning, il intègre les dernières avancées en matière de technologie éducative. Ainsi, vous pourrez étudier avec une gamme d'outils multimédias pratiques et polyvalents qui vous apporteront l'opérabilité dont vous avez besoin dans votre spécialisation.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes: une approche qui conçoit l'apprentissage comme un processus éminemment pratique. Pour y parvenir à distance, on utilise la télépratique. à l'aide d'un innovant système de vidéos interactives et en *apprenant auprès d'un expert*, vous allez pouvoir acquérir les connaissances comme si vous y étiez vraiment. Un concept qui vous permettra d'intégrer et de consolider l'apprentissage d'une manière plus réaliste et permanente.

*Une spécialisation créée pour les professionnels qui aspirent à l'excellence et qui vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences et stratégies de manière fluide et efficace.*

*Nous disposons de la meilleure méthodologie, du programme didactique le plus complet du marché et d'une multitude de cas pratique qui vous permettront de vous entraîner vous pour réussir.*



# 02 Objectifs

L'objectif de TECH est de former des professionnels hautement qualifiés pour l'expérience professionnelle. Cet objectif est complété, en outre, de manière globale, par la promotion du développement humain qui jette les bases d'une société meilleure. Cet objectif est atteint en aidant les professionnels à accéder à un niveau de compétence et de contrôle beaucoup plus élevé. Un objectif que vous pouvez considérer comme acquis, avec une spécialisation de haute intensité et de haute précision.







“

*Si votre objectif est progresser votre profession et d'acquérir une qualification qui vous permettra de rivaliser avec les meilleurs, ne cherchez pas plus loin pourquoi à TECH tout ce dont vous avez besoin”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Comprendre les différentes variables de l'entraînement et son application chez les personnes atteintes de pathologies. avec des pathologies
- ◆ Offrir une vision large de la pathologie et de ses caractéristiques les plus pertinentes
- ◆ Obtenir un aperçu des pathologies les plus fréquentes dans la société
- ◆ Comprendre les déclencheurs de maladie les plus pertinents afin de prévenir l'apparition de comorbidités ou de la maladie elle-même
- ◆ Connaître les contre-indications existantes dans les différentes pathologies pour éviter les éventuels effets contre-productifs de l'exercice physique
- ◆ Acquérir des connaissances spécialisées en matière de réadaptation sportive, de prévention des blessures et de récupération fonctionnelle
- ◆ Évaluer l'athlète du point de vue de sa condition physique, fonctionnelle et biomécanique afin de détecter les aspects qui entravent la récupération ou favorisent les rechutes de la blessure
- ◆ Concevoir à la fois un travail spécifique de réhabilitation et de récupération, ainsi qu'un travail individualisé complet
- ◆ Acquérir une spécialisation dans les pathologies de l'appareil locomoteur dont l'incidence est la plus élevée dans l'ensemble de la population
- ◆ Être capable de planifier des programmes de prévention, de réhabilitation et de réadaptation fonctionnelle
- ◆ Étudier en profondeur les caractéristiques des différents types de blessures les plus fréquemment subies par les sportifs de nos jours
- ◆ Évaluer les besoins nutritionnels du sujet et établir des recommandations nutritionnelles et des compléments alimentaires favorisant le processus de récupération
- ◆ Évaluer et suivre le processus évolutif de la récupération et/ou de la réhabilitation d'une blessure d'un athlète ou d'un utilisateur
- ◆ Acquérir des compétences et des capacités en matière de réadaptation, de prévention et de récupération, augmentant ainsi les possibilités professionnelles en tant que Personal Trainer
- ◆ Différencier d'un point de vue anatomique les différentes parties et structures du corps humain. du corps humain
- ◆ Amélioration de la condition physique de l'athlète blessé dans le cadre d'une approche holistique visant à obtenir une récupération plus importante et plus efficace après une blessure
- ◆ Utiliser des techniques d'entraînement permettant de traiter les aspects psychologiques généraux de l'athlète ou du sujet blessé qui favorisent une approche efficace à partir des travaux de formation personnelle
- ◆ Comprendre le marketing comme un outil clé pour la réussite de la formation personnelle dans le domaine de la réhabilitation, de la prévention et de la récupération fonctionnelle



*Nous vous offrons une spécialisation de haut niveau pour atteindre notre objectif d'excellence académique, mais, surtout, pour vous aider à rivaliser avec les meilleurs”*



## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Obtenir une compréhension approfondie des besoins actuels et futurs de la population en matière d'exercice physique
- ◆ Explorer d'autres aspects qui ont un impact sur la santé du client/patient et qui peuvent avoir un impact sur sa capacité de développement physique
- ◆ Comprendre la réalité et les limites des tests diagnostiques les plus courants et leur utilité dans la planification des exercices physiques
- ◆ Interpréter l'interaction et l'impact des neurosciences et de l'exercice physique
- ◆ Aborder et comprendre l'influence du stress, de l'alimentation et d'autres habitudes sur la santé des personnes
- ◆ Élargir notre compréhension du microbiote sur la santé de l'organisme et de l'influence que certains facteurs, comme l'exercice physique, ont sur lui
- ◆ Comprendre en profondeur les variables les plus importantes de l'entraînement afin de savoir comment les appliquer de manière individualisée
- ◆ Gérer les critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques pour les personnes présentant une pathologie
- ◆ Obtenir les outils nécessaires pour élaborer un plan de formation adapté aux besoins du client
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la physiopathologie de l'obésité et de son impact sur la santé
- ◆ Comprendre les limites physiques de la personne souffrant d'obésité
- ◆ Pouvoir planifier et programmer des formations de manière individualisée chez une personne souffrant d'obésité
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la pathophysiologie du diabète et de son impact sur la santé
- ◆ Comprendre les besoins spécifiques du diabète
- ◆ Pouvoir planifier et programmer des formations de manière individualisée chez une personne atteinte de diabète
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la pathophysiologie du syndrome métabolique
- ◆ Comprendre les critères d'intervention pour améliorer la santé et la qualité de vie des patients atteints de cette pathologie
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne atteinte du syndrome métabolique
- ◆ Étudier le large éventail de pathologies existantes ayant une implication cardiovasculaire
- ◆ Comprendre les phases d'action dans la réadaptation cardiovasculaire
- ◆ Être capable de planifier et de programmer un entraînement de manière individualisée pour une personne atteinte d'une pathologie cardiovasculaire
- ◆ Étudier les différentes pathologies affectant le système ostéo-articulaire
- ◆ Comprendre le terme de fragilité et son impact sur le système ostéoarticulaire et les lombalgies non spécifiques
- ◆ Être capable de planifier et de programmer des formations de manière individualisée chez une personne présentant différentes pathologies associées au système ostéoarticulaire et une lombalgie non spécifique
- ◆ Étudier les différentes pathologies pulmonaires
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des caractéristiques physiopathologiques des maladies pulmonaires
- ◆ Pouvoir planifier et programmer des formations de manière individualisée chez les personnes présentant une pathologie pulmonaire
- ◆ Gestion des changements morphofonctionnels du processus de grossesse
- ◆ Compréhension approfondie des aspects biopsychosociaux de la grossesse

- ◆ Pouvoir planifier et programmer des formations de manière individualisée chez une femme enceinte
- ◆ Compréhension approfondie des aspects biopsychosociaux des enfants, des adolescents et des personnes âgées
- ◆ Connaître les particularités de chaque groupe d'âge et leur approche spécifique
- ◆ Être capable de planifier et de programmer des formations de manière individualisée pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées
- ◆ Acquérir une meilleure compréhension des différentes caractéristiques de la profession de personal trainer
- ◆ Intégrer les concepts d'entraînement de l'équilibre, d'entraînement cardiovasculaire, de force, de plyométrie, de vitesse, d'agilité, etc., en tant qu'outil clé pour le personnel dans la prévention des blessures et la réhabilitation
- ◆ Concevoir des programmes de formation individualisés en fonction des caractéristiques du sujet afin d'obtenir de meilleurs résultats
- ◆ Identifier les facteurs de risque liés à la pratique d'une activité physique et sportive
- ◆ Utiliser différents types de matériel pour la planification de différents types d'exercices dans un programme de formation personnalisé
- ◆ Apprenez les exercices de la méthode Pilates avec différents types de machines qui sont fondamentales dans le travail préventif
- ◆ Voir le *Stretching* et la Rééducation Posturale comme des méthodes essentielles pour la prévention des blessures et des altérations de l'appareil locomoteur
- ◆ Manipuler les différents concepts anatomiques: axes, plans et position anatomique
- ◆ Différenciez les différents éléments qui composent le système locomoteur
- ◆ Voir les processus de fonctionnement de l'appareil locomoteur intégré, actif et passif
- ◆ Utiliser la biomécanique du mouvement comme outil clé dans le processus de prévention et de réadaptation
- ◆ Préciser l'importance de réaliser une évaluation nutritionnelle, biochimique, génétique et de la qualité de vie, de la période initiale à la fin du processus
- ◆ Évaluer les différents paramètres liés à la condition physique: force, vitesse, souplesse, endurance
- ◆ Détecter les anomalies qui entravent ou empêchent un processus correct de récupération/ réhabilitation
- ◆ Préciser l'étiologie des lésions les plus fréquentes survenant dans la pratique sportive
- ◆ Identifier les causes des principales blessures dans le sport
- ◆ Distinguer les différents types de blessures: tendons, muscles, os, ligaments et articulations
- ◆ Faire de l'exercice et de l'activité physique une stratégie d'amélioration de la santé
- ◆ Classer les différents types d'exercices en fonction de la planification de l'entraînement personnalisé à réaliser
- ◆ Différencier les différents types d'exercices physiques spécifiques en fonction des muscles ou groupes de muscles à réadapter
- ◆ Gérer les différentes techniques qui sont appliquées dans le traitement des blessures sportives
- ◆ Utiliser la rééducation proprioceptive dans tous les processus de réhabilitation et de récupération, ainsi que pour réduire la prévalence de la récurrence des blessures
- ◆ Planifier et concevoir des programmes et des protocoles spécifiques ayant des effets préventifs
- ◆ Gérer les différents types de sports et les pratiques sportives essentielles comme adjuvants au cours du processus de réadaptation fonctionnelle et de récupération
- ◆ Analyser la sévérité des pathologies ligamentaires et leur évaluation pour une meilleure et plus efficace réhabilitation
- ◆ Se concentrer sur l'analyse des pathologies articulaires en raison de leur forte incidence dans les sports





