

Mastère Avancé

Tennis de Haut Niveau et de Compétition

Approuvé par la NBA





Mastère Avancé Tennis de Haut Niveau et de Compétition

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 2 ans
- » Diplôme : TECH Euromed University
- » Accréditation : 120 ECTS
- » Horaire : à votre rythme
- » Examens : en ligne

Accès au site web : www.techtute.com/fr/science-du-sport/mastere-avance/mastere-avance-tennis-haut-niveau-competition

Sommaire

01

Présentation du
programme

page 4

02

Pourquoi étudier à TECH?

page 8

03

Programme d'études

page 12

04

Objectifs pédagogiques

page 38

05

Opportunités de carrière

page 46

06

Méthodologie d'étude

page 50

07

Corps Enseignant

page 60

08

Diplôme

page 70

01

Présentation du programme

Le Tennis de Haut Niveau et de Compétition est essentiel non seulement pour le développement des athlètes d'élite, mais aussi pour le bien-être physique, la santé et la culture sportive en général. Il favorise également l'émergence de valeurs essentielles sur et en dehors du court. Ainsi, la pratique constante et l'entraînement spécialisé en haute performance favorisent l'amélioration des compétences techniques, tactiques et psychologiques. C'est pour cette raison que TECH a créé cette qualification intensive, 100 % en ligne, d'une durée de 24 mois. Les étudiants acquerront une connaissance complète et avancée de la planification et de la préparation à tous les niveaux du Tennis.



“

Vous approfondirez les techniques d'entraînement et d'analyse des performances dans le domaine du Tennis, en apprenant à optimiser chaque aspect de votre jeu de manière efficace"

L'objectif de tout joueur de Tennis dans l'environnement du Haut Niveau et de la Compétition est d'atteindre des niveaux exceptionnels tels que le Grand Slam, le Masters 1000, le Premier Mandatory ou le Premier 5. Pour atteindre cet objectif, il est essentiel de travailler constamment sous la direction d'une équipe d'entraîneurs de premier ordre. En ce sens, l'entraîneur doit non seulement avoir une connaissance approfondie du Tennis, mais aussi intégrer les dernières avancées technologiques en matière d'analyse du jeu, de performance et d'amélioration technique.

Derrière les grandes figures que sont Serena Williams, Rafa Nadal, Roger Federer ou Novak Djokovic, il y a une préparation rigoureuse qui commence dès l'enfance et se perfectionne en Haut Niveau. Afin de former les futurs entraîneurs et préparateurs physiques à ce niveau, TECH a mis au point un diplôme universitaire avec un programme avancé. Ce programme offre un apprentissage exhaustif de la biomécanique, de l'amélioration du service et de la frappe, du perfectionnement des mouvements sur le terrain et de la planification. Il comprend également une technologie de pointe pour les études technico-tactiques de l'athlète et de l'adversaire.

Ce programme utilise la méthode d'apprentissage *Relearning*, qui facilite l'assimilation rapide du contenu, en réduisant les longues heures d'étude et en consolidant les concepts clés d'une manière simple. Il se distingue également par sa flexibilité et sa commodité, puisqu'il suffit d'un appareil avec accès à Internet pour consulter le contenu à tout moment de la journée. Ainsi, les diplômés pourront combiner leur travail ou leurs responsabilités familiales avec leur temps d'étude, en bénéficiant d'une expérience de formation adaptée à leurs besoins.

Ce **Mastère Avancé en Tennis de Haut Niveau et de Compétition** contient le programme universitaire le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes :

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en **Tennis de Haut Niveau et de Compétition**
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques de l'ouvrage fournissent des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ L'accent est mis sur les méthodologies innovantes dans le domaine du **Tennis de Haut Niveau et de Compétition**
- ♦ 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



Préparez-vous et atteignez de nouveaux sommets dans le Tennis de haut niveau. Inscrivez-vous au Mastère Avancé le plus complet de la scène universitaire"

“

Acquérez les compétences nécessaires pour vous développer dans le domaine du Tennis de Haut Niveau et élargissez vos opportunités professionnelles dans le sport"

Son corps enseignant comprend des professionnels du Tennis de Haut Niveau et de la Compétition, qui apportent l'expérience de leur travail 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.

Chez TECH, vous bénéficiez d'un parcours académique intensif qui vous donne un accès immédiat au contenu le plus avancé, 24 heures par jour.

La multitude de ressources pratiques de ce programme vous aidera à renforcer vos connaissances théoriques.



02

Pourquoi étudier à TECH?

TECH 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”

La meilleure université en ligne du monde, selon FORBES

Le prestigieux magazine Forbes, spécialisé dans les affaires et la finance, a désigné TECH 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".

Forbes

Meilleure université en ligne du monde

Plan

d'études le plus complet

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

TECH 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 diplômés de l'université offrent à ses diplômés un avantage significatif pour propulser leur carrière vers le succès.

Le meilleur personnel enseignant top international

Le corps enseignant de TECH 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.

Personnel enseignant
TOP
International

Une méthode d'apprentissage unique

TECH 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.



La méthodologie la plus efficace

La plus grande université numérique du monde

TECH 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.

N°1
Mondial

La plus grande université en ligne du monde

L'université en ligne officielle de la NBA

TECH 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 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.



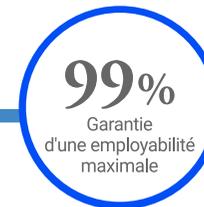
Google Partner Premier

Le géant américain de la technologie a décerné à TECH 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 comme l'une des principales entreprises technologiques au monde.



L'université la mieux évaluée par ses étudiants

Les étudiants ont positionné TECH 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 en tant qu'institution universitaire de référence internationale, reflétant l'excellence et l'impact positif de son modèle éducatif.



03

Programme d'études

Ce programme est conçu pour fournir une spécialisation complète et avancée, couvrant tous les aspects fondamentaux du Tennis d'élite. Tout au long de ce programme. En outre, vous vous concentrerez sur la préparation physique et la planification stratégique adaptées aux moments clés de la Compétition. Le programme comprend également des outils innovants, avec une méthodologie flexible et accessible qui combine la théorie avec la pratique et des études de cas réels, tout en développant les compétences nécessaires pour devenir des leaders dans le domaine du Tennis de haut niveau.





“

Étudiez dans la plus grande université numérique du monde et transformez votre passion pour le Tennis en une carrière de Haut Niveau”

Module 1. Physiologie de l'exercice et de l'activité physique

- 1.1. Thermodynamique et bioénergétique
 - 1.1.1. Définition
 - 1.1.2. Concepts généraux
 - 1.1.2.1. Chimie organique
 - 1.1.2.2. Groupes fonctionnels
 - 1.1.2.3. Enzymes
 - 1.1.2.4. Coenzymes
 - 1.1.2.5. Acides et bases
 - 1.1.2.6. pH
- 1.2. Systèmes énergétiques
 - 1.2.1. Concepts généraux
 - 1.2.1.1. Capacité et puissance
 - 1.2.1.2. Processus cytoplasmique vs. mitochondriaux
 - 1.2.2. Métabolisme du phosphagène
 - 1.2.2.1. ATP-PC
 - 1.2.2.2. Voie des pentoses
 - 1.2.2.3. Métabolisme des nucléotides
 - 1.2.3. Métabolisme des glucides
 - 1.2.3.1. Glycolyse
 - 1.2.3.2. Glycogénèse
 - 1.2.3.3. Glycogénolyse
 - 1.2.3.4. Gluconéogenèse
 - 1.2.4. Métabolisme des lipides
 - 1.2.4.1. Lipides bioactifs
 - 1.2.4.2. Lipolyse
 - 1.2.4.3. Bêta-oxydation
 - 1.2.4.4. De Novo lipogénèse



- 1.2.5. Phosphorylation oxydative
 - 1.2.5.1. Décarboxylation oxydative du pyruvate
 - 1.2.5.2. Cycle de Krebs
 - 1.2.5.3. Chaîne de transport d'électrons
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. *Cross-talk* Mitochondrial
- 1.3. Voies de Signalisation
 - 1.3.1. Les Seconds Messagers
 - 1.3.2. Hormones Stéroïdiennes
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Muscle Squelettique
 - 1.4.1. Structure et Fonction
 - 1.4.2. Fibres
 - 1.4.3. Innervation
 - 1.4.4. Cytoarchitecture musculaire
 - 1.4.5. Synthèse et dégradation des protéines
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adaptations Neuromusculaires
 - 1.5.1. Recrutement des Unités motrices
 - 1.5.2. Synchronisation
 - 1.5.3. Drive Neural
 - 1.5.4. Organe tendineux de Golgi et fuseau neuromusculaire
- 1.6. Adaptations structurelles
 - 1.6.1. Hypertrophie
 - 1.6.2. Mécanisme de transduction du signal
 - 1.6.3. Stress métabolique
 - 1.6.4. Lésions et inflammations musculaires
 - 1.6.5. Modifications de l'architecture musculaire
- 1.7. Fatigue
 - 1.7.1. Fatigue centrale
 - 1.7.2. Fatigue périphérique
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Modèle bioénergétique
 - 1.7.5. Modèle cardiovasculaire
 - 1.7.6. Modèle thermorégulateur
 - 1.7.7. Modèle psychologique
 - 1.7.8. Modèle du gouverneur central
- 1.8. Consommation maximale d'oxygène
 - 1.8.1. Définition
 - 1.8.2. Évaluation
 - 1.8.3. Cinétique de la VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Économie de carrière
- 1.9. Seuils
 - 1.9.1. Lactate et seuil ventilatoire
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Puissance critique
 - 1.9.4. HIIT et LIT
 - 1.9.5. Réserve anaérobie de vitesse
- 1.10. Conditions physiologiques extrêmes
 - 1.10.1. Hauteur
 - 1.10.2. Température
 - 1.10.3. Plongée sous-marine

Module 2. Histoire et règles

- 2.1. Évolution historique du Tennis et sa réglementation
 - 2.1.1. Ce qu'est le Tennis, où il a été inventé et son évolution au cours de l'histoire
 - 2.1.2. Chronologie du Tennis
 - 2.1.3. La forme de comptage, la provenance et l'évolution et d'autres aspects normatifs
 - 2.1.4. Tournois de Tennis et leur histoire et le Tennis au niveau olympique
- 2.2. Le court de Tennis, les différentes surfaces et leur classification
 - 2.2.1. Évolution du court de Tennis
 - 2.2.2. Dimension des courts et aspects généraux et spécifiques
 - 2.2.3. Les différentes surfaces existantes, concepts généraux et spécifiques
 - 2.2.4. Division des courts de Tennis en fonction de la vitesse du revêtement
- 2.3. La raquette, la balle et les équipements permanents
 - 2.3.1. La raquette de Tennis, la balle et sa chronologie historique
 - 2.3.2. Aspects réglementaires des raquettes et des balles de Tennis
 - 2.3.3. Qu'est-ce qu'une fixation permanente et ses aspects normatifs ?
 - 2.3.4. La balle touche-t-elle la ligne ou la balle touche-t-elle la fixation permanente ?
- 2.4. Service et retour
 - 2.4.1. Choix du serveur et du receveur
 - 2.4.2. Choix des côtés et du service
 - 2.4.3. Changements de côté, règles et particularités
 - 2.4.4. Fautes de service. *Let* et répétition du service
 - 2.4.5. Un retour est bon
- 2.5. Changements de côté, de ponctuation et de leurs systèmes alternatifs
 - 2.5.1. Changements de côté et leurs règles
 - 2.5.2. Système de notation dans le jeu, le set et les matches
 - 2.5.3. Autres systèmes de notation
 - 2.5.4. Un joueur perd le point
- 2.6. Le Code de conduite
 - 2.6.1. Qu'est-ce que le code de conduite et quel est son objectif ?
 - 2.6.2. Bénéfices du code de conduite et son évolution
 - 2.6.3. Aspects généraux du code de conduite
 - 2.6.4. Aspects spécifiques du code de conduite
- 2.7. Systèmes de Compétition et leurs alternatives et réglementations
 - 2.7.1. Quels sont les systèmes de Concurrence existants ?
 - 2.7.2. Règlements des différents concours existants
 - 2.7.3. Types de Compétitions modernes et leurs avantages
 - 2.7.4. La Compétition dans les stages d'entraînement et son règlement
- 2.8. Arbitres sur le court, importance et rôle
 - 2.8.1. Rôle de l'arbitre sur le court
 - 2.8.2. Instructions au joueur
 - 2.8.3. Systèmes d'arbitrage. Le Hawk-eye et ses particularités
 - 2.8.4. Principe du jeu continu
 - 2.8.5. Gêne du joueur
 - 2.8.6. Correction des erreurs
- 2.9. Jeu de double et ses règles
 - 2.9.1. Aspects généraux du double
 - 2.9.2. Notation du jeu de double et options existantes
 - 2.9.3. Service et retour en double
 - 2.9.4. Compétitions de double
- 2.10. Tournois de Tennis professionnels, circuits et leurs règlements
 - 2.10.1. Évolution des tournois professionnels, des circuits et de leurs règlements jusqu'à aujourd'hui
 - 2.10.2. Tournois de Tennis existants et leurs règlements
 - 2.10.3. Circuit ATP et WTA et aspects régis par les règles et règlements
 - 2.10.4. Différents prix dans les tournois de Tennis et aspects régis par les règlements



Module 3. L'entraînement de la Force, de la théorie à la pratique

- 3.1. Force: conceptualisation
 - 3.1.1. La force définie d'un point de vue mécanique
 - 3.1.2. La force telle que définie par la physiologie
 - 3.1.3. Définir le concept de Force appliquée
 - 3.1.4. Courbe force-temps
 - 3.1.4.1. Interprétation
 - 3.1.5. Définir le concept de Force maximale
 - 3.1.6. Définir le concept de RFD
 - 3.1.7. Définir le concept de force utile
 - 3.1.8. Courbes force-vitesse-puissance
 - 3.1.8.1. Interprétation
 - 3.1.9. Définir le concept de déficit de force
- 3.2. Charge d'entraînement
 - 3.2.1. Définir le concept de charge d'entraînement en force
 - 3.2.2. Définir le concept de charge
 - 3.2.3. Concept de charge: volume
 - 3.2.3.1. Définition et applicabilité dans la pratique
 - 3.2.4. Concept de charge: intensité
 - 3.2.4.1. Définition et applicabilité dans la pratique
 - 3.2.5. Concept de charge: densité
 - 3.2.5.1. Définition et applicabilité dans la pratique
 - 3.2.6. Définir le concept Caractère de l'effort
 - 3.2.6.1. Définition et applicabilité dans la pratique

