



PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT : CONCEVOIR LES STRATEGIES LES PLUS EFFICACES POUR PERFORMER ET REDUIRE LE RISQUE DE BLESSURES

- ◆ Formation modulaire
- ◆ Certificat de Compétence Spécifique

RESPONSABLE PEDAGOGIQUE	Stéphane MORIN stephane.morin@trainingloadpro.com
SOCIÉTÉ	TrainingLoad Pro
PUBLIC CIBLE	Secteur du sport : <ul style="list-style-type: none">- Entraîneur sportif,- Kinésithérapeute,- Préparateur physique.
PRE-REQUIS	<ul style="list-style-type: none">- Prioritairement un diplôme de niveau III (Licence STAPS, Master, DEJEPS, DESJEPS, DEMK) accompagné d'une expérience professionnelle de quelques années favoriseront l'acquisition et la maîtrise des contenus.- Module 1 validé pour l'inscription au Module 2
DUREE	Durée totale : 100 heures <ul style="list-style-type: none">- Module 1 : Cours théoriques (présentiel/distanciel) : 20 heures- Module 2 : Travaux pratiques (distanciel) : 80 heures- Soutenance
LIEU	Stéphane MORIN PhD, Responsable R&D stephane.morin@trainingloadpro.com Anne-Claire MORIN, Présidente contact@trainingloadpro.com
TARIF / EFFECTIF SEUIL	Module 1 : 1 000 € (tous les repas inclus) Module 2 : 2 500 € Parcours complet : 3 500 €

	OBJECTIFS	PROGRAMME	MODALITES	EVALUATION / VALIDATION
MODULE 1 Savoirs fondamentaux 20h	Ce module de formation doit permettre à l'entraîneur d'acquérir les connaissances <u>déclaratives</u> indispensables pour concevoir des planifications, des programmations et des périodisations ayant pour objectif de performer le plus possible et le plus souvent possible avec un risque minimal de blessures	<ol style="list-style-type: none"> 1. Approche systémique de la performance 2. Aptitudes et capacités du sportif 3. Paradoxe et perspectives 4. Carnet d'entraînement 5. Concepts fondamentaux 6. Planification, périodisation 7. Quantification de la charge, des effets immédiats et cumulés différés 8. Data-mining des données 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Enseignement en présentiel ◆ Apports théoriques ◆ Etude de cas 	<ul style="list-style-type: none"> • Assiduité, • Etudes de cas
MODULE 2 Mise en situation 60h	<p>Ce module de formation doit permettre à l'entraîneur d'acquérir les connaissances <u>procédurales</u> indispensables, et la maîtrise des outils associés, pour :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Collecter quotidiennement les données, 2. Leur donner du sens avec les outils statistiques les plus appropriés, et au regard des recherches scientifiques, 3. Concevoir et réguler les stratégies les plus efficaces aux différentes périodes de la saison et de la carrière, avec tout type de public. 4. Créer des rapports de synthèse 5. Rechercher des stratégies innovantes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Personnaliser l'outil de collecte 2. Mettre en place et réguler la collecte 3. Analyser les données (data-ming) 4. Créer des rapports hebdomadaires 5. Concevoir et réguler des stratégies au regard des analyses 6. Proposer et mettre en œuvre des stratégies innovantes 	<ul style="list-style-type: none"> - Enseignement en distanciel - Supports de cours en ligne disponible sur tous les objets connectés avec l'application libre Scenari Reader (cours en ligne conçu avec la chaîne éditoriale open source Opale Sup) - Mise en situation : mise en place d'un suivi à l'aide de la plateforme TrainingLoad Pro (le stagiaire n'étant plus momentanément en activité travaillera avec un jeu de données de sportifs professionnels d'une saison précédente) - Travail collaboratif sur l'Espace de travail en ligne de la plateforme TrainingLoad Pro 	<ul style="list-style-type: none"> - Enseignement à distance : chaque semaine le stagiaire devra rendre compte, dans son portfolio numérique, de sa capacité à mieux maîtriser les différentes étapes du processus de conception des stratégies. - Présentation orale : 30 minutes devant deux jurés, pouvant se dérouler en présentiel ou en visioconférence.
CERTIFICAT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concevoir, personnaliser des outils de collecte de données. 2. Mettre en œuvre les outils, favoriser la continuité de la collecte. 3. Mobiliser les connaissances empiriques et scientifiques nécessaires à la conception des stratégies. 4. Concevoir les stratégies d'entraînement les plus efficaces aux différentes périodes de la saison, et de la carrière du sportif à partir de la collecte et de l'analyse des données. 5. Réguler les stratégies au regard des variations des effets immédiats et des effets cumulés différés réellement produits. 6. Créer des rapports à destination des entraîneurs, des sportifs et des dirigeants 7. Rechercher, tester des stratégies innovantes. 			<ul style="list-style-type: none"> - Validation du certificat : - Validation des modules 1 et 2 - Pour valider le certificat, 75% des compétences devront être acquises. Aucune compétence ne devra être évaluée comme non acquise.