- ◆ Examiner les pathologies les plus courantes de la colonne vertébrale
- ◆ Évaluer la douleur comme un élément à prendre en compte dans le diagnostic d'une lésion plus ou moins importante
- ◆ Analyser les différentes possibilités offertes par l'entraînement fonctionnel et la rééducation avancée et la réhabilitation avancée
- ◆ Appliquer la méthode Pilates comme un système intégral pour la réhabilitation de l'appareil locomoteur dans le cadre d'une récupération fonctionnelle
- ◆ Planifier des exercices et des programmes Pilates spécifiques pour les différentes zones de l'appareil locomoteur avec et sans appareil
- ◆ Aborder le concept de nutrition intégrale en tant qu'élément clé du processus de réadaptation fonctionnelle et de récupération
- ◆ Distinguer les différentes structures et propriétés des macronutriments et des micronutriments
- ◆ Insister sur l'importance de l'apport en eau et de l'hydratation dans le processus de récupération
- ◆ Analyser les différents types de substances phytochimiques et leur rôle essentiel dans l'amélioration de l'état de santé et la régénération de l'organisme
- ◆ Acquérir une connaissance approfondie des éléments spécifiques de la profession de Personal Trainer
- ◆ Acquérir et comprendre les différentes habitudes et modes de vie sains, ainsi que leurs possibilités de mise en œuvre
- ◆ Appliquer des stratégies de motivation pour obtenir de meilleurs résultats dans le processus de réhabilitation sportive et de récupération fonctionnelle
- ◆ Planifier et concevoir des espaces qui favorisent un meilleur développement du travail spécifique de formation personnelle à effectuer
- ◆ Comprendre le processus d'entraînement personnel où la relation avec le client et le feedback sont fondamentaux dans le processus

# 03

## Compétences

Une fois que tous les contenus ont été étudiés et que les objectifs du Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive ont été atteints, le professionnel aura une compétence et une performance supérieures dans ce domaine. Une approche très complète, dans une spécialisation de haut niveau, qui fait la différence.





“

*La réussite dans toute profession exige des efforts et de la persévérance. Mais, surtout, le soutien de professionnels, qui vous donneront l'impulsion dont vous avez besoin, avec les moyens et le soutien nécessaires. Chez TECH, nous vous offrons tout ce dont vous avez besoin”*



## Compétences générales

- ◆ Concevoir des programmes de formation appropriés pour les personnes souffrant de diverses pathologies et l'adapter aux besoins de chaque individu
- ◆ Gérer un vocabulaire technique adéquat qui lui permettra de communiquer avec différents professionnels de la santé et de comprendre les multiples tests de diagnostic, en étant capable de générer une synergie avec des groupes multidisciplinaires pour améliorer la santé des personnes atteintes de pathologies
- ◆ Programmer, planifier et étudier le processus de prévention, de réadaptation sportive et de récupération fonctionnelle à travers un programme d'entraînement individuel et la récupération fonctionnelle grâce à un programme d'entraînement individualisé
- ◆ Planification et exécution de programmes visant la prévention, la réhabilitation sportive et la récupération fonctionnelle à réaliser dans un club sportif, une fédération sportive et/ou des centres sportifs, l'activité physique pour la santé. et de récupération fonctionnelle à réaliser dans un club sportif, une fédération sportive et/ou des centres sportifs, des entités liées à l'activité physique pour la santé et des centres travaillant avec des personnes souffrant de handicaps physiques ou de blessures







## Compétences spécifiques

- ◆ Connaître les particularités d'une formation personnelle adaptée à chaque personne et concevoir des programmes individualisés et spécifiques en fonction de leurs besoins
- ◆ Aborder une intervention sûre et efficace par le biais de programmes d'exercices physiques, dans les populations présentant des pathologies
- ◆ Connaître les principales pathologies dont peuvent souffrir les personnes, notamment celles pour lesquelles l'exercice physique peut être une thérapie efficace pour améliorer leur qualité de vie
- ◆ Concevoir et réaliser des formations personnalisées pour les personnes atteintes d'obésité
- ◆ Découvrez la relation entre le diabète et l'exercice et comment l'exercice peut être très bénéfique pour les patients
- ◆ Concevoir des programmes d'exercices spécifiques pour les personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires
- ◆ Programmes d'entraînement personnalisés pour les utilisateurs souffrant de pathologies respiratoires
- ◆ Connaître les particularités d'une formation personnelle adaptée à chaque personne et de concevoir des programmes individualisés et spécifiques en fonction des besoins des athlètes
- ◆ Planifier des exercices spécifiques pour chaque séance d'entraînement, en utilisant des machines d'entraînement fonctionnel ou des techniques de Pilates
- ◆ Avoir une connaissance approfondie de l'appareil locomoteur
- ◆ Avoir une connaissance approfondie de la biomécanique du mouvement et l'appliquer dans le processus de de la réhabilitation
- ◆ Connaître et identifier les principales blessures sportives
- ◆ Concevoir et réaliser des formations personnalisées
- ◆ Identifier les principales pathologies articulaires et ligamentaires
- ◆ Planifier des exercices de réadaptation en appliquant la méthode pilates pour la réhabilitation de l'appareil locomoteur
- ◆ Développer des régimes nutritionnels adaptés aux besoins de chaque athlète et tenant compte de son type de blessure
- ◆ Appliquer les techniques de coaching à l'entraînement personnel et appliquer la motivation pour obtenir de meilleurs résultats dans la récupération de l'athlète



*Notre objectif est très simple: vous offrir une spécialisation de qualité, avec le meilleur système d'enseignement du moment, afin que vous vous amélioriez et vous épanouissiez sur le plan personnel et professionnel"*

# 04

## Direction de la formation

Dans le cadre du concept de qualité totale de notre université, nous sommes fiers de vous proposer un corps enseignant de très haut niveau, choisi pour son expérience avérée dans le domaine de l'éducation. Des professionnels issus de différents domaines et possédant des compétences variées qui constituent une équipe multidisciplinaire complète. Une occasion unique d'apprendre des meilleurs.





“

*Nos enseignants mettront leur expérience et leurs compétences pédagogiques à votre disposition pour vous offrir un processus de spécialisation stimulant et créatif”*

## Direction



### Mr. Rubina, Dardo

- ◆ Personal Trainer pour les athlètes de performance, les footballeurs, etc., avec plus de 18 ans d'expérience
- ◆ Doctorant en performance sportive, Université de Castilla la Mancha (sujet de thèse : Analyse des concepts tactiques et physiques et des concepts physiques dans le football au moyen de l'analyse vidéo, de la variabilité cardiaque et du GPS)
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique, N.º1 Romero Brest, Argentine
- ◆ Master universitaire en Sport de Haut Niveau Comité Olympique Espagnol - Université Autonome de Madrid.
- ◆ Master coach IFBB
- ◆ Spécialiste de l'Évaluation et de l'Interprétation Physiologique de la Condition Physique Biocinétique
- ◆ Entraîneur de football niveau 2, Fédération Royale Espagnole de Football
- ◆ Expert en Scouting sportif et en quantification de charge, Université de Melilla (spécialisation en football)
- ◆ Technicien en bodybuilding de compétition
- ◆ Escuela Deportiva Moratalaz, club de football avec plus de 40 équipes (700 joueurs) où je suis le coordinateur de la phase de performance et le préparateur physique des équipes de cadets, de jeunes et des premières équipes. 6 ans dans les deux positions





### **Dr. González Matarín, Pedro José**

- ◆ Docteur en Sciences de la Santé
- ◆ Diplôme d'Enseignant en Éducation Physique
- ◆ Master en Récupération Fonctionnelle dans l'Activité Physique et le Sport
- ◆ Master en Médecine Régénérative
- ◆ Maîtrise en Activité Physique et Santé
- ◆ Master en Diététique et Diététique Thérapeutique
- ◆ Études Supérieures en Obésité
- ◆ Troisième cycle en Nutrition et Diététique
- ◆ Troisième cycle en Médecine Génomique, Pharmacogénétique et Nutriginétique
- ◆ Professeur Engagé Docteur et Université Privée (DEVA)

## Professeurs

### Dr. Avila, María Belén

- ◆ Professeur National d'Éducation Physique. 2007 ISEF N.º1 Dr. E. Romero Brest
- ◆ Diplômée en Psychologie. 2012 USAL
- ◆ Éducatrice certifiée en Diabétologie. 2017 SAD
- ◆ Diplômée en Sport de Haut Niveau. 2016 UNLZ-COA
- ◆ Spécialisation en Psychologie du Sport. 2014 APDA
- ◆ Programme Thérapeutique Intégral pour le traitement du surpoids et de l'obésité. CINME Centre de Recherche sur le Métabolisme. Depuis 2020
- ◆ Service de Nutrition et de Diabète dans différents centres : CMP Churruca Visca. Service du Diabète et de la Nutrition (depuis 2013), Fédération Argentine du Diabète. Comité Scientifique Psychologie (depuis 2015), Hôpital de Clínicas José de San Martín Nutrition (depuis 2019), Comité Scientifique sur les Personnes Âgées Société Argentine du Diabète
- ◆ Psychologue du Sport (depuis 2020), Club Atlético Vélez Sarsfield (depuis 2019)
- ◆ Psychologue et Cabinet privé (depuis 2013)