- 3.3. Entraînement musculaire pour la prévention des blessures et la rééducation
 - 3.3.1. Cadre conceptuel et opérationnel pour la prévention et la réadaptation des traumatismes
 - 3.3.1.1. Terminologie
 - 3.3.1.2. Concepts
 - 3.3.2. L'entraînement en force, la prévention des blessures et la rééducation selon les preuves scientifiques
 - 3.3.3. Processus méthodologique de l'entraînement de force pour la prévention des blessures et la réadaptation fonctionnelle
 - 3.3.3.1. Définition du concept
 - 3.3.3.2. Application de la méthode dans la pratique
 - 3.3.4. Rôle de la stabilité du tronc (Core) dans la prévention des blessures
 - 3.3.4.1. Définition du Core
 - 3.3.4.2. Le Core Training
- 3.4. Méthode pliométrique
 - 3.4.1. Mécanismes physiologiques
 - 3.4.1.1. Généralités spécifiques
 - 3.4.2. Actions musculaires dans les exercices pliométriques
 - 3.4.3. Le cycle étirement-raccourcissement (CEC)
 - 3.4.3.1. Utilisation de l'énergie ou de la capacité élastique
 - 3.4.3.2. Implication des réflexes Accumulation d'énergie élastique en série et en parallèle
 - 3.4.4. Classification des CER
 - 3.4.4.1. CER Court
 - 3.4.4.2. CER Long
 - 3.4.5. Propriétés des muscles et des tendons
 - 3.4.6. Système nerveux central
 - 3.4.6.1. Recrutement
 - 3.4.6.2. Fréquence
 - 3.4.6.3. Synchronisation
 - 3.4.7. Considérations pratiques





- 3.5. Entraînement en puissance
 - 3.5.1. Définition de la puissance
 - 3.5.1.1. Aspects conceptuels de la puissance
 - 3.5.1.2. Importance de la puissance dans le contexte de la performance sportive
 - 3.5.1.3. Clarification de la terminologie relative avec la puissance
 - 3.5.2. Facteurs contribuant au développement de la puissance maximale
 - 3.5.3. Aspects structurels conditionnant la production de la puissance
 - 3.5.3.1. Hypertrophie musculaire
 - 3.5.3.2. Composition musculaire
 - 3.5.3.3. Rapport entre les sections transversales des fibres rapides et lentes
 - 3.5.3.4. La longueur du muscle et son effet sur la contraction musculaire
 - 3.5.3.5. Quantité et caractéristiques des composants élastiques
 - 3.5.4. Aspects neuronaux conditionnant la production d'électricité
 - 3.5.4.1. Potentiel d'action
 - 3.5.4.2. Vitesse de recrutement des unités motrices
 - 3.5.4.3. Coordination intramusculaire
 - 3.5.4.4. Coordination intermusculaire
 - 3.5.4.5. Condition musculaire antérieure (PAP)
 - 3.5.4.6. Les mécanismes des réflexes neuromusculaires et leur incidence
 - 3.5.5. Aspects théoriques pour la compréhension de la courbe force-temps
 - 3.5.5.1. Impulsion de force
 - 3.5.5.2. Phases de la courbe force-temps
 - 3.5.5.3. Phases d'accélération de la courbe force-temps
 - 3.5.5.4. Zone d'accélération maximale de la courbe force-temps
 - 3.5.5.5. Phases de décélération de la courbe force-temps
 - 3.5.6. Aspects théoriques de la compréhension des courbes de puissance
 - 3.5.6.1. Courbe puissance-temps
 - 3.5.6.2. Courbe puissance-déplacement
 - 3.5.6.3. Charge de travail optimale pour le développement de la puissance maximale

- 3.5.7. Considérations pratiques
- 3.6. Entraînement en force par vecteurs
 - 3.6.1. Définition du vecteur de force
 - 3.6.1.1. Vecteur axial
 - 3.6.1.2. Vecteur horizontal
 - 3.6.1.3. Vecteur de rotation
 - 3.6.2. Avantages de l'utilisation de cette terminologie
 - 3.6.3. Définition des vecteurs de base en formation
 - 3.6.3.1. Analyse des principaux gestes sportifs
 - 3.6.3.2. Analyse des principaux exercices de surcharge
 - 3.6.3.3. Analyse des principaux exercices d'entraînement
 - 3.6.4. Considérations pratiques
- 3.7. Principales méthodes d'entraînement de la force
 - 3.7.1. Poids corporel propre
 - 3.7.2. Exercices libres
 - 3.7.3. PAP
 - 3.7.3.1. Définition
 - 3.7.3.2. Application du PAP préalable aux disciplines sportives liées à la puissance
 - 3.7.4. Exercices sur machine
 - 3.7.5. Complex *Training*
 - 3.7.6. Exercices et leur transfert
 - 3.7.7. Contrastes
 - 3.7.8. *Cluster Training*
 - 3.7.9. Considérations pratiques
- 3.8. VBT
 - 3.8.1. Conceptualisation de la mise en œuvre du VBT
 - 3.8.1.1. Degré de stabilité de la vitesse de course avec chaque pourcentage de 1RM
 - 3.8.2. Différence entre la charge programmée et la charge réelle
 - 3.8.2.1. Définition du concept
 - 3.8.2.2. Variables impliquées dans la différence entre la charge programmée et la charge d'entraînement réelle
 - 3.8.3. Le VBT comme solution au problème de l'utilisation du 1RM et du nRM pour programmer les charges
 - 3.8.4. VBT et degré de fatigue
 - 3.8.4.1. Relation avec le lactate
 - 3.8.4.2. Relation avec l'ammonium
 - 3.8.5. VBT par rapport à la perte de vitesse et au pourcentage de répétitions effectuées
 - 3.8.5.1. Définir les différents degrés d'effort dans une même série
 - 3.8.5.2. Différentes adaptations en fonction du degré de perte de vitesse dans la série
 - 3.8.6. Propositions méthodologiques selon les différents auteurs

- 3.8.7. Considérations pratiques
- 3.9. La force par rapport à l'hypertrophie
 - 3.9.1. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie : tension mécanique
 - 3.9.2. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie : stress métabolique
 - 3.9.3. Mécanisme d'induction de l'hypertrophie : lésions musculaires
 - 3.9.4. Variables de programmation de l'hypertrophie
 - 3.9.4.1. Fréquence
 - 3.9.4.2. Volume
 - 3.9.4.3. Intensité
 - 3.9.4.4. Cadence
 - 3.9.4.5. Sets et répétitions
 - 3.9.4.6. Densité
 - 3.9.4.7. Ordre dans l'exécution des exercices
 - 3.9.5. Les variables de formation et leurs différents effets structurels
 - 3.9.5.1. Effet sur les différents types de fibres
 - 3.9.5.2. Effet sur le tendon
 - 3.9.5.3. Longueur de la fascicule
 - 3.9.5.4. Angle de Pénétration
 - 3.9.6. Considérations pratiques
- 3.10. Entraînement musculaire excentrique
 - 3.10.1. Cadre conceptuel
 - 3.10.1.1. Définition de l'entraînement excentrique
 - 3.10.1.2. Les différents types d'entraînement excentrique
 - 3.10.2. Entraînement excentrique et performance
 - 3.10.3. Entraînement excentrique, prévention des blessures et rééducation
 - 3.10.4. La technologie appliquée à l'entraînement excentrique
 - 3.10.4.1. Poulies coniques
 - 3.10.4.2. Dispositifs isoinertiels
 - 3.10.5. Considérations pratiques

Module 4. L'entraînement de Vitesse, de la théorie à la pratique.

- 4.1. Vitesse
 - 4.1.1. Définition
 - 4.1.2. Concepts généraux
 - 4.1.2.1. Manifestations de la vitesse
 - 4.1.2.2. Déterminants de la performance
 - 4.1.2.3. Différence entre vitesse et rapidité
 - 4.1.2.4. Vitesse segmentaire
 - 4.1.2.5. Vitesse angulaire
 - 4.1.2.6. Temps de réaction
- 4.2. Dynamique et mécanique du *sprint* linéaire (modèle du 100 m.)
 - 4.2.1. Analyse cinématique du départ
 - 4.2.2. Dynamique et application de la force pendant le départ
 - 4.2.3. Analyse cinématique de la phase d'accélération
 - 4.2.4. Dynamique et application de la force pendant l'accélération
 - 4.2.5. Analyse cinématique de la course de vitesse maximale
 - 4.2.6. Dynamique et application de la force pendant la vitesse maximale
- 4.3. Phases du *sprint* (analyse de la technique)
 - 4.3.1. Description technique du départ
 - 4.3.2. Description technique de la course pendant la phase d'accélération
 - 4.3.2.1. Modèle de kinogramme technique pour la phase d'accélération
 - 4.3.3. Description technique du fonctionnement pendant la phase de vitesse maximale
 - 4.3.3.1. Modèle de kinogramme technique (ALTIS) pour l'analyse de la technique
 - 4.3.4. Vitesse de résistance
- 4.4. Bioénergétique de la vitesse
 - 4.4.1. Bioénergétique des *sprints* simples
 - 4.4.1.1. Myoénergétique des *sprints* simples
 - 4.4.1.2. Système ATP-PC
 - 4.4.1.3. Système glycolytique
 - 4.4.1.4. Réaction de l'adénylate kinase

- 4.4.2. Bioénergétique des *sprints* répétés
 - 4.4.2.1. Comparaison énergétique entre les *sprints* simples et répétés
 - 4.4.2.2. Comportement des systèmes de production d'énergie lors de *sprints* répétés
 - 4.4.2.3. Récupération de PC
 - 4.4.2.4. Relation entre la Puissance aérobie et les processus de récupération de la PC
 - 4.4.2.5. Déterminants de la performance en *sprint* répété
- 4.5. Analyse de la technique d'accélération et de la vélocité maximale dans les sports d'équipe
 - 4.5.1. Description de la technique dans les sports d'équipe
 - 4.5.2. Comparaison de la technique de sprint dans les sports d'équipe et les événements athlétiques
 - 4.5.3. Analyse du temps et du mouvement des épreuves de sprint dans les sports d'équipe
- 4.6. Approche méthodologique de l'enseignement de la technique
 - 4.6.1. Enseignement technique des différentes phases de la course
 - 4.6.2. Erreurs courantes et moyens de correction
- 4.7. Moyens et méthodes pour le développement de la vitesse
 - 4.7.1. Moyens et méthodes pour l'entraînement de la phase d'accélération
 - 4.7.1.1. Relation entre la force et l'accélération
 - 4.7.1.2. Traîneau
 - 4.7.1.3. Pentes
 - 4.7.1.4. Saut
 - 4.7.1.4.1. Construction du saut vertical
 - 4.7.1.4.2. Construction du saut horizontale
 - 4.7.1.5. Formation du système ATP/PC
 - 4.7.2. Moyens et méthodes pour l'entraînement à la Vitesse Maximale/*Top Speed*
 - 4.7.2.1. Plyométrie
 - 4.7.2.2. *Overspeed*
 - 4.7.2.3. *Méthodes intensives en intervalles*
 - 4.7.3. Moyens et méthodes pour le développement de la vitesse d'endurance
 - 4.7.3.1. Méthodes intervallaires intensives
 - 4.7.3.2. Méthode de répétition
- 4.8. Agilité et changement de direction
 - 4.8.1. Définition de l'Agilité
 - 4.8.2. Définition du changement de direction
 - 4.8.3. Déterminants de l'agilité et du COD
 - 4.8.4. Technique de changement de direction
 - 4.8.4.1. *Shuffle*
 - 4.8.4.2. *Crossover*
 - 4.8.4.3. *Exercices d'entraînement d'agilité et de COD*
- 4.9. Évaluation et suivi de l'entraînement à la vitesse
 - 4.9.1. Profil force-vitesse
 - 4.9.2. Test avec des cellules photoélectriques et variantes avec d'autres dispositifs de contrôle
 - 4.9.3. RSA
- 4.10. Programmation de l'entraînement de vitesse

Module 5. L'entraînement à l'endurance, de la théorie à la pratique

- 5.1. Concepts généraux
 - 5.1.1. Définitions générales
 - 5.1.1.1. Entraînement
 - 5.1.1.2. Entraînement
 - 5.1.1.3. Préparation physique sportive
 - 5.1.2. Objectifs de l'entraînement en endurance
 - 5.1.3. Principes généraux de l'entraînement
 - 5.1.3.1. Principes de charge
 - 5.1.3.2. Principes de l'organisation
 - 5.1.3.3. Principes de la spécialisation
- 5.2. Physiologie de l'entraînement aérobic
 - 5.2.1. Réponse physiologique à un entraînement d'endurance aérobic
 - 5.2.1.1. Réponses à l'effort continu
 - 5.2.1.2. Réactions aux contraintes intervallaires
 - 5.2.1.3. Réponses au stress intermittent
 - 5.2.1.4. Réactions aux contraintes dans les jeux à petit espace
 - 5.2.2. Facteurs liés aux performances d'endurance aérobic
 - 5.2.2.1. Puissance aérobic
 - 5.2.2.2. Seuil anaérobic
 - 5.2.2.3. Vitesse aérobic maximale
 - 5.2.2.4. Économie d'effort
 - 5.2.2.5. Utilisation des substrats
 - 5.2.2.6. Caractéristiques des fibres musculaires
 - 5.2.3. Adaptations physiologiques de l'endurance aérobic
 - 5.2.3.1. Adaptations à l'effort continu
 - 5.2.3.2. Adaptations aux efforts intervallaires
 - 5.2.3.3. Adaptations aux efforts intermittents
 - 5.2.3.4. Adaptations aux efforts dans les jeux à petit espace
- 5.3. Les sports de situation et leur relation avec l'endurance aérobic
 - 5.3.1. Demandes dans les sports de situation du groupe I: football, rugby et hockey
 - 5.3.2. Demandes dans les sports de situation du groupe II: basket-ball, handball, futsal
 - 5.3.3. Demandes de sports situationnels du groupe III; Tennis et volley-ball
- 5.4. Suivi et évaluation de l'endurance aérobic
 - 5.4.1. Évaluation directe sur tapis roulant par rapport au terrain
 - 5.4.1.1. VO₂max sur tapis roulant versus sur le terrain
 - 5.4.1.2. VAM sur tapis roulant ou sur le terrain
 - 5.4.1.3. VAM contre VFA
 - 5.4.1.4. Limite de temps (VAM)
 - 5.4.2. Tests indirects continus
 - 5.4.2.1. Limite de temps (VFA)
 - 5.4.2.2. Test de 1000 mètres
 - 5.4.2.3. Test de 5 minutes
 - 5.4.3. Tests incrémentaux indirects et tests maximaux
 - 5.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL et T-Bordeaux
 - 5.4.3.2. Test UNCa ; hexagone, piste, lièvre
 - 5.4.4. Tests indirects de va-et-vient et tests intermittents
 - 5.4.4.1. 20m . Shuttle Run Test (*Course Navette*)
 - 5.4.4.2. Batterie Yo-Yo test
 - 5.4.4.3. Test intermittent ; IFT 30-15, Carminatti, test 45-15
 - 5.4.5. Tests spécifiques avec ballon
 - 5.4.5.1. Test de hoff
 - 5.4.6. Proposition basée sur la VFA
 - 5.4.6.1. Points de coupure VFA pour le Football, le Rugby et le Hockey
 - 5.4.6.2. Points de contact de la VFA pour le Basket, le Futsal et le Handball
- 5.5. Planification de l'exercice aérobic
 - 5.5.1. Mode d'exercice
 - 5.5.2. Fréquence de la formation
 - 5.5.3. Durée de l'exercice
 - 5.5.4. Intensité de l'entraînement
 - 5.5.5. Densité

