



Mastermind Endurance

Déroulé de la Formation – Saison 5

Formation entre le 13/09/26 et le 06/12/26. 49h au total.

MODULE	SESSION	INTITULÉ	DURÉE (H)	MODALITÉ	DATES	HEURES
0 – Accompagnement	0.1	Introduction au Parcours: Structuration du programme, attentes générales, objectifs pédagogiques, plateforme e-learning	1.0	Distanciel Synchron	13/09/26	20h00 – 21h00
1 – Fondations 1	1.1	Module 1: Les bases physiologiques de l'endurance	1.0	E-learning	14/09/26-20/09/26	Libre
	1.2	Consolidation 1: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	14/09/26-20/09/26	Libre
	1.3	Activité 1: Mise en pratique autonome (Test RPE sur soi)	1.0	Distanciel Asynchrone	14/09/26-20/09/26	Libre
	1.4	Partage 1: Synthèse des notions clés, réponses aux questions	1.0	Distanciel Synchron	20/09/26	20h00-21h00
2 – Fondations 2	2.1	Module 2: Principes, adaptations & profil individuel du sportif	1.0	E-learning	21/09/26-27/09/26	Libre
	2.2	Consolidation 2: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	21/09/26-27/09/26	Libre
	2.3	Activité 2: Questionnaire d'activités sportives (charge semaine)	1.0	Distanciel Asynchrone	21/09/26-27/09/26	Libre
	2.4	Partage 2: Synthèse des notions clés, réponses aux questions	1.0	Distanciel Synchron	27/09/26	20h00-21h00
3 – Fondations 3	3.1	Module 3: Prise en charge sportive, analyse des besoins	1.0	E-learning	28/09/26-04/10/26	Libre
	3.2	Consolidation 3: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	28/09/26-04/10/26	Libre
	3.3	Activité 1: Mise en pratique autonome (Test RPE sur sportif)	1.0	Distanciel Asynchrone	28/09/26-04/10/26	Libre
	3.4	Partage 3: Synthèse des notions clés, réponses aux questions	1.0	Distanciel Synchron	04/10/26	20h00-21h00
4 – Profilage en Endurance	4.1	Module 4: Profilage en endurance, interprétation	1.0	E-learning	05/10/26-11/10/26	Libre
	4.2	Consolidation 4: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	05/10/26-11/10/26	Libre
	4.3	Évaluation 1 Formative: QCM sur la prise en charge en endurance	1.0	Distanciel Asynchrone	05/10/26-11/10/26	Libre
	4.4	Partage 4: Synthèse des notions clés, réponses aux questions	1.0	Distanciel Synchron	11/10/26	20h00-21h00
5 – Programmation 1	5.1	Module 5: Périodisation & les phases d'entraînement	1.0	E-learning	12/10/26-18/10/26	Libre
	5.2	Consolidation 5: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	12/10/26-18/10/26	Libre
	5.3	Activité 5: Mise en pratique autonome (Protocole 41 complet)	1.0	Distanciel Asynchrone	12/10/26-18/10/26	Libre
	5.4	Partage 5: Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe	1.0	Distanciel Synchron	18/10/26	20h00-21h00
6 – Programmation 2	6.1	Module 6: Mésocycles, microcycles & distribution d'intensité	1.0	E-learning	19/10/26-25/10/26	Libre
	6.2	Consolidation 6: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	19/10/26-25/10/26	Libre
	6.3	Évaluation 2 Formative: Étude de cas (interprétation guidée)	1.0	Distanciel Asynchrone	19/10/26-25/10/26	Libre
	6.4	Partage 6: Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe	1.0	Distanciel Synchron	25/10/26	20h00-21h00
7 – Programmation 3	7.1	Module 7: Programmation des Séances & Progression	1.0	E-learning	26/10/26-01/11/26	Libre
	7.2	Consolidation 7: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	26/10/26-01/11/26	Libre
	7.3	Activité 7: Étude de cas avec sélection de priorités (prep éval 3)	1.0	Distanciel Asynchrone	26/10/26-01/11/26	Libre
	7.4	Partage 7: Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe	1.0	Distanciel Synchron	01/11/26	20h00-21h00
8 – Profilage + Suivi de l'Entraînement	8.1	Module 8: Profilage de terrain & suivi de l'entraînement	1.0	E-learning	02/11/26-08/11/26	Libre
	8.2	Consolidation 8: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	02/11/26-08/11/26	Libre
	8.3	Évaluation 3 Formative: Étude de cas avec sélection de priorités	1.0	Distanciel Asynchrone	02/11/26-08/11/26	Libre
	8.4	Partage 8: Synthèse des notions clés, réponses aux questions	1.0	Distanciel Synchron	08/11/26	20h00-21h00
9 – Approfondissement 1	9.1	Module 9: Concepts supplémentaires d'entraînement	1.0	E-learning	09/11/26-15/11/26	Libre
	9.2	Consolidation 9: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	09/11/26-15/11/26	Libre
	9.3	Activité 9: Étude de cas avec mise en situation (prep éval 4)	1.0	Distanciel Asynchrone	09/11/26-15/11/26	Libre
	9.4	Partage 9: Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe	1.0	Distanciel Synchron	15/11/26	20h00-21h00
10 – Approfondissement 2	10.1	Module 10: Renforcement musculaire & Stratégie ventilatoire	1.0	E-learning	16/11/26-22/11/26	Libre
	10.2	Consolidation 10: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	16/11/26-22/11/26	Libre
	10.3	Évaluation 4 Sommativ: Étude de cas avec mise en situation complète	1.0	Distanciel Asynchrone	16/11/26-22/11/26	Libre
	10.4	Partage 10: Synthèse des notions clés, réponses aux questions	1.0	Distanciel Synchron	22/11/26	20h00-21h00
11 – Professionnalisation 1	11.1	Module 11: Business & marketing dans le coaching	1.0	E-learning	23/11/26-29/11/26	Libre
	11.2	Consolidation 11: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	23/11/26-29/11/26	Libre
	11.3	Activité 11: Questionnaire à remplir (feedback d'opportunité)	1.0	Distanciel Asynchrone	23/11/26-29/11/26	Libre
	11.4	Partage 11: Synthèse des notions clés, réponses aux questions	1.0	Distanciel Synchron	29/11/26	20h00-21h00
12 – Professionnalisation 2	12.1	Module 12: Philosophie, psychologie & communication	1.0	E-learning	30/11/26-06/12/26	Libre
	12.2	Consolidation 12: Activité pédagogique d'application et de réflexion	1.0	Distanciel Asynchrone	30/11/26-06/12/26	Libre
	12.3	Activité 12: Activité écrite de réflexion (production)	1.0	Distanciel Asynchrone	30/11/26-06/12/26	Libre
	12.4	Partage 12: Conclusion de la formation	1.0	Distanciel Synchron	06/12/26	20h00-21h00