### M. Renda, Juan Manuel

- ◆ Diplôme en Kinésiologie et Physiothérapie. Institut universitaire Fondation H.A. Bachelo. 2014-2019
- ◆ Diplôme en éducation physique avec orientation en physiologie du travail physique Universidad Nacional Gral. San Martin. 2002-2004
- ◆ Professeur National en Éducation Physique. ISEF N.º1 "Dr. Enrique Romero Brest". 1998-2002
- ◆ Maîtrise en Éducation Physique. Cours complet. En train de terminer la dissertation finale. Université Nationale de Lomas de Zamora. Depuis 2016

### M. Crespo, Guillermo

- ◆ Formateur certifié du système et des outils TrainingGym Manager. (2020)
- ◆ Diplômé en Nutrition. Institut Universitaire des Sciences de la Santé H. A. Barceló, Buenos Aires, Argentine. (2015-2019)
- ◆ Entraîneur National Olympique d'Haltérophilie et de Musculation Sportive. Institut Argentin du Sport, Buenos Aires, Argentina. (2002-2004)
- ◆ Conférence "Quand manger et boire peuvent affecter notre santé" organisée en Octobre 2015. Institut des Sciences de la Santé H.A. Barceló, Buenos Aires, Argentine
- ◆ Cours sur l'Entraînement Sportif, Secrétariat d'Extension Universitaire, Université de Buenos Aires. (2007)
- ◆ Coordinateur de la salle de sport Club Body, Buenos Aires. Depuis 2007
- ◆ Coordinateur du centre de gymnastique et d'entraînement Asociación Calabresa, Buenos Aires. (2004-2007)
- ◆ Entraîneur adjoint dans le programme de détection et de développement des jeunes en Haltérophilie, Association Calabraise, Gymnase San Carlos, dépendant de la des Centres d'Enseignement Fédérés de la Fédération Argentine d'Haltérophilie. (2005-2007)



#### **M. Masabeu, Emilio**

- ◆ Diplôme en Kinésiologie. Université de Buenos Aires Année d'obtention du diplôme: 1981
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique. Professeur national d'éducation physique Année d'obtention du diplôme: 1971
- ◆ Professeur à l'Université José C Paz
- ◆ Professeur à l'Université Nationale de Villa María
- ◆ Professeur à l'Université de Lomas de Zamor

#### **M. Vallodoro, Eric**

- ◆ Professeur en Éducation Physique Institut Supérieur Modelo Lomas. 1999/2002
- ◆ Diplômé en Sport de Haut Niveau. Université Nationale de Lomas de Zamora. 2003/2004
- ◆ Maîtrise en Activité Physique et Sport. Université Nationale de Avellaneda. Prédicamen
- ◆ Maîtrise en Formation et Développement des Enfants et des Jeunes. 1ère promotion. Université Nationale de Lomas de Zamora - Tesis
- ◆ Conférencier dans les matières suivantes: "Didactique du niveau secondaire", "Didactique de l'Entraînement Sportif" et "Pratique de l'enseignement". Institut Supérieur Modelo Lomas
- ◆ Professeur d'éducation physique au niveau secondaire. École secondaire N° 13 - Lomas de Zamora

# 05

## Structure et contenu

Les contenus de cette spécialisation ont été élaborés par différents enseignants avec un objectif clair: faire en sorte que nos étudiants acquièrent chacune des compétences nécessaires pour devenir de véritables experts dans ce domaine. Le contenu de ce Mastère Avancé vous permettra d'apprendre tous les aspects des différentes disciplines impliquées dans ce domaine. des différentes disciplines impliquées dans ce domaine. Un programme complet et bien structuré qui vous mènera vers les plus hauts standards de qualité et de réussite.







“

*Nous vous offrons les connaissances les plus avancées du moment dans ce domaine afin que vous puissiez acquérir un niveau de formation supérieur qui vous permettra de rivaliser avec les meilleurs”*

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

- 1.1. Introduction au concept de santé
  - 1.1.1. Concept de santé
  - 1.1.2. Pathologie, maladie et syndrome
  - 1.1.3. Classification des maladies selon différents critères
  - 1.1.4. Maladies chroniques non transmissibles
  - 1.1.5. Mécanismes d'autodéfense
- 1.2. L'impact du stress chronique sur la santé
  - 1.2.1. Stress et eustress. Les différences et leurs implications pour la santé
  - 1.2.2. Le stress dans la société actuelle
  - 1.2.3. Physiologie et stress psycho-physique
  - 1.2.4. Modification du mode de vie et habitudes saines dans la prévention et le traitement des pathologies liées au stress
  - 1.2.5. Les avantages psychologiques d'un mode de vie actif
- 1.3. Modes de vie sédentaires et changement de mode de vie
  - 1.3.1. Définition et données épidémiologiques
  - 1.3.2. Relation entre sédentarité et pathologies
  - 1.3.3. La modification du mode de vie comme approche thérapeutique
  - 1.3.4. Propositions d'intervention pour un mode de vie plus actif et plus sain
- 1.4. Activité physique, exercice physique et santé
  - 1.4.1. Différences entre l'activité physique et l'exercice physique
  - 1.4.2. Incidences de l'activité physique sur la santé au fil des ans
  - 1.4.3. L'exercice physique et le processus d'adaptation biologique
- 1.5. Mise à jour sur les bases anatomo-physiologiques de la performance et de la santé humaines
  - 1.5.1. Muscle et force et leur relation avec la santé
  - 1.5.2. La base bioénergétique du mouvement: une mise à jour
  - 1.5.3. Bases biomoléculaires de l'exercice physique
- 1.6. Nutrition et santé
  - 1.6.1. Le professionnel de l'exercice en tant que transmetteur d'habitudes saines : le rôle de la nutrition
  - 1.6.2. Critères et stratégies de base pour une alimentation saine
- 1.7. L'évaluation de l'activité physique
  - 1.7.1. Classification des évaluations et des tests physiques
  - 1.7.2. Critères de qualité pour les tests d'aptitude physique
  - 1.7.3. Méthodes objectives d'évaluation de l'activité physique
  - 1.7.4. Méthodes subjectives d'évaluation de l'activité physique

- 1.8. Relation entre le microbiote intestinal, la pathologie et l'exercice physique
  - 1.8.1. Qu'est-ce que le microbiote intestinal?
  - 1.8.2. Relation entre le microbiote intestinal, la santé et la maladie physique
  - 1.8.3. Modulation du microbiote intestinal par l'exercice physique
- 1.9. Neurosciences et santé
  - 1.9.1. Les implications des neurosciences sur la santé
  - 1.9.2. Influence de l'activité physique sur la fonctionnalité du système nerveux et sa relation avec le système immunitaire
- 1.10. Les avantages de l'exercice physique en tant qu'outil kinéphyactique et thérapeutique
  - 1.10.1. Principaux avantages biologiques de l'exercice physique
  - 1.10.2. Principaux avantages psychologiques cognitifs de l'exercice physique
  - 1.10.3. Conclusions et clôture du module 1

## Module 2. Critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques dans une population spéciale

- 2.1. Conception de programmes d'exercices pour des populations particulières
  - 2.1.1. Compétences et protocoles : du diagnostic à l'intervention
  - 2.1.2. La pluridisciplinarité et l'interdisciplinarité comme base du processus d'intervention par l'exercice physique dans une population spéciale
- 2.2. Les principes généraux de la formation et leur application au domaine de la santé
  - 2.2.1. Principes d'adaptation (initiation et développement)
  - 2.2.2. Principes des sauvegardes pour l'adaptation
  - 2.2.3. Principes de la spécificité adaptative
- 2.3. La planification de la formation dans les populations spéciales
  - 2.3.1. Phase de planification I
  - 2.3.2. Phase de planification II
  - 2.3.3. Phase de planification III
- 2.4. Objectifs de formation dans les programmes de remise en forme pour la santé
  - 2.4.1. L'entraînement de la force
  - 2.4.2. L'entraînement d'endurance
  - 2.4.3. L'entraînement à la flexibilité/ADM
- 2.5. L'évaluation appliquée
  - 2.5.1. L'évaluation diagnostique comme outil de contrôle de la charge d'entraînement
  - 2.5.2. Évaluations morphologiques et fonctionnelles
  - 2.5.3. Le protocole et son importance. Enregistrement des données
  - 2.5.4. Traitement des données obtenues, conclusions et application pratique à la formation