- 5.6. Méthodes pour le développement de l'endurance aérobie
 - 5.6.1. Entraînement continu
 - 5.6.2. Entraînement intervalaire
 - 5.6.3. Entraînement Intermittent
 - 5.6.4. Entraînement SSG (jeux de petit espace)
 - 5.6.5. Entraînement mixte (circuits)
- 5.7. Conception du programme
 - 5.7.1. Période de pré-saison
 - 5.7.2. Période concurrentielle
 - 5.7.3. Période post-saison
- 5.8. Aspects particuliers liés à la formation
 - 5.8.1. Formation simultanée
 - 5.8.2. Stratégies pour la conception d'entraînement simultané
 - 5.8.3. Adaptations générées par un entraînement simultané
 - 5.8.4. Différences entre les sexes
 - 5.8.5. Désentraînement
- 5.9. Entraînement aérobie chez les enfants et les jeunes
 - 5.9.1. Concepts généraux
 - 5.9.1.1. Croissance, développement et maturation
 - 5.9.2. Évaluation de la VO₂max et de la VAM
 - 5.9.2.1. Mesure directe
 - 5.9.2.2. Mesure indirecte sur le terrain
 - 5.9.3. Adaptations physiologiques chez les enfants et les jeunes
 - 5.9.3.1. Adaptations de la VO₂max et de la VAM
 - 5.9.4. Conception de l'entraînement aérobie
 - 5.9.4.1. Méthode intermittente
 - 5.9.4.2. Adhésion et motivation
 - 5.9.4.3. Jeux en petit espace

Module 6. Mobilité: de la théorie à la performance

- 6.1. Système neuromusculaire
 - 6.1.1. Principes neurophysiologiques: inhibition et excitabilité
 - 6.1.1.1. Adaptations du système nerveux
 - 6.1.1.2. Stratégies pour modifier l'excitabilité du corticospinal
 - 6.1.1.3. Les clés de l'activation neuromusculaire
 - 6.1.2. Systèmes d'information somatosensoriels
 - 6.1.2.1. Sous-systèmes d'information
 - 6.1.2.2. Types de réflexes
 - 6.1.2.2.1. Réflexes monosynaptiques
 - 6.1.2.2.2. Réflexes polysynaptiques
 - 6.1.2.2.3. Réflexes musculo-tendineux-articulaires
 - 6.1.2.3. Réponses aux étirements dynamiques et statiques
- 6.2. Contrôle moteur et mouvement
 - 6.2.1. Systèmes stabilisateurs et mobilisateurs
 - 6.2.1.1. Système local: système stabilisateur
 - 6.2.1.2. Système global: système mobilisateur
 - 6.2.1.3. Schéma respiratoire
 - 6.2.2. Modèle de mouvement
 - 6.2.2.1. Co-activation
 - 6.2.2.2. Théorie *Joint by Joint*
 - 6.2.2.3. *Complexes de mouvements primaires*
- 6.3. Comprendre la mobilité
 - 6.3.1. Concepts et croyances clés en matière de mobilité
 - 6.3.1.1. Manifestations de la mobilité dans le sport
 - 6.3.1.2. Facteurs neurophysiologiques et biomécaniques influençant le développement de la mobilité
 - 6.3.1.3. Influence de la mobilité sur le développement de la force
 - 6.3.2. Objectifs de l'entraînement à la mobilité dans le sport
 - 6.3.2.1. La mobilité dans la session de formation
 - 6.3.2.2. Avantages de la formation à la mobilité

- 6.3.3. Mobilité et stabilité par les structures
 - 6.3.3.1. Complexe pied-cheville
 - 6.3.3.2. Complexe genou-hanche
 - 6.3.3.3. Complexe colonne vertébrale et épaule
- 6.4. Formation à la mobilité
 - 6.4.1. Blocage fondamental
 - 6.4.1.1. Stratégies et outils pour optimiser la mobilité
 - 6.4.1.2. Schéma spécifique post-exercice
 - 6.4.1.3. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
 - 6.4.2. Mobilité et stabilité dans les mouvements de base
 - 6.4.2.1. *Squat and Dead Lift*
 - 6.4.2.2. Accélération et multidirection
- 6.5. Méthodes de récupération
 - 6.5.1. Proposition d'efficacité en fonction des preuves scientifiques
- 6.6. Méthodes d'entraînement à la mobilité
 - 6.6.1. Méthodes axées sur les tissus: étirement par tension passive et par tension active
 - 6.6.2. Méthodes axées sur l'arthrocinématique: étirement isolé et étirement intégré
 - 6.6.3. Entraînement excentrique
- 6.7. Programmation de la formation à la mobilité
 - 6.7.1. Effets à court et à long terme des étirements
 - 6.7.2. Moment optimal pour les étirements
- 6.8. Évaluation et analyse des athlètes
 - 6.8.1. Évaluation fonctionnelle et neuromusculaire
 - 6.8.1.1. Concepts clés de l'évaluation
 - 6.8.1.2. Processus d'évaluation
 - 6.8.1.2.1. Analyser le schéma de mouvement
 - 6.8.1.2.2. Déterminer le test
 - 6.8.1.2.3. Détecter les liens faibles
 - 6.8.2. Méthodologie d'évaluation des athlètes
 - 6.8.2.1. Types de tests
 - 6.8.2.1.1. Test d'évaluation analytique
 - 6.8.2.1.2. Test d'évaluation générale
 - 6.8.2.1.3. Test d'évaluation dynamique spécifique

- 6.8.2.2. Valorisation par les structures
 - 6.8.2.2.1. Complexe pied-cheville
 - 6.8.2.2.2. Complexe genou-hanche
 - 6.8.2.2.3. Complexe colonne vertébrale-épaule

- 6.9. La mobilité chez l'athlète blessé
 - 6.9.1. Physiopathologie de la blessure: effets sur la mobilité
 - 6.9.1.1. Structure musculaire
 - 6.9.1.2. Structure du tendon
 - 6.9.1.3. Structure ligamentaire
 - 6.9.2. Mobilité et prévention des blessures: étude de cas
 - 6.9.2.1. Rupture ischiatique chez le coureur

Module 7. Technique des coups de Tennis

- 7.1. Quelle est la technique, aspects généraux et spécifiques
 - 7.1.1. Qu'est-ce que la technique et l'importance de l'exécution correcte des coups de Tennis
 - 7.1.2. Avantages d'une technique correcte
 - 7.1.3. Le cycle du coup, aspects généraux
 - 7.1.4. Talent
- 7.2. Évolution et utilisation moderne de la technique
 - 7.2.1. Vision traditionnelle de la technologie
 - 7.2.2. Évolution de la technique dans l'histoire du Tennis
 - 7.2.3. L'utilisation actuelles de la technique. Vision moderne
 - 7.2.4. Amélioration de la technique grâce à la formation
- 7.3. Prise, utilisation, explication et identification
 - 7.3.1. Types de prise et explication
 - 7.3.2. Comment identifier les différentes prise et leur correction
 - 7.3.3. Utilisation des prises dans différentes situations de jeu
 - 7.3.4. Les prises dans le service

- 7.4. Production des coups avec effet, utilisation et explication et variabilité
 - 7.4.1. Différents effets au service, comment les exécuter et leur utilisation
 - 7.4.2. Vitesse et effet
 - 7.4.3. Effet de lift dans les coups de fond de court et son utilisation
 - 7.4.4. Effet de *slice* dans différentes situations de jeu, comment l'exécuter et son utilisation
 - 7.4.5. Effet de rotation à plat, comment l'exécuter et son utilisation dans différentes situations de jeu
- 7.5. Technique de service et de retour
 - 7.5.1. Position avant le service et la prise
 - 7.5.2. Lancer la balle et recommandations
 - 7.5.3. Préparation, premier mouvement de la raquette et charge sur l'épaule
 - 7.5.4. Utilisation des jambes au service
 - 7.5.5. Utilisation du haut du corps et rotations
 - 7.5.6. Point d'impact et réalisation
- 7.6. Le retour
 - 7.6.1. Prise pour le retour
 - 7.6.2. Position d'attente au retour
 - 7.6.3. Types de retour
 - 7.6.4. Aspects techniques lors de la frappe du retour (coup droit et revers)
- 7.7. Technique du coup droit
 - 7.7.1. Préhension et préparation du coup droit
 - 7.7.2. Mouvements des jambes dans la préparation du coup droit
 - 7.7.3. Rotation de la raquette et mouvement vers l'arrière de la raquette
 - 7.7.4. Rotation des hanches et des épaules et mouvement vers l'avant de la raquette jusqu'à l'impact
 - 7.7.5. Impact et réalisation du coup droit
- 7.8. Technique du revers
 - 7.8.1. Prise et préparation du revers à une main et à deux mains
 - 7.8.2. Mouvements des jambes dans la préparation du revers
 - 7.8.3. Rotation de la raquette et mouvement vers l'arrière de la raquette
 - 7.8.4. Rotation des hanches et des épaules et mouvement vers l'avant de la raquette jusqu'à l'impact
 - 7.8.5. Impact et achèvement selon qu'il s'agit d'un revers à une main ou à deux mains

- 7.9. Technique des coups au filet
 - 7.9.1. Prise et position d'attente
 - 7.9.2. Mouvements des jambes avant de frapper une volée de coup droit et de revers
 - 7.9.3. Rotation de l'épaule dans la préparation
 - 7.9.4. Impact et mouvement du bas du corps en allant vers la balle
 - 7.9.5. Mouvement de recul, préparation, impact et finition
- 7.10. Coups spéciaux et leur technique
 - 7.10.1. L'amorti et le contre-amorti
 - 7.10.2. Le lob
 - 7.10.3. Le *passing-shot*
 - 7.10.4. Autres coups spéciaux

Module 8. Schéma de jeu, tactique et stratégie

- 8.1. Concepts généraux et différenciation
 - 8.1.1. Concepts généraux de motifs de jeu
 - 8.1.2. Concepts généraux de tactique
 - 8.1.3. Concepts généraux de stratégie
 - 8.1.4. Différenciation en schéma de jeu, tactique et stratégie
- 8.2. Stratégies et vision positive dans le jeu en simple
 - 8.2.1. Définition de stratégie
 - 8.2.2. La stratégie dans le Tennis
 - 8.2.3. Concepts stratégiques à prendre en compte lors de la planification d'un match
 - 8.2.4. Stratégies les plus couramment utilisées au Tennis
- 8.3. Qu'est-ce qu'un schéma de jeu, la classification et l'identité du joueur ?
 - 8.3.1. Définition du schéma de jeu
 - 8.3.2. Types de modèles ou de styles de jeu
 - 8.3.3. Identité du joueur
 - 8.3.4. Profil du joueur adverse, comment l'identifier et comment mettre en œuvre une tactique et une stratégie en fonction de lui
- 8.4. Conceptualisation de la tactique et caractéristiques générales
 - 8.4.1. Définition de la tactique et de son importance
 - 8.4.2. Évolution de la tactique dans l'histoire du Tennis
 - 8.4.3. Principes de la tactique
 - 8.4.4. Tactique professionnelle

- 8.5. Situations de jeu, coups de Tennis et leurs types
 - 8.5.1. Qu'est-ce qu'une situation de jeu ?
 - 8.5.2. Situations de jeu existantes
 - 8.5.3. Définition des coups de Tennis
 - 8.5.4. Types de coups de tennis
- 8.6. Considérations tactiques générales et spécifiques à la ligne de fond
 - 8.6.1. Introduction au jeu en fond de court
 - 8.6.2. Zones du terrain dans le jeu de fond de court et comment jouer à partir de chacune d'entre elles
 - 8.6.3. Objectifs à partir de chaque zone du terrain
 - 8.6.4. Conseils sur la façon de jouer avec la bonne tactique dans le jeu de fond de court
- 8.7. Considérations tactiques générales et spécifiques au jeu au filet
 - 8.7.1. Introduction au jeu au filet
 - 8.7.2. Les quatre premiers coups et l'approche du filet
 - 8.7.3. Couvrir le *passing-shot*
 - 8.7.4. Où jouer la volée
- 8.8. Considérations tactiques générales et spécifiques pour le service et le retour
 - 8.8.1. Aspects tactiques généraux du service
 - 8.8.2. Intention tactique à l'égard du service
 - 8.8.3. Zones de service
 - 8.8.4. Aspects tactiques généraux du retour
- 8.9. Tactique et stratégie en double
 - 8.9.1. Jeu de double et ses tactique
 - 8.9.2. Vision moderne de la tactique du double
 - 8.9.3. Situations dans le jeu de double
 - 8.9.4. Types de jeu en double
- 8.10. Latéralité, aspects généraux et application tactique
 - 8.10.1. Qu'est-ce que la latéralité, concept et signification
 - 8.10.2. Latéralité homogène et hétérogène
 - 8.10.3. Importance dans le Tennis et identification du type de latéralité
 - 8.10.4. Utilisation de tactiques en fonction de sa propre latéralité et de celle de l'adversaire

