

MASTERMIND ENDURANCE: PROGRAMMATION ET SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT

Le Mastermind Endurance forme les professionnels du sport à **raisonner, structurer et ajuster l'entraînement en endurance de manière individualisée**. La programmation est construite à partir du profil du sportif, de ses données terrain et des principes physiologiques fondamentaux. Pour être pleinement opérationnelle, cette approche repose sur la maîtrise des intensités d'entraînement, la lecture des adaptations au fil du temps et la capacité à prendre des décisions cohérentes face à des situations concrètes de coaching.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser un profil sportif à partir de données d'entraînement et de contexte
- Identifier et justifier les domaines et zones d'intensité pertinents selon l'objectif visé
- Structurer une planification d'endurance cohérente dans le temps et adaptée au profil
- Concevoir, écrire et justifier des séances d'endurance adaptées au sportif suivi
- Utiliser des outils simples d'évaluation et de suivi pour ajuster l'entraînement

PRÉ-REQUIS

Intérêt pour l'entraînement en endurance et disponibilité pour un parcours de 12 semaines

PUBLIC

Professionnels du sports, étudiants ou sportifs : coachs sportifs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes, entraîneurs, amateurs passionnés

TARIFS & ACCUEIL

2900€ HT (À régler en 4x ou 6x)
Financement possible
15 à 30 participants

FORMATEUR

Sean SEALE, 10 ans d'expérience en coaching, CPT NSCA, CQP instructeur Fitness

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Des vidéos pédagogiques commentées en e-learning
- Des supports pédagogiques numériques remis à l'apprenant
- Des études de cas et exercices d'application permettant la mise en pratique des notions abordées,
- Des classes virtuelles interactives animées par le formateur
- Un groupe WhatsApp privé pour la durée de la formation
- Ressources complémentaires mises à disposition en ligne

PARCOURS ET ÉVALUATIONS

Cette formation dispensée à distance emploie le **e-learning** en autonomie, **des exercices de consolidation écrits, des activités pratiques** et **des classes virtuelles synchrones** hebdomadaires. L'évaluation des acquis se fait tout au long du parcours (QCM, évaluations formatives) et se conclut par une évaluation sommative sous forme d'étude de cas.

La validation est conditionnée à **la complétion des contenus e-learning, à une assiduité d'au moins 60 % aux classes virtuelles et à la réalisation de l'évaluation finale**.

Une attestation de formation mentionnant les compétences visées est remise à l'issue du parcours. Une enquête de satisfaction à chaud et à froid est réalisée auprès des participants.

ACCESSIBILITÉ

Formation à distance. Adaptations possibles selon les besoins

Contact : formation@upsidestrength.fr
+33 6 87 46 75 82

PROGRAMME

Durée: 49h en distanciel sur 12 semaines

Délai d'accès: Accès à la formation par cohorte. Prochaine date de démarrage: **13 septembre 2026**

Fondements de l'endurance et cadre de raisonnement
Principes physiologiques de l'endurance, spectre d'intensité et équilibre interne et logique de raisonnement plutôt que recettes

Analyse des profils et identification des besoins Lecture des profils d'endurance, identification des priorités d'entraînement et prise en compte du contexte sportif

Distribution des intensités et structuration des cycles
Choix des modèles de distribution, organisation des phases d'entraînement et logique de progression dans le temps

Écriture et organisation des séances d'endurance
Conception des séances selon l'objectif, organisation hebdomadaire de l'entraînement et cohérence charge interne / externe

Évaluation, suivi et ajustements
Utilisation d'outils de suivi, interprétation des retours terrain et ajustements de la planification

Mise en situation professionnelle et consolidation
Application à des cas concrets, structuration d'une prise en charge complète et validation des compétences acquises

MASTERMIND ENDURANCE: PROGRAMMATION ET SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT

INDICATEURS DE RÉSULTATS (MISE À JOUR 01/06/2026)

CONTENU DE LA FORMATION

9.6/10

OUTILS ET SUPPORTS

9.6/10

PÉDAGOGIE ACTIVE

9.8/10

SATISFACTION À CHAUD
DES APPRENANTS

9.6/10

SUR 17 APPRENANTS FORMÉS

TAUX DE
RECOMMANDATION

100%

SUR 17 APPRENANTS FORMÉS

AUTO-ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

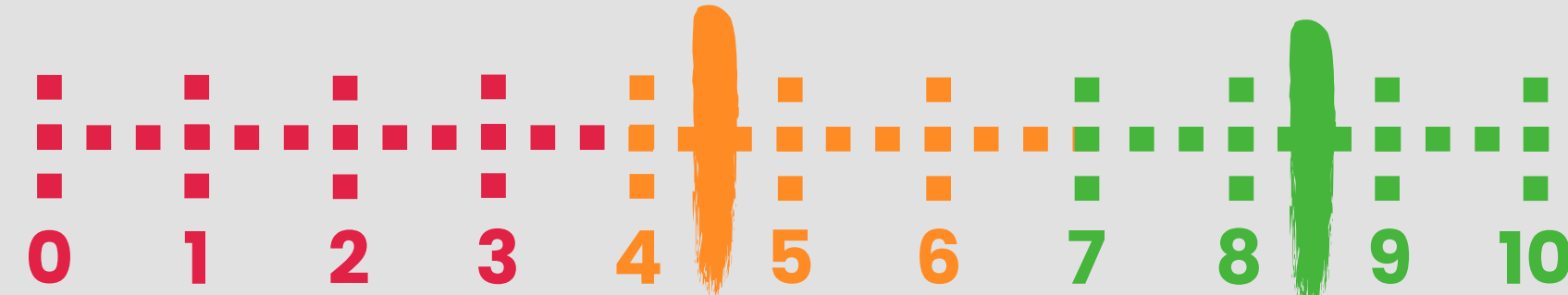
Données issues des questionnaires de pré-formation et des enquêtes de satisfaction à chaud —
moyenne sur l'ensemble des apprenants formés (n=17)

1.