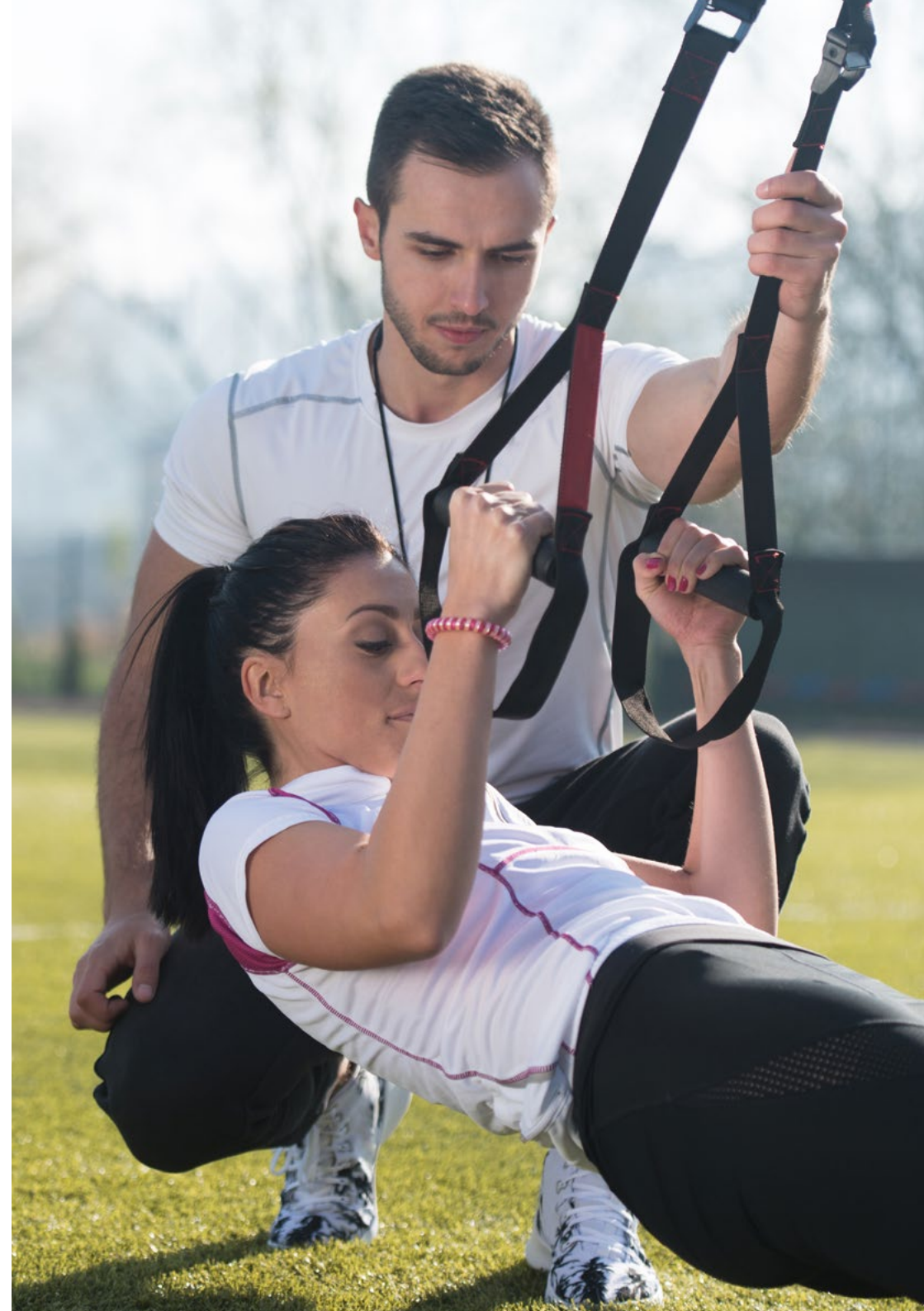
- 2.6. La programmation de l'entraînement dans les populations spéciales: variables d'intervention (I)
    - 2.6.1. Définition de concept de charge d'entraînement
    - 2.6.2. Fréquence de la formation
    - 2.6.3. Le volume de l'entraînement
  - 2.7. La programmation de l'entraînement dans les populations spéciales : variables d'intervention (II)
    - 2.7.1. L'intensité objective de l'entraînement
    - 2.7.2. L'intensité subjective de l'entraînement
    - 2.7.3. Récupération et densité de l'entraînement
  - 2.8. La prescription de l'entraînement dans les populations spéciales : variables d'intervention (I)
    - 2.8.1. La sélection des exercices d'entraînement
    - 2.8.2. La commande d'exercices d'entraînement
    - 2.8.3. Les systèmes de l'entraînement
  - 2.9. La prescription de l'entraînement dans les populations spéciales : variables d'intervention (II)
    - 2.9.1. Méthodes d'entraînement de la force
    - 2.9.2. Méthodes d'entraînement de la résistance
    - 2.9.3. Méthodes d'entraînement parallèle dans le domaine des soins de santé
    - 2.9.4. Méthode d'entraînement HIIT dans le secteur de la santé
    - 2.9.5. Méthodes de entraînement à la flexibilité/ADM
    - 2.9.6. Contrôle de la charge d'entraînement interne et externe
  - 2.10. La conception des sessions de formation
    - 2.10.1. Phase de préparation de l'entraînement
    - 2.10.2. Phase principale de l'entraînement
    - 2.10.3. Phase de récupération de l'entraînement
    - 2.10.4. Conclusions et clôture du module 2
- Module 3. Obésité et exercice physique**
- 3.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
    - 3.1.1. Évolution de l'obésité: questions culturelles et sociales associées
    - 3.1.2. Obésité et comorbidités: le rôle de l'interdisciplinarité
    - 3.1.3. L'obésité infantile et son impact sur l'âge adulte futur
  - 3.2. Bases physiopathologiques
    - 3.2.1. Définition de l'obésité et des risques pour la santé
    - 3.2.2. Aspects physiopathologiques de l'obésité
    - 3.2.3. Obésité et pathologies associées
  - 3.3. Évaluation et diagnostic
    - 3.3.1. La composition corporelle: modèle à 2 composantes et à 5 composantes
    - 3.3.2. Évaluation: principales évaluations morphologiques
    - 3.3.3. Interprétation des données anthropométriques
    - 3.3.4. Prescription d'exercices physiques pour la prévention et l'amélioration de l'obésité
  - 3.4. Protocoles de traitements
    - 3.4.1. Première ligne directrice thérapeutique : modification du mode de vie
    - 3.4.2. Nutrition: rôle dans l'obésité
    - 3.4.3. Exercice: rôle dans l'obésité
    - 3.4.4. Traitement pharmacologique
  - 3.5. Planification de l'entraînement chez les patients souffrant d'obésité
    - 3.5.1. Définition et spécification du niveau du client
    - 3.5.2. Définition et spécification des objectifs
    - 3.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
    - 3.5.4. Définition et concrétisation de l'opérabilité par rapport aux ressources spatiales et matérielles
  - 3.6. Programmation de l'entraînement musculaire chez les patients souffrant d'obésité
    - 3.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire chez les personnes souffrant d'obésité
    - 3.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire chez les personnes souffrant d'obésité
    - 3.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement musculaire pour les personnes souffrant d'obésité
    - 3.6.4. Conception de programmes d'entraînement musculaire pour les personnes souffrant d'obésité
  - 3.7. Programmation de l'entraînement de l'endurance pour le patient souffrant d'obésité
    - 3.7.1. Objectifs de l'entraînement de l'endurance pour les personnes souffrant d'obésité
    - 3.7.2. Volume et intensité et récupération de l'entraînement de l'endurance pour les personnes souffrant d'obésité
    - 3.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de l'endurance pour les personnes souffrant d'obésité
    - 3.7.4. Conception de programmes d'entraînement de l'endurance pour les personnes souffrant d'obésité
  - 3.8. Santé des articulations et entraînement complémentaire chez les patients souffrant d'obésité
    - 3.8.1. Entraînement complémentaire dans l'obésité
    - 3.8.2. Entraînement à l'admission/à la flexibilité chez les personnes souffrant d'obésité
    - 3.8.3. Amélioration du contrôle du tronc et de la stabilité chez les personnes souffrant d'obésité
    - 3.8.4. Autres considérations relatives à l'entraînement de la population souffrant d'obésité



- 3.9. Aspects psychosociaux de l'obésité
  - 3.9.1. Importance du traitement interdisciplinaire de l'obésité
  - 3.9.2. Troubles de l'alimentation
  - 3.9.3. Obésité infantile
  - 3.9.4. Obésité chez l'adulte
- 3.10. Nutrition et autres facteurs liés à l'obésité
  - 3.10.1. Les sciences "omiques" et l'obésité
  - 3.10.2. Le microbiote et son influence sur l'obésité
  - 3.10.3. Protocoles pour l'intervention nutritionnelle dans l'obésité: les preuves
  - 3.10.4. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique

#### Module 4. Diabète et exercice physique

- 4.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 4.1.1. Définition et raison d'être du diabète sucré
  - 4.1.2. Signes et symptômes du diabète sucré
  - 4.1.3. Définition et classification du diabète sucré
  - 4.1.4. Le diabète de type II et le mode de vie
- 4.2. Bases physiopathologiques
  - 4.2.1. Bases anatomo-physiologiques
  - 4.2.2. Le pancréas et la régulation de la glycémie
  - 4.2.3. Métabolisme des macronutriments dans le diabète sucré
  - 4.2.4. Résistance à l'insuline
- 4.3. Évaluation et diagnostic
  - 4.3.1. Diabète: évaluation en milieu clinique
  - 4.3.2. Complications du diabète sucré
  - 4.3.3. Diabète: son évaluation et son suivi par le spécialiste de l'exercice physique
  - 4.3.4. Protocole de diagnostic et d'intervention en matière de diabète
- 4.4. Protocoles et traitement
  - 4.4.1. Surveillance de la glycémie et aspects nutritionnels
  - 4.4.2. Traitement du diabète sucré de type I et II
  - 4.4.3. Traitement pharmacologique Concepts de base à prendre en compte
  - 4.4.4. Traitement non pharmacologique par l'exercice physique: rôle dans le diabète
- 4.5. Planification de la formation des patients souffrant de diabète
  - 4.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 4.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 4.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 4.5.4. Définition et concrétisation de l'opérabilité par rapport aux ressources spatiales et matérielles





- 4.6. Programmation de l'entraînement musculaire
  - 4.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans le diabète
  - 4.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire chez les personnes souffrant de diabète
  - 4.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement musculaire chez les personnes souffrant de diabète
  - 4.6.4. Conception de programmes d'entraînement musculaire pour les personnes souffrant de diabète
- 4.7. Programmation de l'entraînement de l'endurance
  - 4.7.1. Objectifs de l'entraînement de l'endurance chez les personnes souffrant de diabète
  - 4.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de l'endurance pour les personnes souffrant de diabète
  - 4.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de l'endurance chez les personnes souffrant de diabète
  - 4.7.4. Conception de programmes d'entraînement d'endurance pour les personnes souffrant de diabète
- 4.8. Précautions et contre-indications
  - 4.8.1. Valeurs de la glycémie et exercice physique
  - 4.8.2. Contre-indications à l'activité chez le patient atteint de diabète sucré de type I
  - 4.8.3. Prise en charge des problèmes liés au diabète et à l'exercice physique
  - 4.8.4. en cas de complications lors de l'élaboration de programmes d'exercices physiques avec les personnes souffrant de diabète
- 4.9. Nutrition et mode de vie chez les patients atteints de diabète
  - 4.9.1. Aspects nutritionnels du diabète
  - 4.9.2. Contrôle métabolique et indice glycémique
  - 4.9.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
- 4.10. Conception de programmes de formation pour les patients atteints de diabète
  - 4.10.1. Conception de programmes d'entraînement pour les personnes souffrant de diabète
  - 4.10.2. Conception de séances d'entraînement pour les personnes souffrant de diabète
  - 4.10.3. Conception de programmes complets (inter-multidisciplinaires) d'intervention pour les personnes souffrant de diabète
  - 4.10.4. Conclusions et clôture du module 4