Module 9. Biomécanique et mouvement

- 9.1. Qu'est-ce que la biomécanique et son évolution ?
 - 9.1.1. Définition et introduction à la biomécanique
 - 9.1.2. Évolution concept de biomécanique à travers l'histoire
 - 9.1.3. Quelle est la raison d'être de la biomécanique et quels sont les objectifs qu'elle poursuit ?
 - 9.1.4. Avantages de la biomécanique et principales composantes
 - 9.1.5. Vision traditionnelle de l'enseignement des coups de Tennis et vision moderne
- 9.2. L'exécution correcte de la technique et ses avantages
 - 9.2.1. Définition de technique optimale
 - 9.2.2. Composants de la technique
 - 9.2.3. Bénéfices de la technique optimale
 - 9.2.4. Exécution de la technique optimale
- 9.3. Variabilité en tant qu'élément fondamental de la réalisation des coups
 - 9.3.1. Concept de variabilité
 - 9.3.2. Variabilité mécanique dans l'exécution du coup
 - 9.3.3. Variabilité mécanique dans le développement du coup
 - 9.3.4. Variabilité mécanique dans la charge des tissus
- 9.4. Principes de la biomécanique du Tennis, BIOMECH
 - 9.4.1. Balance
 - 9.4.2. Inertie
 - 9.4.3. Opposition des forces
 - 9.4.4. *Momentum*
 - 9.4.5. L'énergie élastique
 - 9.4.6. Chaîne de coordination
- 9.5. Chaîne de coordination
 - 9.5.1. Définition
 - 9.5.2. Chaîne de coordination et mouvement
 - 9.5.3. Comment générer de la puissance dans les coups
 - 9.5.4. Problèmes dans les chaînes de coordination

- 9.6. Les phases du coup au Tennis
 - 9.6.1. Préparation et mouvement de la raquette vers l'arrière
 - 9.6.2. Préparation et mouvement de la raquette vers l'avant
 - 9.6.3. Impact
 - 9.6.4. Accompagnement et finalisation
 - 9.7. Aspects biomécaniques généraux des coups de pied de fond
 - 9.7.1. Biomécanique du coup droit. Partie I
 - 9.7.2. Biomécanique du coup droit. Partie II
 - 9.7.3. Biomécanique du revers à deux mains
 - 9.7.4. Biomécanique du coup de revers à une main
 - 9.8. Aspects biomécaniques générales et spécifiques pour le service et le retour
 - 9.8.1. Biomécanique du service au Tennis. Partie I
 - 9.8.2. Biomécanique du service au Tennis. Partie II
 - 9.8.3. Biomécanique du retour au Tennis
 - 9.8.4. Biomécanique du revers au Tennis
 - 9.9. Aspects biomécaniques généraux des coups au filet
 - 9.9.1. Biomécanique de la volée de coup droit
 - 9.9.2. Biomécanique de la volée de revers
 - 9.9.3. Biomécanique du *approach*
 - 9.9.4. Biomécanique du revers
 - 9.10. Mouvement, déplacement et jeu de jambes
 - 9.10.1. Que sont les déplacements au Tennis
 - 9.10.2. Phases des déplacements au Tennis
 - 9.10.3. Importance du jeu de jambes
 - 9.10.4. Comment travailler le jeu de jambes au Tennis
- Module 10. Préparation physique et prévention des blessures**
- 10.1. La préparation physique au Tennis et son importance
 - 10.1.1. Introduction à la préparation physique du joueur de tennis
 - 10.1.2. Évolution de la préparation physique à travers l'histoire
 - 10.1.3. Importance de la préparation physique au Tennis
 - 10.1.4. Avantages de l'entraînement physique au Tennis
 - 10.2. Aspects physiologiques du joueur de tennis et comment les évaluer
 - 10.2.1. Qu'est-ce que la physiologie et à quoi sert-elle ?
 - 10.2.2. Facteurs physiologiques influençant le Tennis
 - 10.2.3. Profil physiologique du joueur de tennis
 - 10.2.4. Le développement physique du joueur de tennis et son évolution au cours des différentes étapes
 - 10.3. Phases de l'entraînement physique
 - 10.3.1. Introduction à la préparation physique
 - 10.3.2. Parties de l'entraînement
 - 10.3.3. Phases de préparation et de pré-Compétition
 - 10.3.4. Entraînement physique en Compétition et après la Compétition
 - 10.4. Le joueur de Tennis et les principales aptitudes physiques
 - 10.4.1. Endurance, concept et caractéristiques générales
 - 10.4.2. Force, concept et caractéristiques générales ; l'augmentation de la puissance chez le joueur de Tennis
 - 10.4.3. Coordination chez le joueur de tennis
 - 10.4.4. La flexibilité chez le joueur de tennis
 - 10.4.5. Vitesse et agilité chez le joueur de tennis
 - 10.5. Tennis professionnel et préparation physique
 - 10.5.1. Importance de la préparation physique avant et pendant le tournoi
 - 10.5.2. Planification et périodisation de l'entraînement physique au cours de la saison pour les joueurs professionnels
 - 10.5.3. Entraînement physique pendant et entre les Compétitions
 - 10.5.4. La préparation physique dépend du type de joueur et du type de tournoi à préparer
 - 10.6. Préparation physique dans le Tennis féminin
 - 10.6.1. Introduction et évolution de la préparation physique dans le Tennis féminin
 - 10.6.2. Caractéristiques spécifiques de l'entraînement physique chez les femmes
 - 10.6.3. Adaptations et différences de l'entraînement physique dans le Tennis féminin
 - 10.6.4. Autres aspects à prendre en compte

- 10.7. Prévention des blessures, concept et importance
 - 10.7.1. Introduction au travail de prévention des blessures, à son importance et à ses avantages
 - 10.7.2. Importance de l'entraîneur dans la prévention des blessures
 - 10.7.3. Types de blessures les plus courants chez les joueurs de Tennis
 - 10.7.4. Causes des blessures chez les joueurs de tennis
 - 10.8. Traitement des blessures et moyens de prévention
 - 10.8.1. Rééducation
 - 10.8.2. Élaboration d'un plan de rééducation
 - 10.8.3. Exercices de prévention et conseils pour leur mise en œuvre
 - 10.8.4. Conseils aux joueurs de Tennis dans le domaine de la prévention des blessures
 - 10.9. La récupération du joueur de tennis
 - 10.9.1. Introduction et importance de la récupération chez les joueurs de tennis
 - 10.9.2. Voies de récupération chez les joueurs de Tennis : contrôle
 - 10.9.3. Voies de récupération chez les joueurs de Tennis : gestion
 - 10.9.4. Récupération dans les différentes conditions par lesquelles passent les joueurs de Tennis
 - 10.10. La préparation physique des joueurs de Tennis en fauteuil roulant
 - 10.10.1. Introduction à la préparation physique des joueurs de Tennis en fauteuil roulant
 - 10.10.2. Spécificités de l'entraînement des joueurs de Tennis en fauteuil roulant
 - 10.10.3. Aspects à prendre en compte pour la préparation physique des joueurs de tennis en fauteuil roulant
 - 10.10.4. Prévention des blessures des joueurs de tennis en fauteuil roulant
- Module 11. L'entraînement dans les différentes phases, l'entraînement, la planification et la périodisation**
- 11.1. Aspects généraux du Tennis de base et leur importance
 - 11.1.1. Introduction au Tennis de base
 - 11.1.2. Évolution de la formation au Tennis de base
 - 11.1.3. Conceptualisation et définition du Tennis par étapes
 - 11.1.4. Objectifs généraux de la promotion du Tennis par étapes
 - 11.2. Objectifs généraux et spécifiques du Tennis dans l'entraînement
 - 11.2.1. Caractéristiques du Tennis par étapes
 - 11.2.2. Objectifs généraux du Tennis à l'entraînement
 - 11.2.3. Facteurs influençant l'initiation au Tennis
 - 11.2.4. Objectifs spécifiques de chacune des étapes d'entraînement existantes
 - 11.3. Étapes de l'entraînement au tennis et comment travailler chacune d'entre elles
 - 11.3.1. Stade rouge, définition et caractéristiques
 - 11.3.2. Stade jaune, définition et caractéristiques
 - 11.3.3. Stade vert, définition et caractéristiques
 - 11.3.4. Efficacité du formateur dans les différentes étapes
 - 11.4. Étapes post-formation, concept et objectifs
 - 11.4.1. Étape pré-compétition, caractéristiques générales
 - 11.4.2. Introduction à la phase de Compétition, caractéristiques générales et objectifs
 - 11.4.3. Le stade de la haute performance
 - 11.4.4. Étape professionnelle
 - 11.5. Concept d'entraînement, méthodologie et son évolution
 - 11.5.1. Concept d'entraînement et évolution à travers l'histoire
 - 11.5.2. Système moderne d'entraînement, en quoi il consiste
 - 11.5.3. Qu'est-ce que la méthodologie ?
 - 11.5.4. Objectifs de la méthodologie
 - 11.6. Systèmes d'entraînement dans le Tennis
 - 11.6.1. Types d'entraînement au Tennis en fonction de la charge de travail, de la fréquence, du volume et de l'intensité
 - 11.6.2. Entraînements continus et intercalaires et leurs principales caractéristiques
 - 11.6.3. Systèmes d'entraînement spécifiques (cubes, rallyes, points, etc.) et en quoi consiste chacun d'entre eux
 - 11.6.4. Quels sont les exercices lors de l'entraînement au Tennis, la procédure à suivre et leurs composantes ?
 - 11.6.5. Variabilité dans l'entraînement au Tennis
 - 11.6.6. Entraînement individuel et entraînement en groupe, principes théoriques et pratiques

- 11.7. La séance d'entraînement d'un point de vue théorique et pratique
 - 11.7.1. Parties de la séance de Tennis et contenu de chacune d'entre elles
 - 11.7.2. Élaboration de la séance d'entraînement en fonction des objectifs
 - 11.7.3. Comment élaborer une séance d'entraînement
 - 11.7.4. Exemples théoriques et pratiques de l'élaboration d'une session de formation
- 11.8. Concept de planification, ses phases et ses modèles
 - 11.8.1. Qu'est-ce que la planification et quels sont ses objectifs ?
 - 11.8.2. Éléments à prendre en compte lors de la planification et de la fixation des objectifs : installations, moyens, caractéristiques du joueur, compétitions, etc.
 - 11.8.3. Conseils à suivre lors de la planification
 - 11.8.4. Phases de la planification et comment l'élaborer
 - 11.8.5. Modèles actuels de planification
- 11.9. Quelle est la périodisation, ses concepts généraux et spécifiques
 - 11.9.1. Concept de périodisation et caractéristiques du Tennis liées à la périodisation
 - 11.9.2. Différences entre la périodisation et la planification
 - 11.9.3. Quels sont les avantages de la périodisation pour l'entraînement et pour le joueur de Tennis
 - 11.9.4. Caractéristiques de la périodisation
- 11.10. Phases annuelles des joueurs de Tennis à l'entraînement et en Compétition
 - 11.10.1. La vie d'un joueur de Tennis
 - 11.10.2. La phase journalière
 - 11.10.3. Les microcycles
 - 11.10.4. Les mésocycles

Module 12. La planification appliquée au Sport de Haut Niveau

- 12.1. Principes de base
 - 12.1.1. Critères d'adaptation
 - 12.1.1.1. Syndrome Général d'Adaptation
 - 12.1.1.2. Capacité de Performance Actuelle, Exigence de la Formation
 - 12.1.2. Fatigue, Performance, Conditionnement, comme outil
 - 12.1.3. Le concept de Dose-réponse et son application

- 12.2. Concepts et applications de base
 - 12.2.1. Concept et application de la Planification
 - 12.2.2. Concept et application de la Périodisation
 - 12.2.3. Concept et application de la Programmation
 - 12.2.4. Concept et application du Contrôle de la charge
- 12.3. Développement conceptuel de la Planification et ses différents modèles
 - 12.3.1. Les premiers enregistrements historiques de la planification
 - 12.3.2. Premières propositions, analyse des bases
 - 12.3.3. Modèles classiques
 - 12.3.3.1. Traditionnel
 - 12.3.3.2. Pendule
 - 12.3.3.3. Charges élevées
- 12.4. Modèles orientés vers l'individualité et/ou la concentration des charges
 - 12.4.1. Blocs
 - 12.4.2. Macrocycle intégré
 - 12.4.3. Modèle intégré
 - 12.4.4. ATR
 - 12.4.5. Long état de forme
 - 12.4.6. Par objectifs
 - 12.4.7. Cloches structurelles
 - 12.4.8. Autorégulation (APRE)
- 12.5. Modèles orientés vers la spécificité et/ou la capacité de mouvement
 - 12.5.1. Cognitif (ou microcycle structuré)
 - 12.5.2. Périodisation tactique
 - 12.5.3. Développement conditionnel par la capacité de mouvement
- 12.6. Critères pour une programmation et une périodisation correctes
 - 12.6.1. Critères de programmation et de périodisation de l'entraînement en force
 - 12.6.2. Critères de programmation et de périodisation dans l'entraînement de l'Endurance
 - 12.6.3. Critères de programmation et de périodisation dans l'entraînement de vitesse
 - 12.6.4. Critères "d'Interférence" dans la programmation et la périodisation de l'entraînement simultané.