Capacité à identifier et hiérarchiser
les informations essentielles lors
d'une prise en charge en endurance

AVANT: 4.6

8.4 APRÈS

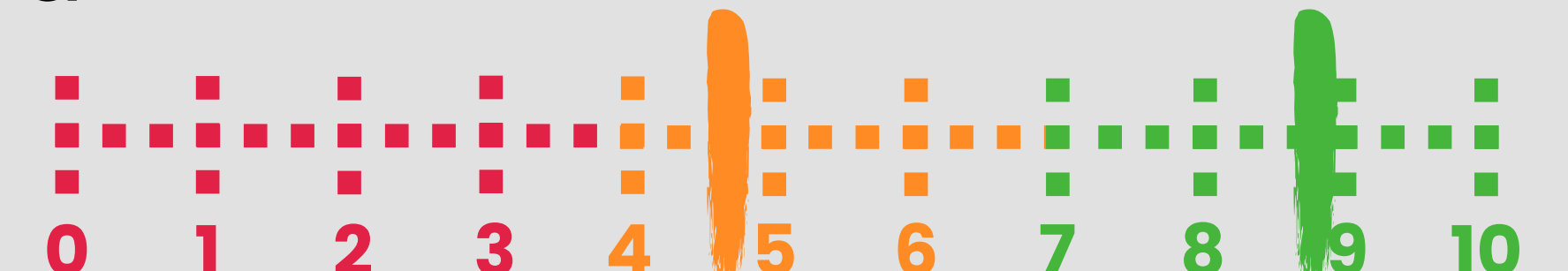


2.

Capacité à analyser un profil sportif et à
définir des priorités d'entraînement
cohérentes

AVANT: 4.8

8.8 APRÈS

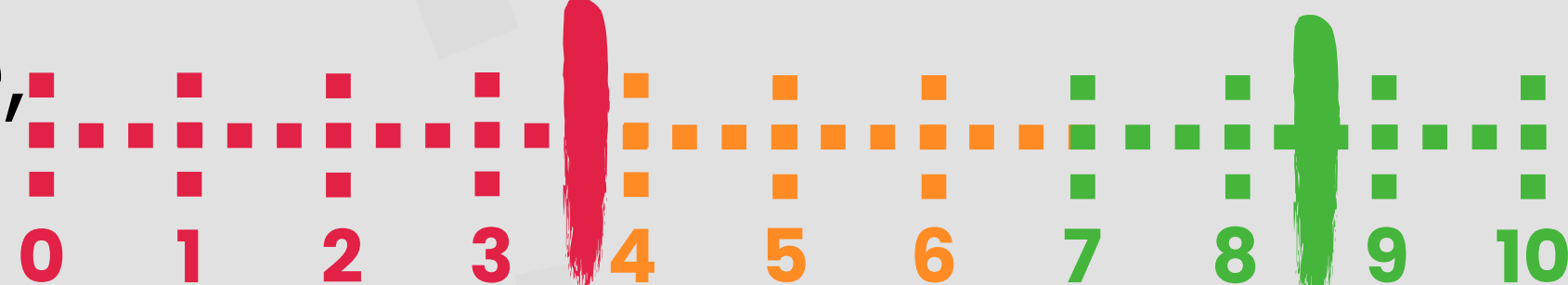


3.

Niveau d'autonomie pour structurer une
prise en charge complète en endurance,
de l'analyse initiale aux ajustements

AVANT: 3.7

8.5 APRÈS

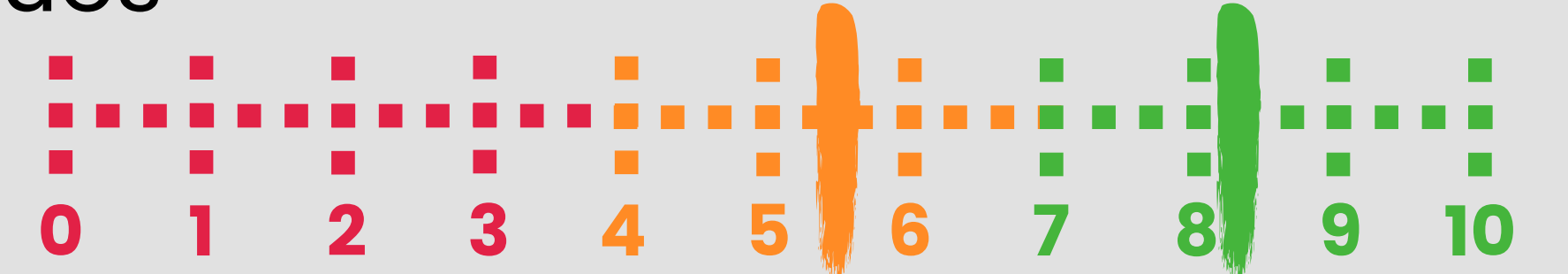


4.

Compréhension des principes physiologiques
de l'endurance (zones d'intensité,
adaptations, principes fondamentaux)

AVANT: 5.4

8.2 APRÈS



5.

Capacité à relier des concepts théoriques
d'endurance à des décisions concrètes
d'entraînement sur le terrain

AVANT: 4.6

8.8 APRÈS