## Module 5. Syndrome métabolique et exercice physique

- 5.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 5.1.1. Définition du syndrome métabolique
  - 5.1.2. Épidémiologie du syndrome métabolique
  - 5.1.3. Le patient atteint du syndrome, considérations pour l'intervention
- 5.2. Bases physiopathologiques
  - 5.2.1. Définition du syndrome métabolique et des risques pour la santé
  - 5.2.2. Aspects physiopathologiques de la maladie
- 5.3. Évaluation et diagnostic
  - 5.3.1. Le syndrome métabolique et son évaluation en milieu clinique
  - 5.3.2. Biomarqueurs, indicateurs cliniques et syndrome métabolique
  - 5.3.3. Le syndrome métabolique, son son évaluation et son suivi par le spécialiste de l'exercice physique
  - 5.3.4. Protocole de diagnostic d'intervention dans le syndrome métabolique
- 5.4. Protocoles et traitement
  - 5.4.1. Le mode de vie et sa relation avec le syndrome métabolique
  - 5.4.2. Exercice: rôle dans le syndrome métabolique
  - 5.4.3. Le patient atteint du syndrome métabolique et le traitement pharmacologique : considérations pour le praticien de l'exercice physique
- 5.5. Planification de l'entraînement chez les patients atteints du syndrome métabolique
  - 5.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 5.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 5.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 5.5.4. Définition et concrétisation de l'opérabilité par rapport aux ressources spatiales et matérielles
- 5.6. Programmation de l'entraînement musculaire
  - 5.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans le syndrome métabolique
  - 5.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire dans le syndrome métabolique
  - 5.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement musculaire dans le syndrome métabolique
  - 5.6.4. Conception de programmes d'entraînement musculaire dans le syndrome métabolique

- 5.7. Programmation de l'entraînement de l'endurance
  - 5.7.1. Objectifs de l'entraînement de résistance dans le syndrome métabolique
  - 5.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de l'endurance dans le syndrome métabolique
  - 5.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de l'endurance dans le syndrome métabolique
  - 5.7.4. Conception de programmes d'entraînement de l'endurance dans le syndrome métabolique
- 5.8. Précautions et contre-indications
  - 5.8.1. Évaluation de l'exercice physique dans la population atteinte du syndrome métabolique
  - 5.8.2. Contre-indications à l'activité chez le patient atteint du syndrome métabolique
- 5.9. Nutrition et mode de vie chez les patients atteints du syndrome métabolique
  - 5.9.1. Aspects nutritionnels dans le syndrome métabolique
  - 5.9.2. Exemples d'intervention nutritionnelle dans le syndrome métabolique
  - 5.9.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
- 5.10. Conception de programmes d'entraînement pour les patients atteints du syndrome métabolique
  - 5.10.1. Conception de programmes d'entraînement dans le syndrome métabolique
  - 5.10.2. Conception de séances d'entraînement pour les personnes souffrant du syndrome métabolique
  - 5.10.3. Conception de programmes d'intervention globale (inter-multidisciplinaire) dans le syndrome métabolique
  - 5.10.4. Conclusions et clôture du module 5

## Module 6. Maladies cardiovasculaires

- 6.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 6.1.1. Définition et prévalence
  - 6.1.2. Étiologie de la maladie et identification des facteurs de risque cardiovasculaire
  - 6.1.3. Pathologies cardiaques et métaboliques
- 6.2. Bases physiopathologiques
  - 6.2.1. Physiologie du système cardiovasculaire
  - 6.2.2. Athérosclérose et dyslipidémie
  - 6.2.3. Hypertension artérielle
  - 6.2.4. Cardiopathies, cardiopathies valvulaires et arythmies
- 6.3. Évaluation et diagnostic
  - 6.3.1. Évaluation initiale du risque dans les maladies cardiaques
  - 6.3.2. Évaluation des risques chez les patients post-chirurgicaux

- 6.4. Protocoles et traitement
  - 6.4.1. Stratification du risque pour l'exercice physique : prévention primaire, secondaire et tertiaire
  - 6.4.2. Objectifs et protocoles d'intervention pour la réduction des facteurs de risque
  - 6.4.3. Considérations sur la prise en charge des comorbidités associées
- 6.5. Planification de l'entraînement des patients atteints de maladies cardiovasculaires
  - 6.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 6.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 6.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 6.5.4. Définition et spécification de l'opérabilité en ce qui concerne les ressources spatiales et matérielles
- 6.6. Programmation de l'entraînement musculaire
  - 6.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement musculaire dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.6.4. Conception de programmes d'entraînement musculaire dans les pathologies cardiovasculaires
- 6.7. Programmation de l'entraînement de l'endurance
  - 6.7.1. Objectifs de l'entraînement de l'endurance dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de l'endurance dans les pathologies cardiovasculaires.
  - 6.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de l'endurance dans les pathologies cardiovasculaires
  - 6.7.4. Conception de programmes d'entraînement de l'endurance dans les pathologies cardiovasculaires
- 6.8. Réhabilitation cardiaque
  - 6.8.1. Les bienfaits de l'exercice chez les patients atteints de pathologies cardiaques
  - 6.8.2. Modalités d'exercice
  - 6.8.3. Réhabilitation cardiaque: phase I, II, III
  - 6.8.4. Télé-réhabilitation et adhésion à long terme
  - 6.8.5. Interaction médicament-exercice
- 6.9. La nutrition chez les sujets atteints de maladies cardiovasculaires
  - 6.9.1. Aspects nutritionnels chez les sujets atteints de maladies cardiovasculaires
  - 6.9.2. Le régime méditerranéen comme outil de prévention des maladies cardiovasculaires
  - 6.9.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique

- 6.10. Contre-indications et précautions
  - 6.10.1. Contre-indications à la pratique d'un exercice physique
  - 6.10.2. Agir en cas d'urgence: prévention primaire et secondaire
  - 6.10.3. RCP
  - 6.10.4. Réglementation, utilisation et manipulation des défibrillateurs dans les installations sportives
  - 6.10.5. Conclusions et clôture du module 6

## Module 7. Pathologie ostéo-articulaire et lombalgie non spécifique

- 7.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 7.1.1. Contextualisation des pathologies ostéoarticulaires et des lombalgies non spécifiques
  - 7.1.2. Épidémiologie
  - 7.1.3. Définition des différentes pathologies associées au système ostéo-articulaire
  - 7.1.4. Le sujet ostéosarcopénique
- 7.2. Bases physiopathologiques
  - 7.2.1. Bases physiopathologiques de l'ostéoporose
  - 7.2.2. Bases physiopathologiques de l'arthrose
  - 7.2.3. Bases physiopathologiques de la lombalgie non spécifique
  - 7.2.4. Bases physiopathologiques de la polyarthrite rhumatoïde
- 7.3. Évaluation et diagnostic
  - 7.3.1. Évaluation fonctionnelle dans la lombalgie
  - 7.3.2. Critères de diagnostic de l'ostéoporose et facteurs de risque prédisposant aux fractures
  - 7.3.3. Critères de diagnostic dans l'arthrose et les comorbidités coexistantes
  - 7.3.4. Évaluation clinique des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde
- 7.4. Protocoles et traitement
  - 7.4.1. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention pour la lombalgie non spécifique lombalgie
  - 7.4.2. Protocole d'intervention et de traitement non pharmacologique de l'ostéoporose
  - 7.4.3. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention de l'arthrose
  - 7.4.4. Traitement non pharmacologique et protocole d'intervention pour la polyarthrite rhumatoïde
- 7.5. Planification de la formation
  - 7.5.1. Définition et spécification des objectifs
  - 7.5.2. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 7.5.3. Définition et concrétisation de l'opérabilité par rapport aux ressources spatiales et matérielles
  - 7.5.4. L'importance de l'équipe interdisciplinaire
- 7.6. Programmation de l'entraînement musculaire
  - 7.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans les pathologies ostéoarticulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire dans les pathologies ostéoarticulaires et des lombalgies non spécifiques
  - 7.6.3. Sélection d'exercices et de méthodes d'entraînement musculaire pour les pathologies ostéoarticulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.6.4. Conception de programmes d'entraînement en force pour les pathologies ostéoarticulaires et les lombalgies non spécifiques
- 7.7. Programmation de l'entraînement de l'endurance
  - 7.7.1. Objectifs de l'entraînement en résistance dans les pathologies ostéo-articulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de l'endurance dans les pathologies ostéoarticulaires et des lombalgies non spécifiques
  - 7.7.3. Sélection d'exercices et de méthodes d'entraînement de l'endurance pour les pathologies ostéoarticulaires et les lombalgies non spécifiques
  - 7.7.4. Conception de programmes d'entraînement de l'endurance pour les pathologies ostéoarticulaires et les lombalgies non spécifiques
- 7.8. L'importance de la cinéphilie comme outil de prévention
  - 7.8.1. L'exercice physique et son implication sur la masse osseuse
  - 7.8.2. Fonctionnalité de la région lombo-pelvienne
  - 7.8.3. L'importance de l'hygiène posturale
  - 7.8.4. L'importance de l'ergonomie à la maison et au travail
- 7.9. Charge physique, psychologique et sociale, et recommandations sur l'amélioration de la santé et de la qualité de vie
  - 7.9.1. Considérations clés chez la femme ménopausée
  - 7.9.2. Comprendre l'interrelation complexe entre l'exercice et la douleur
  - 7.9.3. Obstacles à la participation à des programmes d'exercices physiques
  - 7.9.4. Stratégies pour promouvoir l'adhésion
- 7.10. Conception de programmes d'entraînement chez les patients souffrant de pathologies ostéo-articulaires et de lombalgies non spécifiques
  - 7.10.1. Conception de programmes d'entraînement pour les personnes souffrant d'ostéoporose
  - 7.10.2. Conception de programmes d'entraînement pour les personnes souffrant d'arthrose
  - 7.10.3. Conception de programmes d'entraînement pour les les lombalgies non spécifiques
  - 7.10.4. Conclusions et clôture du module 7