- 12.7. Planification par le contrôle de la charge avec un dispositif GNSS (GPS)
 - 12.7.1. Base de la sauvegarde des sessions pour un contrôle correct
 - 12.7.1.1. Calcul de la *moyenne* de la session de groupe pour une analyse correcte de la charge
 - 12.7.1.2. Erreurs courantes de stockage et leur impact sur la planification
 - 12.7.2. Relativisation de la charge en fonction de la compétence
 - 12.7.3. Contrôle des charges par volume ou par densité, portée et limites
- 12.8. Intégration de l'unité thématique 1 (application pratique)
 - 12.8.1. Construction d'un modèle réel planification à court terme
 - 12.8.1.1. Choisir et appliquer le modèle de la comptabilité d'exercice
 - 12.8.1.2. Concevoir le calendrier correspondant
- 12.12. Intégration de l'unité thématique 2 (application pratique)
 - 12.12.1. Construire une planification pluriannuelle
 - 12.12.2. Construction d'une planification annuelle

Module 13. Tennis adapté et handicap

- 13.1. Le Tennis en tant que sport inclusif et sa progression historique
 - 13.1.1. Le sport pour handicapés et son intégration
 - 13.1.2. Le sport adapté
 - 13.1.3. Le Tennis en tant que sport inclusif
 - 13.1.4. Vision actuelle du sport pour les personnes handicapées
- 13.2. Qu'est-ce que le handicap et quel est son rapport avec le Tennis
 - 13.2.1. Le concept de handicap et sa relation avec le Tennis à travers l'histoire.
 - 13.2.2. Le tennis et le handicap à travers l'histoire
 - 13.2.3. Avantages du Tennis pour les personnes handicapées
 - 13.2.4. Situation actuelle du Tennis et du handicap
- 13.3. Le Tennis et le handicap du point de vue de l'entraîneur
 - 13.3.1. Introduction
 - 13.3.2. Éthique pour les formateurs de personnes handicapées
 - 13.3.3. Formation pour les personnes souffrant d'un handicap sensoriel
 - 13.3.4. Entraînement des personnes handicapées physiques
- 13.4. Concept de handicap physique et considérations générales
 - 13.4.1. Concept de handicap physique
 - 13.4.2. Différents types de handicap physique
 - 13.4.3. Tennis et handicap physique
 - 13.4.4. Adaptations au Tennis pour les personnes souffrant d'un handicap physique
- 13.5. Le Tennis en fauteuil roulant, son évolution et ses caractéristiques
 - 13.5.1. Introduction
 - 13.5.2. Évolution historique du Tennis en fauteuil roulant
 - 13.5.3. Principales caractéristiques du Tennis en fauteuil roulant
 - 13.5.4. Déclaration de mission du Tennis en fauteuil roulant
- 13.6. Compétition et autres caractéristiques du Tennis en fauteuil roulant
 - 13.6.1. La relation entre le sport, le handicap et ses avantages
 - 13.6.2. Types de compétitions de Tennis en fauteuil roulant
 - 13.6.3. Le Tennis en fauteuil roulant en tant que sport olympique
 - 13.6.4. Organisations qui soutiennent le Tennis en fauteuil roulant
- 13.7. Normes et réglementations en du Tennis en fauteuil roulant I
 - 13.7.1. Règles du Tennis en fauteuil roulant
 - 13.7.2. Règles d'admission
 - 13.7.3. Le fauteuil roulant
 - 13.7.4. Notation et règles générales
- 13.8. Tennis et déficience sensorielle
 - 13.8.1. Définition de la déficience sensorielle
 - 13.8.2. Déclaration d'intention pour le Tennis et les déficiences sensorielles
 - 13.8.3. Avantages pour les praticiens
 - 13.8.4. Tennis pour les malentendants
 - 13.8.5. Tennis pour les malvoyants
- 13.9. Tennis et déficience intellectuelle
 - 13.9.1. Introduction
 - 13.9.2. Types de déficience intellectuelle
 - 13.9.3. Évolution du Tennis et de la déficience intellectuelle
 - 13.9.4. Avantages du Tennis pour les personnes ayant une déficience intellectuelle

- 13.10. Tennis et déficience intellectuelle II
 - 13.10.1. Tournois et types de compétitions de Tennis adapté
 - 13.10.2. Équipement nécessaire pour le Tennis adapté à la déficience intellectuelle
 - 13.10.3. Entraînement au Tennis pour les personnes ayant une déficience intellectuelle
 - 13.10.4. Le rôle de l'entraîneur et de la famille dans le Tennis pour les personnes ayant une déficience intellectuelle

Module 14. Évaluation de la performance sportive

- 14.1. Évaluation
 - 14.1.1. Définitions: test, évaluation, mesure
 - 14.1.2. Validité, fiabilité
 - 14.1.3. Objectif de l'évaluation
- 14.2. Types de Test
 - 14.2.1. Tests de laboratoire
 - 14.2.1.1. Atouts et limites des tests de laboratoire
 - 14.2.2. Test sur le terrain
 - 14.2.2.1. Atouts et limites des essais sur le terrain
 - 14.2.3. Tests directs
 - 14.2.3.1. Applications et transfert vers la formation
 - 14.2.4. Tests indirects
 - 14.2.4.1. Considérations pratiques et transfert à la formation
- 14.3. Évaluation de la composition corporelle
 - 14.3.1. Impédance bioélectrique
 - 14.3.1.1. Considérations relatives aux applications sur le terrain
 - 14.3.1.2. Limites de la validité de ses données
 - 14.3.2. Anthropométrie
 - 14.3.2.1. Outils pour la mise en œuvre
 - 14.3.2.2. Modèles d'analyse de la composition corporelle
 - 14.3.3. Indice de Masse Corporelle (IMC)
 - 14.3.3.1. Restrictions sur les données obtenues pour l'interprétation de la composition corporelle
- 14.4. Évaluation de la capacité aérobie
 - 14.4.1. Test VO2Max sur tapis roulant
 - 14.4.1.1. Test de Astrand
 - 14.4.1.2. Test de Balke
 - 14.4.1.3. Test de ACSM
 - 14.4.1.4. Test de Bruce
 - 14.4.1.5. Test de Foster
 - 14.4.1.6. Test de Pollack
 - 14.4.2. Test VO2max sur Cycloergomètre
 - 14.4.2.1. Astrand. Ryhming
 - 14.4.2.2. Test de Fox
 - 14.4.3. Test de Puissance sur Cycloergomètre
 - 14.4.3.1. Test de Wingate
 - 14.4.4. Test de terrain VO2Max
 - 14.4.4.1. Test de Leger
 - 14.4.4.2. Test de l'Université de Montréal
 - 14.4.4.3. Test du Mile
 - 14.4.4.4. Test des 14 minutos
 - 14.4.4.5. Test des 2,4 km
 - 14.4.5. Tests de Terrain pour déterminer les zones de formation
 - 14.4.5.1. Test du 30-15 IFT
 - 14.4.6. UNca Test
 - 14.4.7. Yo-Yo Test
 - 14.4.7.1. Yo-Yo Résistance YYET Niveau 1 et 2
 - 14.4.7.2. Yo-Yo Résistance Intermittente YYEIT Niveau 1 et 2
 - 14.4.7.3. Yo-Yo Récupération Intermittente YYERT Niveau 1 et 2
- 14.5. Évaluation de l'aptitude neuromusculaire
 - 14.5.1. Test de répétition sous-maximale
 - 14.5.1.1. Applications pratiques pour l'évaluation
 - 14.5.1.2. Formules d'estimation validées pour les différents exercices d'entraînement

- 14.5.2. Test du 1 RM
 - 14.5.2.1. Protocole pour son exécution
 - 14.5.2.2. Limites de l'évaluation du 1 RM
- 14.5.3. Test des sauts horizontales
 - 14.5.3.1. Protocoles d'évaluation
- 14.5.4. Test de vitesse (5m,10m,15m, etc.)
 - 14.5.4.1. Considérations sur les données obtenues dans les évaluations de type Temps/Distance
- 14.5.5. Tests progressifs incrémentiels maximum/sous-maximaux
 - 14.5.5.1. Protocoles validés
 - 14.5.5.2. Applications pratiques
- 14.5.6. Test de sauts verticaux
 - 14.5.6.1. Saut SJ
 - 14.5.6.2. Saut CMJ
 - 14.5.6.3. Saut ABK
 - 14.5.6.4. Test DJ
 - 14.5.6.5. Test de sauts continus
- 14.5.7. Profils F/V verticaux/horizontaux
 - 14.5.7.1. Protocoles d'évaluation de Morin et Samozino
 - 14.5.7.2. Applications pratiques à partir d'un profil force/vitesse
- 14.5.8. Essais isométriques avec cellule de charge
 - 14.5.8.1. Test de force maximale isométrique volontaire (FMI)
 - 14.5.8.2. Test de déficit bilatéral en isométrie (%DBL)
 - 14.5.8.3. Test du déficit latéral (%DL)
 - 14.5.8.4. Test de Ratio ischiodural/Quadriceps
- 14.6. Outils d'évaluation et de suivi
 - 14.6.1. Cardiofréquencesmètres
 - 14.6.1.1. Caractéristiques des dispositifs
 - 14.6.1.2. Zones d'entraînement par FC
 - 14.6.2. Analyseurs de lactate
 - 14.6.2.1. Types de dispositifs, performances et caractéristiques
 - 14.6.2.2. Zones d'entraînement selon la détermination du seuil de lactate (UL)
 - 14.6.3. Analyseurs de gaz
 - 14.6.3.1. Appareils de laboratoire vs. portables
 - 14.6.4. GPS
 - 14.6.4.1. Types de GPS, caractéristiques, forces et limites
 - 14.6.4.2. Mesures déterminées pour l'interprétation de la charge externe
 - 14.6.5. Accéléromètres
 - 14.6.5.1. Types et caractéristiques des accéléromètres
 - 14.6.5.2. Applications pratiques de l'acquisition de données d'accélérométrie
 - 14.6.6. Capteurs de position
 - 14.6.6.1. Types de transducteurs pour les mouvements verticaux et horizontaux
 - 14.6.6.2. Variables mesurées et estimées par un transducteur de position
 - 14.6.6.3. Les données obtenues à partir d'un transducteur de position et leurs applications à la programmation de l'entraînement
 - 14.6.7. Plates-formes de force
 - 14.6.7.1. Types et caractéristiques des plates-formes de force
 - 14.6.7.2. Variables mesurées et estimées par l'utilisation d'une plate-forme de force
 - 14.6.7.3. Approche pratique de la programmation de la formation
 - 14.6.8. Cellules de chargement
 - 14.6.8.1. Types de cellules, caractéristiques et performances
 - 14.6.8.2. Utilisations et applications pour la santé et les performances sportives
 - 14.6.9. Cellules photoélectriques
 - 14.6.9.1. Caractéristiques, et limites des dispositifs
 - 14.6.9.2. Utilisations et applications pratiques
 - 14.6.10. Applications mobiles
 - 14.6.10.1. Description des applications les plus utilisées sur le marché: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 14.7. Charge interne et charge externe
 - 14.7.1. Moyens d'évaluation objectifs
 - 14.7.1.1. Vitesse d'exécution
 - 14.7.1.2. Puissance moyenne mécanique
 - 14.7.1.3. Mesures des dispositifs GPS
 - 14.7.2. Moyens d'évaluation subjectifs
 - 14.7.2.1. PSE
 - 14.7.2.2. sPSE
 - 14.7.2.3. Ratio de charge chronique/aiguë

- 14.8. Fatigue
 - 14.8.1. Concepts généraux de la fatigue et de la récupération
 - 14.8.2. Évaluations
 - 14.8.2.1. Objectifs de laboratoire CK, urea, cortisol, etc
 - 14.8.2.2. Objectifs de champ: CMJ, test isométrique, etc.
 - 14.8.2.3. Subjectives: Échelles Wellness, TQR, etc.
 - 14.8.3. Stratégies de relèvement: Immersion dans l'eau froide, stratégies nutritionnelles, automasages, sommeil
- 14.9. Considérations relatives à l'application pratique
 - 14.9.1. Test de Saut Vertical. Applications Pratiques
 - 14.9.2. Test Progressif Incrémental Maximum/Sous-maximales Applications Pratiques
 - 14.9.3. Profil de Force de Vitesse Verticale Applications pratiques

Module 15. La statistique appliqué à la Performance et à la recherche

- 15.1. Notions de probabilité
 - 15.1.1. Probabilité simple
 - 15.1.2. Probabilité conditionnelle
 - 15.1.3. Théorème de Bayes
- 15.2. Distributions de probabilités
 - 15.2.1. Distribution binomiale
 - 15.2.2. Distribution de Poisson
 - 15.2.3. Distribution normale

- 15.3. Inférence Statistique
 - 15.3.1. Paramètres de la population
 - 15.3.2. Estimation des paramètres de la population
 - 15.3.3. Distributions d'échantillonnage associées à la distribution normale
 - 15.3.4. Distribution de la moyenne de l'échantillon
 - 15.3.5. Estimateurs ponctuels
 - 15.3.6. Propriétés des estimateurs
 - 15.3.7. Critères de comparaison des estimateurs
 - 15.3.8. Estimateurs par régions de confiance
 - 15.3.9. Méthode pour obtenir des intervalles de confiance
 - 15.3.10. Intervalles de confiance associés à la distribution normale
 - 15.3.11. Théorème central limite
- 15.4. Test d'hypothèse
 - 15.4.1. La valeur P
 - 15.4.2. Puissance statistique
- 15.5. Analyse exploratoire et statistiques descriptives
 - 15.5.1. Graphiques et tableaux
 - 15.5.2. Test du Khi-Deux
 - 15.5.3. Risque relatif
 - 15.5.4. *Odds Ratio*
- 15.6. Le test T
 - 15.6.1. Test T pour un échantillon
 - 15.6.2. Test T pour deux échantillons indépendants
 - 15.6.3. Test T pour les échantillons appariés
- 15.7. Analyse de corrélation
- 15.8. Analyse de régression linéaire simple
 - 15.8.1. La ligne de régression et ses coefficients
 - 15.8.2. Résidus
 - 15.8.3. Évaluation de la régression à l'aide des résidus
 - 15.8.4. Coefficient de détermination

- 15.9. Analyse de la variance et analyse de la variance (ANOVA)
 - 15.9.1. ANOVA à sens unique (*One-way* ANOVA)
 - 15.9.2. ANOVA à deux voies (*Two-way* ANOVA)
 - 15.9.3. ANOVA à mesures répétées
 - 15.9.4. ANOVA factorielle

Module 16. Nutrition, supplémentation et hydratation pour les joueurs de tennis

- 16.1. Nutrition, considérations générales et importance pour le Tennis
 - 16.1.1. Introduction au concept de nutrition chez le joueur de tennis
 - 16.1.2. Aspects généraux de la nutrition
 - 16.1.3. Évolution historique du concept de nutrition dans le cadre du Tennis
 - 16.1.4. importance de la nutrition chez le joueur de tennis
- 16.2. Types de nutriments et leurs avantages et contributions
 - 16.2.1. Qu'est-ce qu'un nutriment
 - 16.2.2. Nutriments essentiels et leur définition
 - 16.2.3. Fonctions assurées par les nutriments dans notre organisme
 - 16.2.4. Où se trouvent ces nutriments
- 16.3. Régime alimentaire du joueur de tennis
 - 16.3.1. Quels sont les besoins nutritionnels des joueurs de tennis
 - 16.3.2. Caractéristiques du Tennis et besoins correspondants
 - 16.3.3. En quoi consiste le régime alimentaire d'un joueur de tennis
 - 16.3.4. Ce qu'un joueur de tennis ne doit pas manger
- 16.4. Élaboration du régime alimentaire du joueur de tennis. Techniques modernes pour l'alimentation du joueur de Tennis
 - 16.4.1. Comment élaborer le régime alimentaire du joueur de tennis
 - 16.4.2. Exemples de régimes alimentaires chez les joueurs de tennis professionnels
 - 16.4.3. Surcharge en glucides 3 jours avant le match
 - 16.4.4. "La ration d'attente" 5. Nutrition du joueur de tennis à l'entraînement et en Compétition
 - 16.5.1. Ce que le joueur de tennis doit manger pendant l'entraînement
 - 16.5.2. Alimentation du joueur de tennis après le match
 - 16.5.3. Ce que le joueur de tennis doit manger pendant le match de Tennis
 - 16.5.4. Ce que le joueur de tennis doit manger après le match de Tennis
 - 16.5.5. Alimentation du joueur de tennis avec une charge de match importante ou en déplacement
- 16.6. L'hydratation dans le Tennis
 - 16.6.1. Concept d'hydratation
 - 16.6.2. Importance de l'hydratation au Tennis
 - 16.6.3. Thermorégulation
 - 16.6.4. Problèmes de déshydratation au Tennis
 - 16.6.5. Types de boissons
- 16.7. Hydratation à l'entraînement et la Compétition
 - 16.7.1. Stratégies pratiques d'hydratation
 - 16.7.2. Besoins d'hydratation à l'entraînement
 - 16.7.3. Besoins d'hydratation avant la Compétition
 - 16.7.4. Besoins d'hydratation pendant la Compétition
 - 16.7.5. Besoins d'hydratation après la Compétition
- 16.8. Qu'est-ce que la supplémentation et ses avantages
 - 16.8.1. Introduction à la supplémentation
 - 16.8.2. Effets de la supplémentation sportive sur la santé
 - 16.8.3. Avantages de la supplémentation sportive
 - 16.8.4. Les compléments alimentaires pour sportifs sont-ils sûrs ?
- 16.9. Types de supplémentation pour les joueurs de Tennis
 - 16.9.1. Les meilleurs suppléments pour les joueurs de Tennis
 - 16.9.2. Suppléments d'acides aminés
 - 16.9.3. Suppléments d'antioxydants
 - 16.9.4. Suppléments pendant l'entraînement et les matches
- 16.10. Dopage dans le Tennis, cas et interdictions
 - 16.10.1. Définition du dopage
 - 16.10.2. Contrôles du dopage
 - 16.10.3. Substances considérées comme dopantes
 - 16.10.4. Cas de dopage dans le Tennis à travers l'histoire