ORGANISATION DE L'ENSEIGNEMENT A DISTANCE

Moyens pédagogiques et techniques

Supports de formation matériels

1. Une plateforme de formation en ligne responsive design, développée par Stéphane MORIN, consultable sur les outils communicants connectés, comprenant des accès à :
 - L'interface du sportif : saisie des données, graphiques, agenda, consultation et dépôt de séances.
 - L'interface de l'entraîneur : consultation et dépôts de séances, tableaux de suivi des saisies, tableaux de synthèse des données des sportifs, tableaux des alertes de surmenage et de risque de blessures, graphiques, gestion des blessures.
 - L'espace personnel du stagiaire : Cour en ligne interactif, Base de données de publications scientifiques, Téléversement et téléchargement des documents (pdf, zip, doc, xls, vidéos)

Messagerie personnelle avec le tuteur, avec fils de discussion horodaté.

2. La macro de data-mining pour tableur open-source Tanagra (Windows)

Modalités d'assistance et d'encadrement de l'apprenant

1. Accompagnement non-présentiel, synchrone (sur heures ouvrables) ou asynchrone
2. Tutorat individuel assuré par un enseignant de la formation spécialiste de la web-application via la messagerie du site de la formation. Echanges individualisés. Réponse sous 48h.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action de formation et d'en apprécier les résultats

Contrôle de prestations prescrites et réalisées :

- Un rapport d'activité personnel hebdomadaire écrit à déposer sur la plateforme (soit 30 travaux au total). Le rapport explicite ce qui a été mis en place pour améliorer les compétences liées aux cinq thématiques principales suivantes :
 1. Personnaliser l'outil en fonction du sportif et du sport (justification au regard des facteurs de la performance, des capacités du sportif, de l'état de la recherche scientifique, des contraintes technologiques)
 2. Mettre en place sur le terrain. Assurer la régularité des saisies et réduire le nombre de saisies manquantes.
 3. Analyser des données :
 - a. Maîtriser Tanagra et les outils de statistique multivariée (analyse en composante principale, analyse factorielle, partitionnement des données)
 - b. Discuter au regard des différentes disciplines scientifiques (physiologie, psychologie, etc)
 - c. Discuter au regard de la littérature scientifique du domaine
 - d. Utiliser avec lucidité les outils du domaine (méthode de Foster, TSB, ACWR, GPS, FC, etc)
 4. Concevoir des rapports de synthèse à destination du sportif, de l'entraîneur générale, du directeur sportif, du dirigeant, du médecin, etc
 5. Proposer et réguler les stratégies de planification, de programmation et de périodisation les plus efficaces. Proposer des stratégies innovantes
- Une présentation orale du travail final (en présentiel ou distanciel)

Attestations d'assiduité et de service fait

- Attestation d'assiduité : toutes les actions sur la plateforme sont horodatées et permettent de quantifier le temps de travail.
Périodicité : hebdomadaire
Nombre d'évaluations et d'heures réalisées sur la période : chaque rapport d'activités nécessite deux heures de travail hebdomadaire pour le stagiaire.
- Attestation de service fait :
Nombre d'évaluations réalisées sur la durée de la formation et taux de réalisation du parcours.

VALIDATION FINALE DES COMPETENCES ACQUISES – OBTENTION DU CERTIFICAT D'UNIVERSITE

- Assiduité au Module 1
- Validation du module 2
 - Rendu des travaux individuels intermédiaires
 - Soutenance du travail final
 - Validation des compétences (détail ci-après) avec :
 - Toute compétence « Non acquise » ne permet pas de délivrer le CCS
 - Au moins une compétence acquise par domaine
 - Un maximum de 5 compétences en cour d'acquisition

5 domaines thématiques	16 compétences		Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis
D1	La capacité de performance				
	1-1	Être capable de comprendre et maîtriser le polymorphisme de la performance sportive spécifiquement à chaque structure d'intervention			X
	1-2	Être capable de comprendre les différentes modélisations des efforts, de la charge d'entraînement et des effets cumulés différés au cours du temps			X
D2	Les réactions du corps				
	2-1	Être capable de comprendre les adaptations du corps à l'effort tout au long de la vie			X
	2-2	Être capable de comprendre les interactions entre le corps et l'environnement tout au long de la vie			X
	2-3	Être capable d'identifier les types de variations des composantes de la performance			X
D3	Le carnet d'entraînement et les données				
	3-1	Être capable de concevoir et personnaliser un outil de collecte des données adapté au contexte d'intervention			X
	3-2	Être capable de savoir gérer une collecte quotidienne de données sur le terrain			X
	3-3	Être capable de concevoir et mettre en place des marqueurs innovants adapté au contexte d'intervention			X
D4	L'analyse des données et le reporting				
	4-1	Être capable de maîtriser et utiliser les statistiques multivariées (analyse factorielle, partitionnement ...) tout au long de la période d'entraînement			X
	4-2	Être capable de produire une synthèse et un rapport d'activités pour le staff technique, le staff médical, les dirigeants afin de justifier ses interventions			X
	4-3	Être capable d'assurer une veille scientifique pour comparer les résultats à la littérature scientifique			X
D5	Les stratégies d'entraînement				
	5-1	Être capable d'identifier et maîtriser les différentes étapes de la conception d'une planification individuelle et collective efficace			X
	5-2	Être capable de maîtriser les différentes méthodes de quantification de la charge d'entraînement et des effets cumulés différés pour orienter ses choix stratégiques			X
	5-3	Être capable de mettre en œuvre et réguler avec efficacité les principes séculaires de l'entraînement sur toute la période d'entraînement			X
	5-4	Être capable de maîtriser et réguler les différentes stratégies de planification, de programmation, de périodisation tout au long du processus d'entraînement			X
	5-5	Être capable de concevoir des stratégies innovantes performantes les mieux adaptés au contexte			X
			0	0	16
				100%	