## Module 8. Pathologie respiratoire et exercice physique

- 8.1. Définition, contextualisation et épidémiologie
  - 8.1.1. Définition des pathologies respiratoires les plus fréquentes
  - 8.1.2. Description des caractéristiques de la maladie
  - 8.1.3. Épidémiologie et sensibilisation
  - 8.1.4. Facteurs déclencheurs et comorbidités
- 8.2. Bases physiopathologiques
  - 8.2.1. Physiologie et anatomie du système respiratoire
  - 8.2.2. Échange gazeux, ventilation et flux d'air
  - 8.2.3. BPCO
  - 8.2.4. Asthme
- 8.3. Évaluation et diagnostic
  - 8.3.1. Évaluation de la fonction pulmonaire et de sa capacité fonctionnelle
  - 8.3.2. Évaluation fonctionnelle du patient BPCO
  - 8.3.3. Tests physiques et application pratique
- 8.4. Protocoles et traitement
  - 8.4.1. Protocoles de réhabilitation respiratoire pour les patients atteints de BPCO
  - 8.4.2. Traitement médicamenteux et interactions
  - 8.4.3. Traitement non pharmacologique: entraînement aérobie et musculaire
  - 8.4.4. Prise en charge des facteurs de risque et des comorbidités communs
- 8.5. Planification de l'entraînement chez les patients atteints de BPCO
  - 8.5.1. Définition et spécification du niveau du client
  - 8.5.2. Définition et spécification des objectifs
  - 8.5.3. Définition et spécification des processus d'évaluation
  - 8.5.4. Définition et concrétisation de l'opérabilité par rapport aux ressources spatiales et matérielles
- 8.6. Programmation de l'entraînement musculaire
  - 8.6.1. Objectifs de l'entraînement musculaire dans les pathologies respiratoires
  - 8.6.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement musculaire dans les pathologies respiratoires
  - 8.6.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement musculaire dans les pathologies respiratoires
  - 8.6.4. Conception de programmes d'entraînement musculaire dans les pathologies respiratoires

- 8.7. Programmation de l'entraînement de l'endurance
  - 8.7.1. Objectifs de l'entraînement de l'endurance dans les pathologies respiratoires
  - 8.7.2. Volume, intensité et récupération de l'entraînement de l'endurance dans les pathologies respiratoires
  - 8.7.3. Sélection des exercices et méthodes d'entraînement de l'endurance dans les pathologies respiratoires
  - 8.7.4. Conception de programmes d'entraînement de l'endurance dans les pathologies respiratoires
- 8.8. Recommandations de modification du mode de vie
  - 8.8.1. Comportement sédentaire
  - 8.8.2. Inactivité physique
  - 8.8.3. Tabagisme, alcool et alimentation
- 8.9. Malnutrition chez le patient BPCO et conséquences sur la fonction respiratoire
  - 8.9.1. Évaluation état nutritionnel
  - 8.9.2. Soutien nutritionnel dans la BPCO
  - 8.9.3. Directives nutritionnelles pour les patients atteints de BPCO
- 8.10. Considérations sur la pratique de l'activité physique et de l'exercice physique
  - 8.10.1. La sélection et l'enchaînement des exercices de force et d'aérobie dans l'entraînement
  - 8.10.2. L'utilisation de l'entraînement simultané comme outil pour le patient souffrant de BPCO
  - 8.10.3. La sélection et la progression de l'exercice dans une population présentant une pathologie respiratoire
  - 8.10.4. Interactions médicamenteuses spécifiques
  - 8.10.5. Conclusions et clôture du module 8

## Module 9. Exercice physique et grossesse

- 9.1. Changements morpho-fonctionnels chez les femmes pendant la grossesse
  - 9.1.1. Modification de la masse corporelle
  - 9.1.2. Modification du centre de gravité et adaptations posturales pertinentes
  - 9.1.3. Adaptations cardiorespiratoires
  - 9.1.4. Adaptations hématologiques
  - 9.1.5. Adaptations de l'appareil locomoteur
  - 9.1.6. Modifications gastro-intestinales et rénales



- 9.2. Pathophysiologies associées à la grossesse
  - 9.2.1. Diabète gestationnel
  - 9.2.2. Syndrome d'hypotension en position couchée
  - 9.2.3. Anémie
  - 9.2.4. Lombalgie
  - 9.2.5. Diastasis recti
  - 9.2.6. Varices
  - 9.2.7. Dysfonctionnement du plancher pelvien
  - 9.2.8. Syndrome de compression nerveuse
- 9.3. Les cinéphiles et les avantages de l'exercice physique pour les femmes enceintes
  - 9.3.1. Les soins à apporter lors des activités de la vie quotidienne
  - 9.3.2. Travail physique préventif
  - 9.3.3. Avantages psychosociaux et biologiques de l'exercice physique
- 9.4. Risques et contre-indications de l'exercice physique chez la femme enceinte
  - 9.4.1. Contre-indications absolues à l'exercice physique
  - 9.4.2. Contre-indications relatives à l'exercice physique
  - 9.4.3. Précautions à prendre pendant la grossesse
- 9.5. La nutrition chez les femmes enceintes
  - 9.5.1. Prise de poids de la masse corporelle pendant la grossesse
  - 9.5.2. Besoins énergétiques tout au long de la grossesse
  - 9.5.3. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
- 9.6. Planification de l'entraînement chez la femme enceinte
  - 9.6.1. Planification du premier trimestre
  - 9.6.2. Planification du deuxième trimestre
  - 9.6.3. Planification du troisième trimestre
- 9.7. Programmation de l'entraînement musculo-squelettique
  - 9.7.1. Contrôle moteur
  - 9.7.2. Étirements et relaxation musculaire
  - 9.7.3. Travail de remise en forme musculaire
- 9.8. Programmation de l'entraînement de l'endurance
  - 9.8.1. Modalité du travail physique à faible impact
  - 9.8.2. Charge de travail hebdomadaire
- 9.9. Travail postural et préparatoire à l'accouchement
  - 9.9.1. Exercices du plancher pelvien
  - 9.9.2. Exercices posturaux

- 9.10. Reprise de l'activité physique après l'accouchement
  - 9.10.1. Sortie médicale et période de récupération
  - 9.10.2. Soins pour l'initiation à l'activité physique
  - 9.10.3. Conclusions et clôture du module

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

- 10.1. Approche de l'exercice physique pour les enfants et les jeunes
  - 10.1.1. Croissance, maturation et développement
  - 10.1.2. Développement et individualité: Âge chronologique vs. Âge biologique
  - 10.1.3. Phases sensibles
  - 10.1.4. Développement à long terme (*long term athlete development*)
- 10.2. Évaluation de la condition physique chez les enfants et les jeunes
  - 10.2.1. Principales batteries d'évaluation
  - 10.2.2. Évaluation des capacités de coordination
  - 10.2.3. Évaluation des capacités conditionnelles
  - 10.2.4. Évaluations morphologiques
- 10.3. Programme d'exercices physiques pour les enfants et les adolescents
  - 10.3.1. Entraînement musculaire
  - 10.3.2. Entraînement de la capacité aérobie
  - 10.3.3. Entraînement aérobie
  - 10.3.4. Entraînement à la flexibilité
- 10.4. Neurosciences et développement des enfants et des jeunes
  - 10.4.1. Le neuro-apprentissage dans l'enfance
  - 10.4.2. Les capacités motrices. Base de la inteligencia
  - 10.4.3. Attention et émotion. Apprentissage précoce
  - 10.4.4. Neurobiologie et théorie épigénétique dans l'apprentissage
- 10.5. Approche de l'exercice physique chez l'adulte âgé
  - 10.5.1. Le processus de vieillissement
  - 10.5.2. Changements morphofonctionnels chez l'adulte âgé
  - 10.5.3. Objectifs de l'exercice physique chez l'adulte âgé
  - 10.5.4. Bénéfices de l'exercice physique chez l'adulte âgé
- 10.6. Évaluation gérologique complète
  - 10.6.1. Test d'aptitude à la coordination
  - 10.6.2. Indice Katz d'indépendance dans les activités de la vie quotidienne
  - 10.6.3. Test des capacités de conditionnement
  - 10.6.4. Fragilité et vulnérabilité des adultes âgés

- 10.7. Syndrome d'instabilité
  - 10.7.1. Épidémiologie des chutes chez les personnes âgées
  - 10.7.2. Détection des patients à risque sans chute antérieure
  - 10.7.3. Facteurs de risque de chute chez les personnes âgées
  - 10.7.4. Syndrome post-chute
- 10.8. La nutrition chez les enfants, les jeunes et les adultes âgés
  - 10.8.1. Besoins nutritionnels pour chaque étape de la vie
  - 10.8.2. Augmentation de la prévalence de l'obésité infantile et du diabète de type 2 chez les enfants
  - 10.8.3. Association des maladies dégénératives à la consommation de graisses saturées. de graisses saturées
  - 10.8.4. Recommandations nutritionnelles pour l'exercice physique
- 10.9. Neurosciences et personnes âgées
  - 10.9.1. Neurogenèse et apprentissage
  - 10.9.2. Réserve cognitive chez les adultes âgés
  - 10.9.3. Nous pouvons toujours apprendre
  - 10.9.4. Le vieillissement n'est pas synonyme de maladie
  - 10.9.5. Alzheimer et Parkinson, l'intérêt de l'activité physique
- 10.10. Programmation d'exercices physiques pour les adultes âgés
  - 10.10.1. Entraînement musculaire et puissance musculaire
  - 10.10.2. Entraînement de la capacité aérobie
  - 10.10.3. Entraînement cognitif
  - 10.10.4. Entraînement des capacités de coordination
  - 10.10.5. Conclusions et clôture du module