Module 17. Technologie applicable au Tennis et analyse vidéo

- 17.1. L'évolution de la technologie, considérations générales et sur le Tennis
 - 17.1.1. Importance de la technologie dans le sport aujourd'hui
 - 17.1.2. Évolution de la technologie dans le Tennis à travers l'histoire
 - 17.1.3. Types de technologies applicables au Tennis
 - 17.1.4. Méthodologie technologique
- 17.2. L'importance de la technologie et de l'innovation dans le Tennis et ses avantages
 - 17.2.1. La technologie, son application au Tennis et sa signification
 - 17.2.2. Objectifs liés à la mise en œuvre des nouvelles technologies au Tennis
 - 17.2.3. Avantages de l'utilisation de la technologie dans le Tennis
 - 17.2.4. La R&D&I dans l'industrie du Tennis
- 17.3. La technologie sur le court de Tennis
 - 17.3.1. Évolution des courts de Tennis à travers l'histoire
 - 17.3.2. Courts de Tennis actuels et leur technologie
 - 17.3.3. Publicité sur le court de Tennis
 - 17.3.4. Technologie des équipements de Tennis
- 17.4. Système Hawk-eye et autres systèmes d'arbitrage
 - 17.4.1. Qu'est-ce que le Hawk-eye
 - 17.4.2. Comment utiliser le Hawk-eye ?
 - 17.4.3. Avantages de l'utilisation du Hawk-eye en Compétition
 - 17.4.4. Quand ai-je le droit d'utiliser l'œil de faucon ?
 - 17.4.5. Autres systèmes d'arbitrage
- 17.5. La raquette de Tennis, son évolution et la mise en œuvre de la technologie dans la raquette de tennis
 - 17.5.1. Types de raquettes existants
 - 17.5.2. Évolution de la raquette de Tennis au cours de l'histoire
 - 17.5.3. La raquette de Tennis en fonction du style du joueur
 - 17.5.4. Nouvelles technologies dans les raquettes de Tennis
- 17.6. Le cordage, évolution et types en fonction du style de jeu
 - 17.6.1. Importance du cordage pour les joueurs de Tennis
 - 17.6.2. Évolution du cordage au cours de l'histoire
 - 17.6.3. Types de cordages et leur classification
 - 17.6.4. Tension et types de cordages en fonction du style de jeu du joueur de Tennis
- 17.7. Qu'est-ce que l'analyse vidéo et ses avantages pour les joueurs de Tennis
 - 17.7.1. Concept d'analyse vidéo
 - 17.7.2. Objectifs de l'analyse vidéo chez les joueurs de Tennis
 - 17.7.3. Avantages de l'analyse vidéo pour les joueurs et les entraîneurs
 - 17.7.4. Analyse vidéo et tactique

- 17.8. L'habillement, la balle de Tennis, son évolution et la mise en œuvre de la technologie
 - 17.8.1. Évolution de l'habillement dans le Tennis à travers l'histoire
 - 17.8.2. Types de chaussures de tennis en fonction de la surface du court de Tennis
 - 17.8.3. Évolution de la balle de Tennis à travers l'histoire
 - 17.8.4. Types de balles de Tennis et leur classification en fonction de la vitesse
- 17.9. Exemples pratiques de l'utilisation de la technologie et de l'analyse vidéo dans le travail technique
 - 17.9.1. Analyse et amélioration des coups de fond de court à l'aide de l'analyse vidéo
 - 17.9.2. Analyse et amélioration du service à l'aide de l'analyse vidéo
 - 17.9.3. Analyse et amélioration des volées à l'aide de l'analyse vidéo
 - 17.9.4. Autres aspects techniques par l'analyse vidéo
- 17.10. Exemples pratiques de l'utilisation de la technologie et de l'analyse vidéo dans le travail tactique
 - 17.10.1. L'analyse vidéo et l'amélioration de la hauteur de la balle. Exercices de correction
 - 17.10.2. L'analyse vidéo et l'amélioration de la profondeur Exercices de correction
 - 17.10.3. L'analyse vidéo et direction de la balle Exercices pour l'améliorer
 - 17.10.4. L'analyse vidéo et l'amélioration des zones de services Exercices pour l'améliorer



Développez votre potentiel et faites la différence dans le monde du Tennis de haut niveau avec le soutien que seul TECH peut offrir"

04

Objectifs pédagogiques

Ce Mastère Avancé en Tennis de Haut Niveau et de Compétition vise à fournir aux professionnels les outils et les connaissances nécessaires pour améliorer les performances des joueurs de Tennis au niveau professionnel. Au cours de ce diplôme, des sujets tels que la planification et la conception de programmes d'entraînement, l'évaluation des performances et la guérison des blessures, entre autres, sont abordés. Les participants ont également l'occasion d'apprendre auprès d'experts du Tennis ayant une grande expérience dans ce domaine. À l'issue de cette option académique, le diplômé sera prêt à assumer un rôle de leader dans la préparation et le développement des joueurs de Tennis de haut niveau.





“

*Étudiez avec le soutien
d'un corps enseignant de
premier ordre et placez-vous
à l'avant-garde du Tennis de
Compétition"*



Objectifs généraux

- ◆ Développer des compétences avancées dans l'utilisation des technologies sportives, en appliquant des outils innovants pour l'analyse des performances et l'amélioration continue de l'entraînement des joueurs
- ◆ Favoriser le leadership et une communication efficace, permettant aux diplômés de travailler efficacement avec les joueurs, les entraîneurs et les équipes techniques dans l'environnement sportif
- ◆ Promouvoir le bien-être holistique des athlètes, en veillant à ce que les diplômés comprennent l'importance de la santé physique et mentale dans les performances sportives de haut niveau
- ◆ Consolider une spécialisation qui permet aux diplômés de se distinguer en tant que leaders dans la gestion et l'amélioration des performances dans le Tennis de haut niveau au niveau mondial

“

Avec TECH, vous aurez l'opportunité de développer votre carrière professionnelle dans le sport le plus compétitif au monde”





Objectifs spécifiques

Module 1. Physiologie de l'exercice et de l'activité physique

- ♦ Se spécialiser et interpréter les aspects clés de la biochimie et de la thermodynamique
- ♦ Comprendre en profondeur les voies métaboliques de l'énergie, leurs modifications liées à l'exercice et leur rôle dans la performance humaine
- ♦ Maîtriser les aspects clés du système neuromusculaire, le contrôle moteur et son rôle dans l'entraînement physique
- ♦ Connaissance approfondie de la physiologie musculaire, du processus de contraction musculaire et de ses bases moléculaires
- ♦ Se spécialiser dans le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, respiratoire et l'utilisation de l'oxygène pendant l'exercice
- ♦ Interpréter les causes générales de la fatigue et de son impact dans différents types et modalités d'exercices

Module 2. Histoire et règles

- ♦ Comprendre les règles du Tennis en simple
- ♦ Comprendre les règles du Tennis en double

Module 3. L'entraînement de la Force, de la théorie à la pratique

- ♦ Interpréter correctement tous les aspects théoriques définissant la force et ses composantes
- ♦ Maîtriser les méthodes d'entraînement musculaire les plus efficaces
- ♦ Développer des critères suffisants pour pouvoir étayer le choix de différentes méthodes d'entraînement dans l'application pratique
- ♦ Être capable d'évaluer objectivement les besoins en matière de force de chaque athlète
- ♦ Maîtriser les aspects théoriques et pratiques qui définissent le développement de la puissance
- ♦ Appliquer correctement l'entraînement musculaire dans la prévention et la réhabilitation des blessures

Module 4. L'entraînement de Vitesse, de la théorie à la pratique.

- ♦ Interpréter les principaux aspects de la vitesse et de la technique de changement de direction
- ♦ Comparer et différencier la vitesse du sport de situation par rapport au modèle de l'athlétisme
- ♦ Incorporer des éléments de jugement d'observation, technique qui permettent de discriminer les erreurs dans la mécanique de la course et les procédures pour les corriger
- ♦ Se familiariser avec les aspects bio-énergétiques des sprints uniques et répétés et comment ils sont liés aux processus d'entraînement
- ♦ Différencier quels aspects mécaniques peuvent influencer l'altération de la performance et les mécanismes générateurs de blessures dans le sprint
- ♦ Appliquer de manière analytique les différents moyens et méthodes d'entraînement pour le développement des différentes phases de la vitesse

Module 5. L'entraînement à l'endurance, de la théorie à la pratique

- ♦ Approfondir les différentes adaptations que l'endurance aérobie génère
- ♦ Appliquer les exigences physiques des sports de situation
- ♦ Choisir les tests/tests les plus appropriés pour évaluer, surveiller, tabuler et fractionner les charges de travail aérobie
- ♦ Développer les différentes méthodes d'organisation des sessions de formation

Module 6. Mobilité: de la théorie à la performance

- ♦ Aborder la mobilité comme une capacité physique de base d'un point de vue neurophysiologique
- ♦ Acquérir une compréhension approfondie des principes neurophysiologiques qui influencent le développement de la mobilité
- ♦ Appliquer des systèmes de stabilisation et de mobilisation dans le schéma de mouvement
- ♦ Développer et préciser les concepts de base et les objectifs liés à l'entraînement à la mobilité
- ♦ Développer la capacité à concevoir des tâches et des plans pour le développement des manifestations de mobilité
- ♦ Appliquer les différentes méthodes d'optimisation des performances par des méthodes de récupération
- ♦ Développer la capacité à effectuer une évaluation fonctionnelle et neuromusculaire de l'athlète
- ♦ Reconnaître et traiter les effets produits par une blessure au niveau neuromusculaire sur l'athlète

Module 7. Technique des coups de Tennis

- ♦ Savoir ce qu'est la technique, à quoi elle sert et comment la réaliser efficacement
- ♦ Connaître les coups de base du Tennis et savoir les exécuter correctement d'un point de vue technique
- ♦ Se familiariser avec les coups de Tennis spéciaux et apprendre à les exécuter correctement d'un point de vue technique
- ♦ Apprendre les différents effets qui existent dans le jeu de Tennis

Module 8. Schéma de jeu, tactique et stratégie

- ♦ Comprendre les concepts de schéma de jeu, de tactique et de stratégie et les différencier
- ♦ Connaître les situations de jeu existantes
- ♦ Comprendre au niveau tactique comment jouer correctement en fonction de la position sur le terrain et de la balle reçue
- ♦ Approfondir les tactiques dans la modalité du double

Module 9. Biomécanique et mouvement

- ♦ Comprendre ce qu'est la biomécanique
- ♦ Comprendre, à l'aide d'exemples théoriques et pratiques, le fonctionnement des coups au niveau biomécanique
- ♦ Analyser ce qui est efficace dans chaque coup d'un point de vue biomécanique
- ♦ Sensibiliser l'élève à l'importance du jeu de jambes



Module 10. Préparation physique et prévention des blessures

- ♦ Sensibiliser l'étudiant à l'importance de la préparation physique afin d'améliorer les performances du joueur
- ♦ Comprendre et développer les concepts d'endurance, de force, de coordination et d'agilité, entre autres

Module 11. L'entraînement dans les différentes phases, l'entraînement, la planification et la périodisation

- ♦ Connaître les différents stades du Tennis à l'entraînement
- ♦ Savoir comment travailler à chacun des stades
- ♦ Distinguer le type de balle utilisé à chaque étape
- ♦ Connaître les dimensions des courts de Tennis à chaque étape

Module 12. La planification appliquée au Sport de Haut Niveau

- ♦ Comprendre la logique interne de la planification, comme les modèles de base proposé
- ♦ Appliquer le concept Dose-Réponse à l'entraînement
- ♦ Faire une distinction claire entre l'impact de la programmation et de la planification et leurs dépendances
- ♦ Acquérir la capacité de concevoir différents modèles de planification en fonction de la réalité du travail

Module 13. Tennis adapté et handicap

- ♦ Connaître les origines du tennis adapté et son évolution
- ♦ Identifier les différents types de Tennis adaptés aux différents types de handicap existants

Module 14. Évaluation de la performance sportive

- ♦ Se familiariser avec les différents types d'évaluation et leur applicabilité au domaine de pratique
- ♦ Sélectionnez les examens/tests les plus appropriés à vos besoins spécifiques
- ♦ Administrer correctement et en toute sécurité les protocoles des différents tests et l'interprétation des données recueillies
- ♦ Appliquer différents types de technologies actuellement utilisées dans le domaine de l'évaluation de l'exercice, que ce soit dans le domaine de la santé et de la performance physique à tout niveau d'exigence.

Module 15. La statistique appliqué à la Performance et à la recherche

- ♦ Développer la capacité d'analyser les données recueillies en laboratoire et sur le terrain en utilisant une variété d'outils d'évaluation
- ♦ Décrire les différents types d'analyse statistique et leur application dans diverses situations pour la compréhension des phénomènes survenant au cours de l'entraînement
- ♦ Développer des stratégies d'exploration des données afin de déterminer les meilleurs modèles pour leur description
- ♦ Établir les généralités des modèles de prédiction à travers l'analyse de régression qui favorisent l'incorporation de différentes unités d'analyse dans le domaine de l'entraînement





Module 16. Nutrition, supplémentation et hydratation pour les joueurs de Tennis

- ♦ Approfondir l'importance de la nutrition chez un joueur de Tennis
- ♦ Identifier la différence entre les glucides, les protéines, les graisses, les vitamines et les minéraux
- ♦ Savoir quel régime alimentaire un joueur doit suivre pendant les semaines d'entraînement, en fonction de l'intensité de l'entraînement, ainsi que pendant les compétitions
- ♦ Comprendre quels sont les éléments autorisés et ceux qui ne le sont pas en termes de supplémentation sportive

Module 17. Technologie applicable au Tennis et analyse vidéo

- ♦ Approfondir l'utilisation de la technologie dans le Tennis, son importance et son évolution
- ♦ Comprendre comment l'utilisation de la technologie et de l'intelligence artificielle influence le joueur de Tennis
- ♦ Identifier l'utilisation possible de la technologie pendant l'entraînement
- ♦ Comprendre ce qu'est l'analyse vidéo et le rôle qu'elle joue pour le joueur de Tennis

05

Opportunités de carrière

À l'issue du Mastère Avancé en Tennis de Haut Niveau et de Compétition, les diplômés obtiendront une formation spécialisée qui leur ouvrira les portes de diverses opportunités dans l'environnement du sport d'élite. Ils pourront travailler en tant qu'analystes technico-tactiques, en utilisant des outils technologiques avancés pour évaluer les performances des joueurs et des adversaires, ce qui leur permettra de contribuer à la prise de décisions stratégiques lors des entraînements et des compétitions. Ils pourront également jouer le rôle de consultants en planification de carrière, en guidant les jeunes joueurs et les professionnels dans la réalisation de leurs objectifs à long terme, consolidant ainsi une carrière réussie dans le Tennis.





“

Préparez-vous à transformer votre avenir dans le Tennis professionnel avec une spécialisation de haut niveau conçue pour faire la différence dans votre carrière”

Profil des diplômés

Les diplômés auront un profil très attractif pour les entreprises prestigieuses, car ils seront capables de se démarquer dans le domaine du sport de haut niveau. Votre spécialisation combinera des connaissances avancées en technique et en tactique, avec un accent prioritaire sur la santé physique et mentale, ainsi que sur l'utilisation de technologies innovantes. En outre, vous serez prêt à concevoir et à mettre en œuvre des programmes d'entraînement personnalisés, optimisant les performances des joueurs dans des contextes très exigeants. Grâce à ces compétences, vous serez en mesure de consolider votre position en tant que référence dans le domaine du Tennis de haut niveau.

Choisissez l'excellence et faites partie de l'université la plus innovante au monde, où l'éducation et le Tennis fusionnent pour créer des leaders.

- ♦ **Capacité d'Analyse Technico-Tactique** : Le diplômé sera préparé à évaluer avec précision les performances des joueurs et des adversaires, en utilisant des outils avancés pour améliorer la stratégie sportive.
- ♦ **Maîtrise des Technologies Innovantes** : Le diplômé développera des compétences pour intégrer des outils technologiques de pointe dans l'analyse et l'optimisation des performances sportives
- ♦ **Conception de Programmes Personnalisés** : Vous serez en mesure de créer et d'exécuter des programmes d'entraînement adaptés aux besoins spécifiques de chaque joueur, afin de maximiser leur potentiel
- ♦ **Gestion de la Santé Physique et Mentale** : Vous donnerez la priorité au bien-être intégral du joueur, en considérant la santé physique et mentale comme les piliers fondamentaux de la haute performance



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

- 1. Entraîneur de Tennis de Haut Niveau :** Responsable de la conception et de l'exécution de programmes d'entraînement personnalisés visant à optimiser les performances des joueurs dans les compétitions d'élite.
- 2. Consultant en Planification de Carrière Sportive :** Conseiller auprès de jeunes joueurs et de joueurs professionnels, les aidant à définir et à atteindre des objectifs à long terme dans leur carrière sportive.
- 3. Directeur Technique d'Équipes Compétitives :** Responsable de la coordination et de la supervision du travail d'équipes pluridisciplinaires afin d'obtenir des performances maximales lors des tournois.
- 4. Directeur de Centres d'Entraînement Sportif :** Responsable de la planification, de l'organisation et de l'administration des installations sportives d'élite.
- 5. Chercheur en Sciences du Sport :** Professionnel qui se consacre à l'étude et à l'innovation dans les techniques, les stratégies et les technologies appliquées au Tennis de haut niveau.
- 6. Conseiller en Stratégies de Compétition :** Concepteur de tactiques et de stratégies personnalisées pour optimiser les performances dans des contextes très exigeants.

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

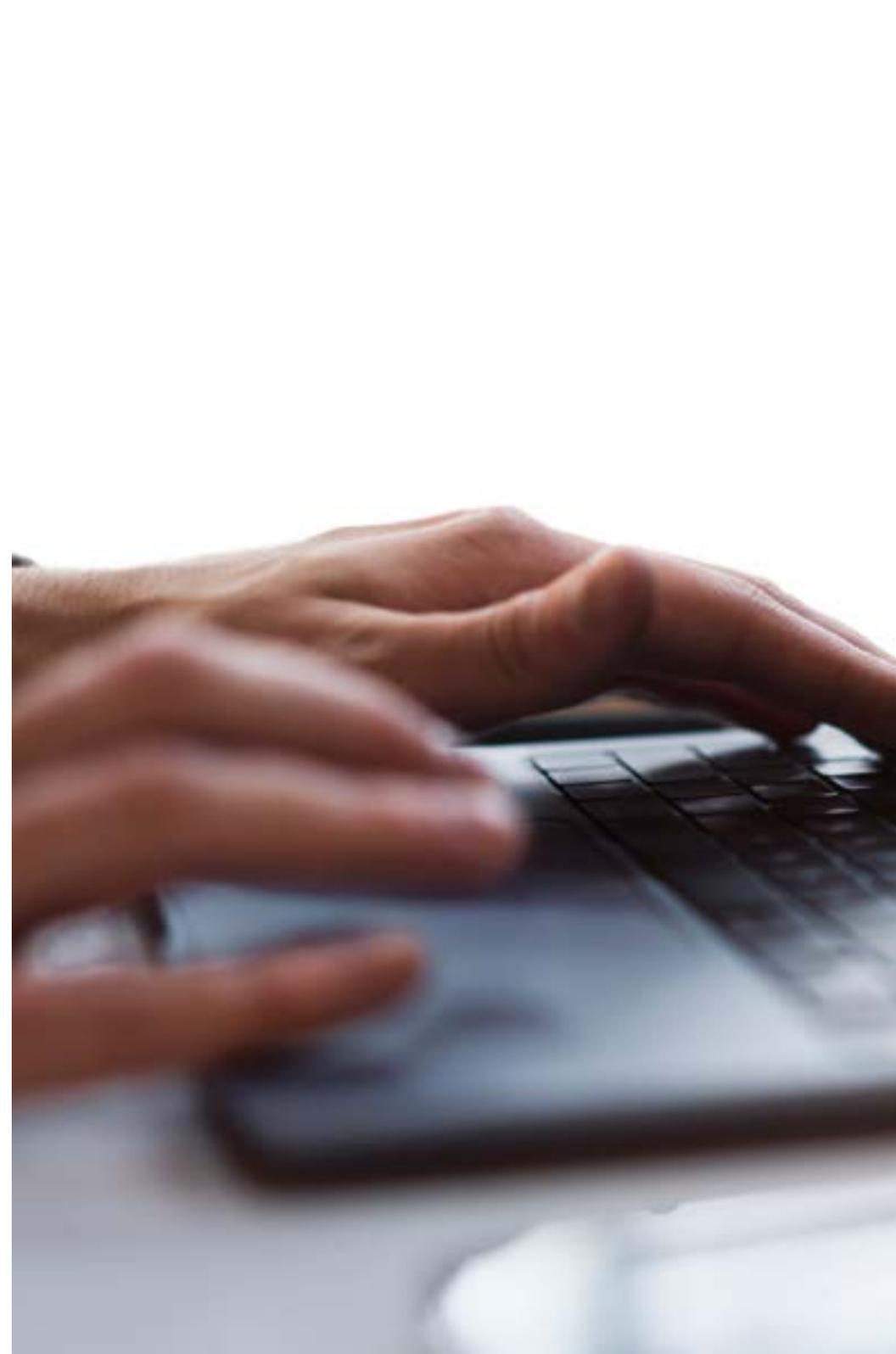
Dans la méthodologie d'étude de TECH Euromed University, l'étudiant est le protagoniste absolu.

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

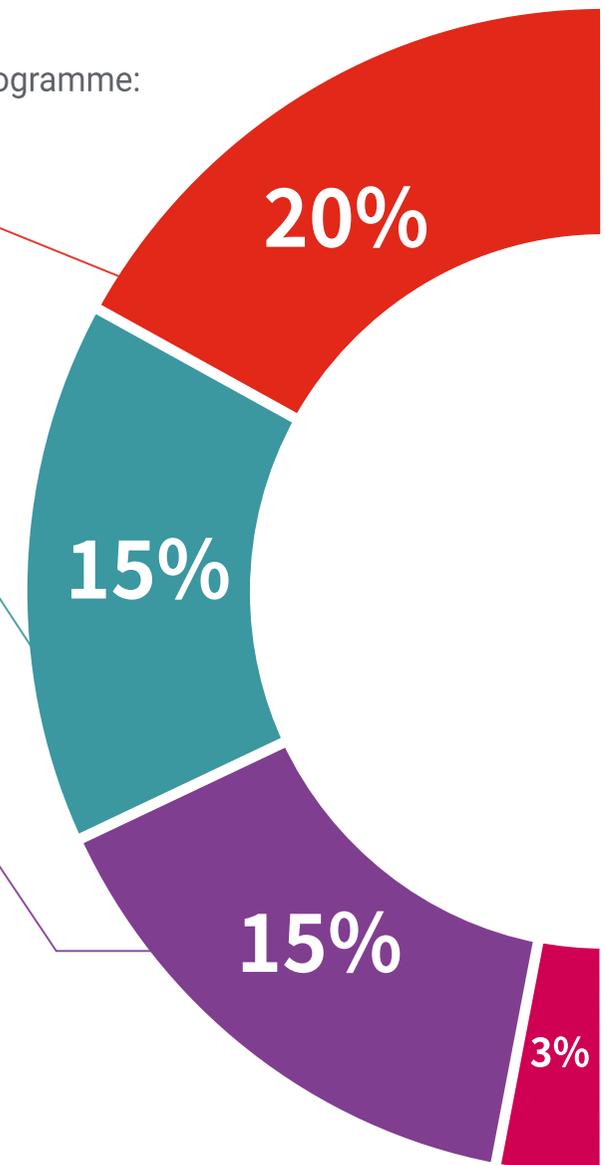
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias qui incluent de l'audio, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

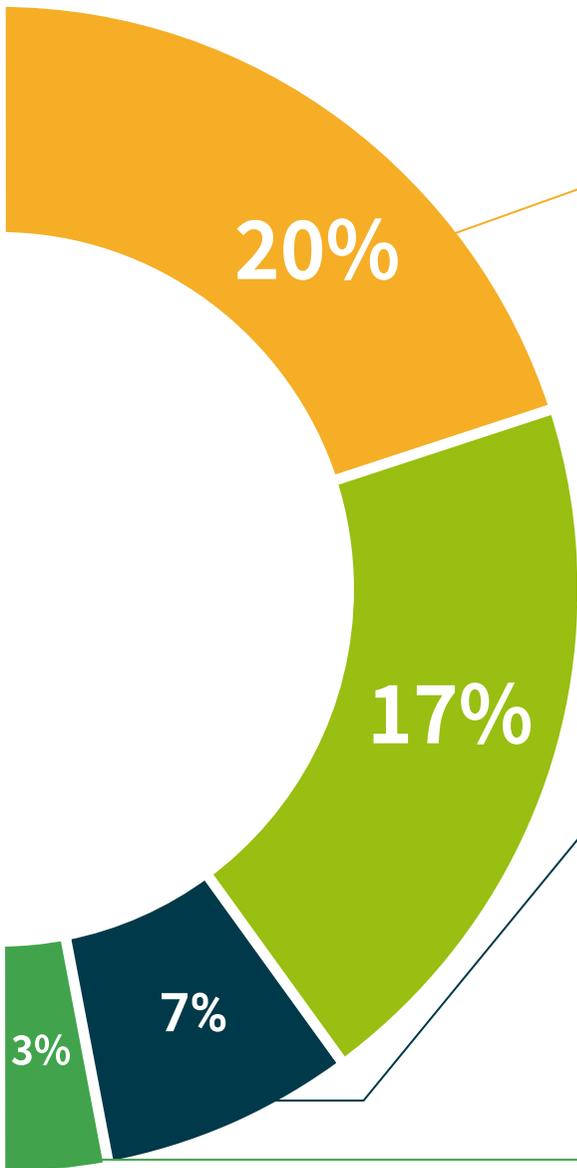
Ce système éducatif unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que «European Success Story».



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

L'équipe enseignante de ce Mastère Avancé est composée de professionnels hautement qualifiés et expérimentés dans le monde du Tennis et de l'activité physique. Chacun d'entre eux a été soigneusement sélectionné pour ses connaissances approfondies et ses compétences dans son domaine de spécialisation, ce qui lui permet de dispenser un enseignement de haute qualité et actualisé dans le domaine du Tennis professionnel. En outre, tous les membres du corps enseignant ont une expérience pratique dans le domaine du sport, ce qui leur permet d'offrir une perspective unique et précieuse aux étudiants de ce programme.





“

Un Mastère Avancé qui se distingue par l'excellence de son équipe pédagogique, composée de professionnels expérimentés dans le domaine du Haut Niveau"

Directeur Invité International

Le Docteur Tyler Friedrich est une figure de proue dans le domaine international de la **Performance Sportive** et de la **Science Appliquée au Sport**. Fort d'une solide formation universitaire, il a fait preuve d'un engagement exceptionnel en faveur de l'excellence et de l'innovation, et a contribué à la réussite de nombreux **athlètes d'élite** au niveau international.