## Module 11. Entraînement personnel

- 11.1. Entraînement personnel
- 11.2. Entraînement à la flexibilité
- 11.3. Endurance et entraînement cardio-respiratoire
- 11.4. Entraînement de base
  - 11.4.1. Les muscles du tronc
  - 11.4.2. Entraînement aux systèmes de stabilisation
  - 11.4.3. Science fondamentale et entraînement
  - 11.4.4. Lignes directrices pour la entraînement de base
  - 11.4.5. Conception du programme de entraînement de base
- 11.5. Entraînement de l'équilibre

- 11.6. Entraînement pliométrique
  - 11.6.1. Principes de l'entraînement pliométrique
  - 11.6.2. Conception d'un programme d'entraînement pliométrique
- 11.7. Entraînement de la vitesse et de l'agilité
- 11.8. Entraînement musculaire
- 11.9. Concevoir des programmes intégrés pour une performance optimale
- 11.10. Modalités d'exercice

## Module 12. Travail préventif pour la pratique du sport

- 12.1. Facteurs de risque dans le sport
- 12.2. Travail d'exercice en Mat
- 12.3. *Reformer et Cadillac*
- 12.4. Silla Wunda
- 12.5. *Étirement* Global Actif et Rééducation Posturale Globale
- 12.6. *Fitball*
- 12.7. TRX
- 12.8. *Body Pump*
- 12.9. *Medicine Ball et Kettlebells*
- 12.10. *Thera Band*
  - 12.10.1. Avantages et propriétés
  - 12.10.2. Exercices individuels
  - 12.10.3. Exercices en binôme
  - 12.10.4. Programme d'entraînement

## Module 13. Structure de l'appareil locomoteur

- 13.1. Position Anatomique, axes et plans
- 13.2. Os
- 13.3. Articulations
  - 13.3.1. Étiologie
  - 13.3.2. Synarthrose
  - 13.3.3. Amphiarthrose
  - 13.3.4. Diarthrose
- 13.4. Cartilage
- 13.5. Tendons et Ligaments
- 13.6. Muscle Squelettique
- 13.7. Développement du système musculo-squelettique



- 13.8. Les composants du système musculo-squelettique
- 13.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
- 13.10. Contraction musculaire
  - 13.10.1. Fonctionnement de la contraction musculaire
  - 13.10.2. Types de contraction musculaire
  - 13.10.3. Bioénergétique Musculaire

#### **Module 14.** Évaluation de la condition physique, fonctionnelle et biomécanique

- 14.1. Anatomie et Kinésiologie
- 14.2. Science du Mouvement Humain
- 14.3. Biomécanique Appliquée
- 14.4. La consultation initiale du client
- 14.5. Protocoles et normes de test d'aptitude physique
- 14.6. Évaluation des mouvements fonctionnels
  - 14.6.1. Détection, test et évaluation des mouvements
  - 14.6.2. *Écran des mouvements fonctionnels (FMS)*
  - 14.6.3. Évaluation sélective du mouvement fonctionnel
  - 14.6.4. Essais spécifiques de performance fonctionnelle
- 14.7. Évaluation Nutritionnelle, Génétique, Biochimique et de la Qualité de Vie
- 14.8. Biomécanique
  - 14.8.1. Principes fondamentaux de la biomécanique
  - 14.8.2. Biomécanique du mouvement humain
  - 14.8.3. Contrôle musculaire du mouvement
  - 14.8.4. Biomécanique des exercices de résistance
- 14.9. Évaluation de la condition physique
- 14.10. Détection et stratification des risques

#### **Module 15.** Blessures courantes chez les athlètes

- 15.1. Blessures à l'épaule dans le sport
  - 15.1.1. Aspects pertinents de l'épaule
  - 15.1.2. Blessures et troubles liés à l'instabilité aiguë et chronique de l'épaule
  - 15.1.3. Lésions de la clavicule
  - 15.1.4. Lésions nerveuses dans la région de l'épaule
  - 15.1.5. Lésions du plexus brachial

- 15.2. Blessures au bras
- 15.3. Blessures du coude dans le sport
- 15.4. Blessures de l'avant-bras, du poignet et de la main dans le sport
- 15.5. Blessures à la tête et au visage dans le sport
- 15.6. Blessures de la gorge, de la poitrine et de l'abdomen dans le sport
- 15.7. Blessures du dos et de la colonne vertébrale dans le sport
  - 15.7.1. Aspects relatifs au dos et à la colonne vertébrale
  - 15.7.2. Diagnostic du mal de dos
  - 15.7.3. Lésions du cou et de la région cervicale
  - 15.7.4. Lésions de la région thoracique et lombaire
- 15.8. Blessures de l'articulation de la hanche, du bassin et de l'aîne dans le sport
- 15.9. Blessures de la cuisse, du genou et de la jambe dans le sport
- 15.10. Blessures de la cheville et du pied dans le sport

### Module 16. Exercice pour la réadaptation des blessures sportives

- 16.1. L'activité physique et l'exercice physique pour améliorer la santé
- 16.2. Classification et critères de sélection des exercices et mouvements
- 16.3. Principes de l'entraînement sportif
  - 16.3.1. Principes biologiques
    - 16.3.1.1. Unité fonctionnelle
    - 16.3.1.2. Multilatéralité
    - 16.3.1.3. Spécificité
    - 16.3.1.4. Surcharge
    - 16.3.1.5. Supercompensation
    - 16.3.1.6. Individualisation
    - 16.3.1.7. Continuité
    - 16.3.1.8. Progression
  - 16.3.2. Principes pédagogiques
    - 16.3.2.1. Transfert
    - 16.3.2.2. Efficacité
    - 16.3.2.3. Stimulation volontaire
    - 16.3.2.4. Accessibilité
    - 16.3.2.5. Périodisation

- 16.4. Techniques appliquées au traitement des blessures sportives
- 16.5. Protocoles d'action spécifiques
- 16.6. Phases du processus de récupération organique et de récupération fonctionnelle
- 16.7. Conception d'exercices préventifs
- 16.8. Exercices physiques spécifiques par groupes de muscles
- 16.9. Rééducation proprioceptive
  - 16.9.1. Bases de l'entraînement proprioceptif et kinesthésique
  - 16.9.2. Conséquences proprioceptives des blessures
  - 16.9.3. Développement de la proprioception sportive
  - 16.9.4. Matériaux pour le travail de la proprioception
  - 16.9.5. Phases de la rééducation proprioceptive
- 16.10. La pratique et l'activité sportives pendant le processus de récupération

### Module 17. Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur

- 17.1. Cervicalgie, Dorsalgie et Lombalgie
- 17.2. Scoliose
- 17.3. Hernie Discale
- 17.4. Tendinite de l'épaule
- 17.5. Épicondylite
  - 17.5.1. Épidémiologie
  - 17.5.2. Anatomie pathologique
  - 17.5.3. Clinique
  - 17.5.4. Diagnostic
  - 17.5.5. Traitement
- 17.6. Arthrose de la hanche
- 17.7. Gonarthrose
- 17.8. Fasciite plantaire
  - 17.8.1. Conceptualisation
  - 17.8.2. Facteurs de risque
  - 17.8.3. Symptomatologie
  - 17.8.4. Traitements
- 17.9. *Hallux Valgus* et Pied Plat
- 17.10. Entorse de la cheville



**Module 18. Exercice pour la récupération fonctionnelle**

- 18.1. Entraînement Fonctionnel et Réadaptation Avancée
  - 18.1.1. Fonction et réadaptation fonctionnelle
  - 18.1.2. Proprioception, récepteurs et contrôle neuromusculaire
  - 18.1.3. Système nerveux central: intégration du contrôle moteur
  - 18.1.4. Principes de la prescription d'exercices thérapeutiques
  - 18.1.5. Restauration de la proprioception et du contrôle neuromusculaire
  - 18.1.6. Le modèle de réadaptation en 3 phases
- 18.2. La science du Pilates pour la Rééducation
- 18.3. Principes de la méthode Pilates
- 18.4. Intégration du Pilates pour la rééducation
- 18.5. Méthodologie et équipement nécessaires à une pratique efficace
- 18.6. La colonne cervicale et thoracique
- 18.7. La colonne lombaire
- 18.8. L'épaule et la hanche
- 18.9. Le genou
- 18.10. Le pied et la cheville

**Module 19. Nutrition pour la réadaptation et la récupération fonctionnelle**

- 19.1. Les aliments complets comme élément clé de la prévention des blessures et de la récupération
- 19.2. Glucides
- 19.3. Protéines
- 19.4. Graisses
  - 19.4.1. Saturées
  - 19.4.2. Insaturées
    - 19.4.2.1. Monoinsaturées
    - 19.4.2.2. Polyinsaturées
- 19.5. Vitamines
  - 19.5.1. Hydrosolubles
  - 19.5.2. Liposolubles
- 19.6. Minéraux
  - 19.6.1. Macrominéraux
  - 19.6.2. Microminéraux
- 19.7. Fibre

- 19.8. Eau
- 19.9. Phytochimiques
  - 19.9.1. Phénols
  - 19.9.2. Thiols
  - 19.9.3. Terpènes
- 19.10. Compléments alimentaires pour la prévention et la récupération fonctionnelle