Tout au long de sa carrière, le Docteur Friedrich a déployé son expertise dans un large éventail de disciplines sportives, du **football** à la **natation**, en passant par le **volley-ball** et le **hockey**. Ses travaux sur l'**analyse des données de performance**, notamment grâce au **système GPS pour athlètes Catapult**, et son intégration de la **technologie sportive** dans les **programmes de performance**, l'ont établi comme un leader dans l'optimisation de la **performance athlétique**.

En tant que **Directeur de la Performance Sportive** et des **Sciences Appliquées au Sport**, le Dr Friedrich a dirigé l'entraînement de la force et du conditionnement et la mise en œuvre de programmes spécifiques pour plusieurs **sports olympiques**, notamment le **volley-ball**, l'**aviron** et la **gymnastique**. Il a été responsable de l'intégration des services d'équipement, de la performance sportive dans le football et de la performance sportive dans les sports olympiques. En outre, il a été chargé d'intégrer la **nutrition sportive DAPER** dans une équipe chargée de la performance des athlètes.

Certifié par **USA Weightlifting** et l'**Association Nationale de la Force et du Conditionnement**, il est reconnu pour sa capacité à combiner les connaissances théoriques et pratiques dans le développement des **athlètes de haut niveau**. Ainsi, le Docteur Tyler Friedrich a laissé une marque indélébile sur le monde de la **Performance Sportive**, en étant un leader exceptionnel et un moteur de l'innovation dans son domaine.



Dr Friedrich, Tyler

- Directeur de la Performance Sportive et de la Science Sportive Appliquée à Stanford, Palo Alto, ÉTATS- UNIS
- Spécialiste de la Performance Sportive
- Directeur Associé de l'Athlétisme et de la Performance Appliquée à l'Université de Stanford
- Directeur de la Performance Sportive Olympique à l'Université de Stanford
- Entraîneur en Performance Sportive à l'Université de Stanford
- Doctorat en Philosophie, Santé et Performance Humaine à l'Université Concordia Université de Chicago
- Master en Sciences de l'Exercice de l'Université de Dayton
- Licence en Sciences, Physiologie de l'Exercice de l'Université de Dayton

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde"

Direction



Dr Rubina, Dardo

- ♦ PDG du projet Test and Training
- ♦ Doctorat en Haut Niveau Sportif
- ♦ Coordinateur de l'Entraînement Physique en Hockey sur Gazon au Club Gimnasia y Esgrima à Buenos Aires
- ♦ Préparateur Physique à l'École des Sports de Moratalaz
- ♦ Spécialiste en Haut Niveau Sportif
- ♦ Spécialiste en Évaluation et Interprétation de la Physiologie et de la Condition Physique
- ♦ Master en Haut Niveau Sportif de l'Université Autonome de Madrid
- ♦ Études Supérieures en Activité Physique dans les Populations atteintes de Pathologies de l'Université de Barcelone
- ♦ Diplôme en Études de Recherche Avancée de l'Université de Castille-La Manche
- ♦ Technicien en Bodybuilding de Compétition par la Fédération d'Estrémadure de Bodybuilding et de Fitness
- ♦ Expert en *Scouting* Sportif et Quantification de la Charge d'Entraînement avec une spécialisation en Football et Sciences du Sport de l'Université de Melilla
- ♦ Expert en Musculation Avancée par l'International Fitness and Bodybuilding Federation
- ♦ Expert en Nutrition Avancée par l'International Fitness and Bodybuilding Federation
- ♦ Certification en Technologies pour le Contrôle du Poids et la Performance Physique de l'Université de l'Etat de l'Arizona



M. Ramos Camacho, Alejandro

- ♦ Entraîneur de Tennis à l'Académie Rafa Nadal
- ♦ Entraîneur de tennis à l'Académie de Tennis JMO
- ♦ Entraîneur au Club de Tennis Valle de Aridane
- ♦ Diplôme en Enseignement Primaire
- ♦ Moniteur National de la Fédération Royale Espagnole de Football
- ♦ RPT Niveau 2

Professeurs

M. Añon, Pablo

- ◆ Préparateur Physique de l'Équipe Nationale Féminine de Volleyball pour les Jeux Olympiques
- ◆ Préparateur Physique des Équipes de Volley-ball de la Première Division Masculine d'Argentine
- ◆ Préparateur Physique des golfeurs professionnels Gustavo Rojas et Jorge Berendt
- ◆ Entraîneur de natation pour le Quilmes Atlético Club
- ◆ Professeur National d'Éducation Physique à l'INEF d'Avellaneda
- ◆ Diplôme d'Études Supérieures en Médecine du Sport et Sciences Appliquées du Sport de l'Université Nationale de La Plata
- ◆ Master en Haute Performance Sportive de l'Université Catholique San Antonio de Murcie
- ◆ Cours de Formation orientés vers le domaine du Sport de Haut Niveau

M. Carbone, Leandro

- ◆ Master en Entraînement de la Force et en Entraînement Physique
- ◆ PDG du projet LIFT, société d'entraînement et de coaching.
- ◆ Responsable du Département d'Évaluation Sportive et de Physiologie de l'Exercice, WellMets - Institut du Sport et de la Médecine au Chili
- ◆ PDG *Manager* à Complex I
- ◆ Enseignant Universitaire
- ◆ Consultant Externe pour Speed4lift, une société leader dans le Domaine de la Technologie Sportive
- ◆ Licence en Activité Physique de l'Université du Salvador

- ◆ Spécialiste en Physiologie de l'Exercice par l'Université Nationale de La Plata
- ◆ MSc. Strength and Conditioning à l'Université de Greenwich, Royaume-Uni

M. Masse, Juan Manuel

- ◆ Préparateur Physique pour Athlètes de Haut Niveau
- ◆ Directeur du groupe d'étude Athlos
- ◆ Préparateur Physique dans plusieurs équipes de Football professionnelles en Amérique du Sud

M. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ◆ Préparateur Physique Spécialisé dans le Football de Haut Niveau
- ◆ Chef du secteur des Sciences Appliquées de la Fédération Péruvienne de Football
- ◆ Deuxième Préparateur Physique de l'Équipe Nationale Senior de Football du Pérou
- ◆ Préparateur Physique de l'équipe nationale péruvienne des moins de 23 ans
- ◆ Responsable du Secteur de la Recherche et de l'Analyse des Performances du Club Atlético de Quilmes
- ◆ Responsable du Secteur Recherche et Analyse des Performances du Club Atlético Vélez Sarsfield
- ◆ Intervenant Régulièrement dans des congrès sur le sport de Haut Niveau

- ♦ Licence en Éducation Physique
- ♦ Professeur National d'Éducation Physique

M. Jareño Díaz, Juan

- ♦ Spécialiste en Préparation Physique et Sport
- ♦ Coordinateur du Département d'Éducation et de Préparation Physique de l'École des Sports de Moratalaz
- ♦ Enseignant Universitaire
- ♦ Entraîneur Personnel et Réadaptateur Sportif à Estudio 9.8 Gravity
- ♦ Diplôme en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université de Castilla la Mancha
- ♦ Master en Préparation Physique au Football de l'Université de Castilla la Mancha
- ♦ Diplôme d'Études Supérieures en Formation Personnelle de l'Université de Castilla-La Mancha

Dr Del Rosso, Sebastián

- ♦ Chercheur Expert en Biochimie du Sport
- ♦ Chercheur Postdoctoral au Centre de Recherche en Biochimie Clinique et Immunologie
- ♦ Chercheur au sein du Groupe de Recherche sur les Modes de Vie et le Stress Oxydatif
- ♦ Co-auteur de nombreuses publications scientifiques
- ♦ Directeur du Comité éditorial de la revue *PubliCE Standard*
- ♦ Directeur du Département Éditorial du Groupe Sur l'Entraînement

- ♦ Docteur en Sciences de la Santé de l'Université Nationale de Cordoba
- ♦ Diplôme en Éducation Physique de l'Université Nationale de Catamarca
- ♦ Master en Éducation Physique de l'Université Catholique de Brasilia

M. César García, Gastón

- ♦ Préparateur Physique Expert en Hockey et Rugby
- ♦ Préparateur Physique du joueur de hockey professionnel Sol Alias
- ♦ Préparateur Physique de l'Équipe de Hockey du Carmen Tennis Club
- ♦ Entraîneur Personnel d'athlètes de Rugby et de Hockey
- ♦ Préparateur Physique pour des clubs de Rugby U18
- ♦ Professeur d'Éducation Physique pour Enfants
- ♦ Co-auteur du livre *Stratégies pour l'évaluation de la condition physique chez les enfants et les adolescents*

- ♦ Diplôme en Éducation Physique de l'Université Nationale de Catamarca
- ♦ Professeur National d'Éducation Physique de la ESEF, San Rafael
- ♦ Technicien en Anthropométrie niveau 1 et 2

Dr Represas Lobeto, Gustavo Daniel

- ♦ Préparateur Physique et Chercheur Spécialisé dans les Sports de Haut Niveau
- ♦ Chef du Laboratoire de Biomécanique Sportive au Centre National du Sport de Haut Niveau en Argentine
- ♦ Responsable du Laboratoire de Biomécanique, d'Analyse Fonctionnelle du Mouvement et de Performance Humaine à l'Université Nationale de San Martín
- ♦ Préparateur Physique et Conseiller Scientifique de l'équipe Olympique de Taekwondo pour les Jeux Olympiques de Sydney
- ♦ Préparateur Physique pour les clubs et les joueurs professionnels de Rugby
- ♦ Professeur d'Études Universitaires

- ♦ Docteur en Haut Niveau Sportif de l'Université de Castilla - la Mancha
- ♦ Licence en Éducation Physique et Sport de l'Université Ouverte Interaméricaine
- ♦ Master en Haut Niveau Sportif de l'Université Autonome de Madrid
- ♦ Professeur National d'Éducation Physique

Mme González Cano, Henar

- ♦ Nutritionniste Sportive
- ♦ Nutritionniste et Anthropométriste au GYM SPARTA
- ♦ Nutritionniste et Anthropométriste au Centro Promentium
- ♦ Nutritionniste pour les équipes de Football Masculine
- ♦ Enseignante dans des cours liés à la Force et à la Condition Physique
- ♦ Intervenante lors d'événements de formation sur la Nutrition Sportive
- ♦ Diplômée en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université de Valladolid
- ♦ Master en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport de l'Université Catholique San Antonio de Murcie
- ♦ Cours en Nutrition et Diététique Appliquée à l'Exercice Physique par l'Université de Vich

M. Roca, Martin

- ◆ Directeur et Entraîneur de Tennis
- ◆ Fondateur du Projet MiniPlayers
- ◆ Cofondateur de l'association caritative TennisAid
- ◆ Ancien Directeur de Mini-tennis et de l'École pour Adultes Real Club de Tennis Barcelona

M. Esguevillas, Alberto

- ◆ Directeur du Club Deportivo Vegasport Arroyo
- ◆ Directeur de l'Académie de Tennis A Esguevillas
- ◆ Directeur de la Fondation Excelentia Valladolid
- ◆ Master en Développement, Performance et Innovation dans le Tennis de l'Université Isabel I
- ◆ Master en Gestion d'Organisations et d'Installations Sportives de l'Université Polytechnique de Madrid
- ◆ Université Polytechnique de Madrid
- ◆ Licence en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université Européenne Miguel de Cervantes

M. Palomo, Jaime

- ◆ Cofondateur et PDG de Jym Performance Club
- ◆ Directeur du programme FitLife Studio
- ◆ Master en Administration des Affaires de l'European Business School de Barcelone
- ◆ Master en Mécanique de l'Exercice de l'Institut de Résistance
- ◆ Diplôme en Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université Européenne Miguel de Cervantes

M. Manzano, Adrián

- ◆ Professeur de Tennis Club de Tennis-Pádel Alcobendas
- ◆ Directeur de l'École de Tennis ProAM Tennis Academy
- ◆ Professionnel National par l'International Coaches Institute
- ◆ Entraîneur National de Tennis par la Real Federación Española de Tennis
- ◆ Diplôme en Gestion d'Installations Sportives par l'Université Catholique Santa Teresa de Jesús de Ávila

M. Chousa, Adrián

- ◆ Moniteur Compétition et Pré-compétition A Esguevillas Tennis Academy
- ◆ Directeur Technique du Club de Tennis de Ségovie
- ◆ Juge de Ligne au Challenger del Espinar et au Master Series de Madrid
- ◆ Master en Analyse de la Performance, Développement et Innovation dans le Tennis par l'Université Catholique San Antonio de Murcia

08 Diplôme

Le Mastère Avancé en Tennis de Haut Niveau et de Compétition garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Avancé délivré par TECH Euromed University.



“

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

Le programme du **Mastère Avancé en Tennis de Haut Niveau et de Compétition** 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.

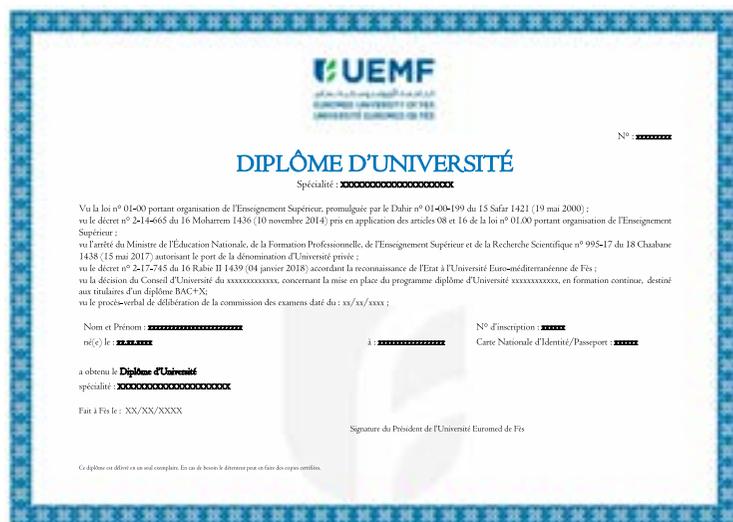
Ce double certificat, de la part de deux institutions universitaires de premier plan, représente une double récompense pour une formation complète et de qualité, assurant à l'étudiant l'obtention d'une certification reconnue au niveau national et international. Ce mérite académique vous positionnera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

Diplôme : **Mastère Avancé en Tennis de Haut Niveau et de Compétition**

Modalité : **en ligne**

Durée : **2 ans**

Accréditation : **120 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.



Mastère Avancé
Tennis de Haut Niveau et de
Compétition

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 2 ans
- » Diplôme : TECH Euromed University
- » Accréditation : 120 ECTS
- » Horaire : à votre rythme
- » Examens : en ligne

Mastère Avancé

Tennis de Haut Niveau et de Compétition

Approuvé par la NBA