**Module 20. Coaching et business du Personal Trainer**

- 20.1. Les débuts du Personal Trainer
- 20.2. Coaching pour le Personal Trainer
- 20.3. Le Personal Trainer en tant que promoteur de l'exercice et de ses effets sur la santé et les performances et performance
  - 20.3.1. Les principes de base de l'exercice physique
  - 20.3.2. Réponses aiguës à l'exercice
  - 20.3.3. Effets de l'exercice sur la performance
    - 20.3.3.1. Endurance
    - 20.3.3.2. Force et puissance
    - 20.3.3.3. Balance
  - 20.3.4. Les effets de l'exercice sur la santé
    - 20.3.4.1. Santé physique
    - 20.3.4.2. Santé mentale
- 20.4. Nécessité d'un changement de comportement
- 20.5. Le Personal Trainer et la relation avec le client
- 20.6. Outils de motivation
  - 20.6.1. Enquête appréciative
  - 20.6.2. Entretien de motivation
  - 20.6.3. Construire des expériences positives
- 20.7. Psychologie pour le Personal Trainer
- 20.8. La carrière du Personal Trainer
- 20.9. Conception et entretien des installations et des matériaux
- 20.10. Aspects juridiques de l'entraînement personnel

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 le Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui nécessitent une mémorisation"*



## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

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

“

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



*Notre université est la première au monde à combiner les études de cas de la Harvard Business School avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition.*





*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

Ce programme intensif en Sciences du Sport de TECH Université Technologique vous prépare à relever tous les défis dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Nous nous engageons à promouvoir la croissance personnelle et professionnelle, le meilleur moyen de marcher vers le succès, c'est pourquoi TECH utilise des *études de cas* de Harvard, avec qui nous avons un accord stratégique, ce qui nous permet de fournir à nos étudiants des matériaux de la meilleure université du monde.

“ *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. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

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

Notre université est la première au monde à combiner les *case studies* de l'Université de Harvard avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons les *études de cas* de Harvard 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.



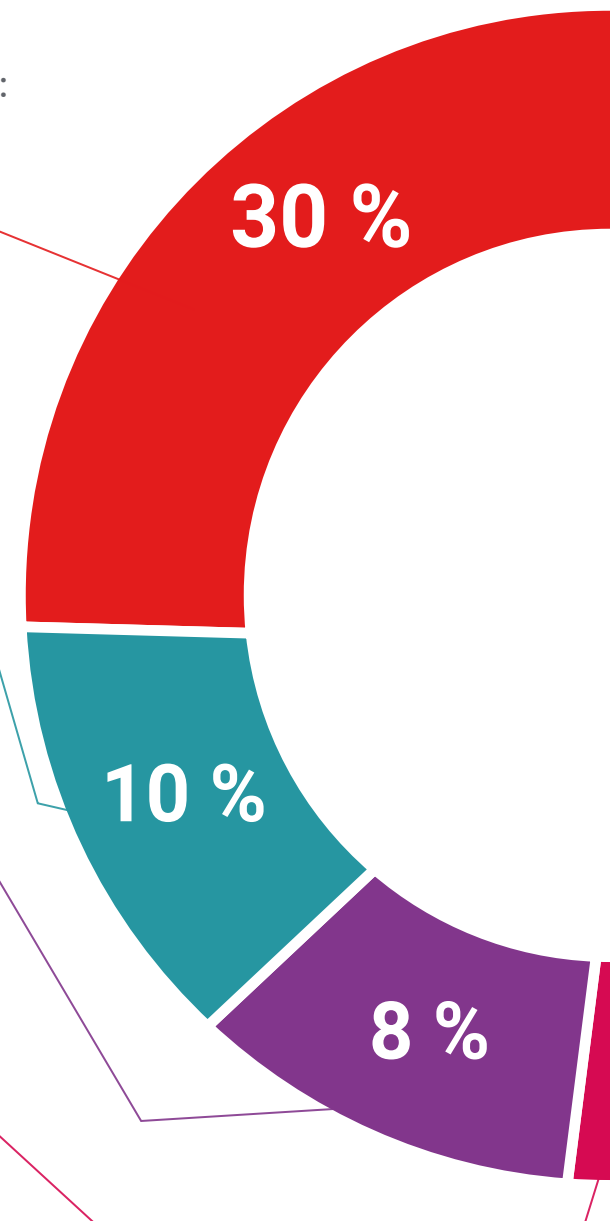
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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.

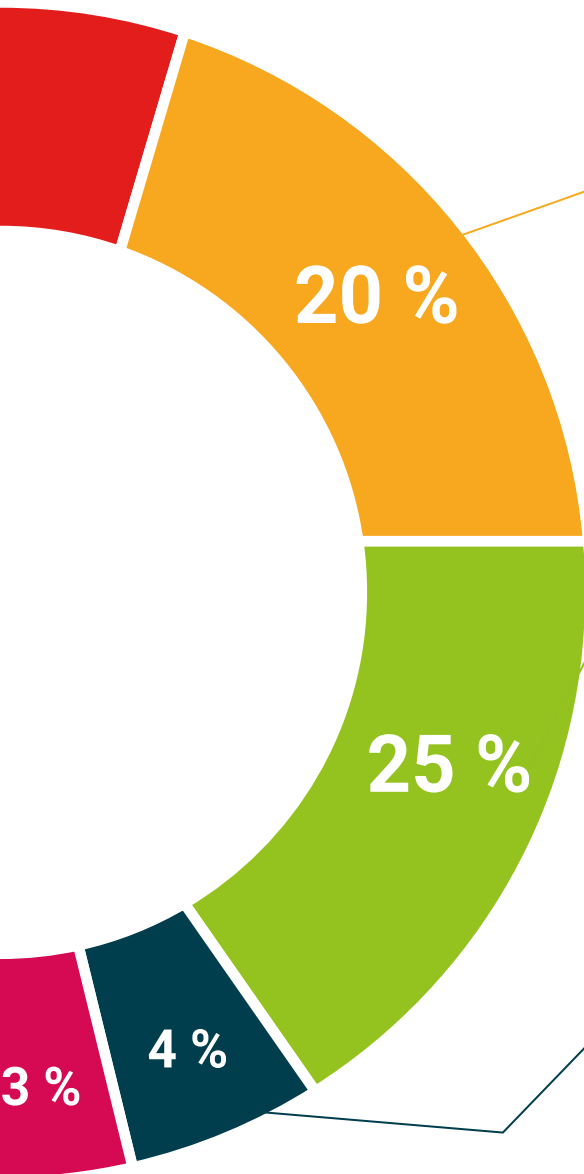


#### Bibliographie complémentaire

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

Vous réaliserez une sélection des meilleurs études de cas de l'université d'Harvard. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

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



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



# 07 Diplôme

Le Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive garantit, en plus d'une formation des plus rigoureuses et actualisées, l'accès à un diplôme de Mastère délivré par TECH Université technologique.



“

*Ce diplôme de Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive est le plus grand recueil de connaissances du secteur: Une qualification qui sera une valeur ajoutée hautement qualifiée pour tout professionnel dans ce domaine”*

Ce **Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception le diplôme de **Mastère Avancé** par **TECH Université technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Avancé en Entraînement Personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive**

N.º d'Heures Officielles : **3.000 h.**

**Approuvé par la NBA**



**tech** université technologique

Délivre le présent  
**DIPLÔME**  
à

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

**MASTÈRE AVANCÉ**  
en  
**Entraînement personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive**

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 3.000 heures,  
débutant le dd/mm/aaaa et finalisant le dd/mm/aaaa.

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

Fait le 17 juin 2020

*Pre Tere Guevara Navarro*  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

Ce diplôme doit être impérativement accompagné d'un diplôme universitaire reconnu par les autorités compétentes pour exercer la profession dans chaque pays. Code Unique TECH: AFWOR235 tech@unitec.com/diplomes

**Mastère Avancé en Entraînement personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive**

Distribution Générale du Programme d'Études

Cours	Matière	Heures	Type	Cours	Matière	Heures	Type
1º	La pathologie dans le contexte socio-sanitaire actuel	150	OB	2º	Entraînement personnel	150	OB
1º	Critères généraux pour la conception de programmes d'exercices physiques dans une population spéciale	150	OB	2º	Travail préventif pour la pratique du sport	150	OB
1º	Obésité et exercice physique	150	OB	2º	Structure de l'appareil locomoteur	150	OB
1º	Diabète et exercice physique	150	OB	2º	Évaluation de la condition physique, fonctionnelle et biomécanique	150	OB
1º	Syndrome métabolique et exercice physique	150	OB	2º	Blessures courantes chez les athlètes	150	OB
1º	Maladies cardiovasculaires	150	OB	2º	Exercice pour la réadaptation des blessures sportives	150	OB
1º	Pathologie ostéo-articulaire et lombalgie non spécifique	150	OB	2º	Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur	150	OB
1º	Pathologie respiratoire et exercice physique	150	OB	2º	Exercice pour la récupération fonctionnelle	150	OB
1º	Exercice physique et grossesse	150	OB	2º	Nutrition pour la réadaptation et la récupération fonctionnelle	150	OB
1º	Exercice physique pour les enfants, les jeunes et les personnes âgées	150	OB	2º	Coaching et business du Personal Trainer	150	OB

*Pre Tere Guevara Navarro*  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

**tech** université technologique

\*Apostille de la Haye 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.



salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovation  
conocimiento presente calidad  
desarrollo web formation  
aula virtual institucionales  
idiomas

**tech** université  
technologique

## Mastère Avancé

Entra nement personnel  
Thérapeutique et  
Réadaptation Sportive

Modalit : En ligne

Durée: 2 ans

Dipl me: TECH Université Technologique

Heures officielles: 3.000 h.

# Mastère Avancé

## Entraînement personnel Thérapeutique et Réadaptation Sportive

Approuvé par la NBA

