

# MASTERMIND ENDURANCE

## Déroulé de la Formation – Saison 6 (Groupe A)



Formation en distanciel entre le 14/03/27 et le 06/06/27. 49h au total.

| MODULE                                  | SESSION | INTITULÉ                                                                                                                       | DURÉE (H) | MODALITÉ                   | DATES             | HEURES        |
|-----------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|-------------------|---------------|
| 0 – Accompagnement                      | 0.1     | <b>Introduction au Parcours:</b> Structuration du programme, attentes générales, objectifs pédagogiques, plateforme e-learning | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 14/03/27          | 18h30 – 19h30 |
| 1 – Fondations 1                        | 1.1     | <b>Module 1: Les bases physiologiques de l'endurance</b>                                                                       | 1.0       | E-learning                 | 15/03/27-21/03/27 | Libre         |
|                                         | 1.2     | <b>Consolidation 1:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 15/03/27-21/03/27 | Libre         |
|                                         | 1.3     | <b>Activité 1:</b> Mise en pratique autonome (Test RPE sur soi)                                                                | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 15/03/27-21/03/27 | Libre         |
|                                         | 1.4     | <b>Partage 1:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 21/03/27          | 18h30 – 19h30 |
| 2 – Fondations 2                        | 2.1     | <b>Module 2: Principes, adaptations &amp; profil individuel du sportif</b>                                                     | 1.0       | E-learning                 | 22/03/27-28/03/27 | Libre         |
|                                         | 2.2     | <b>Consolidation 2:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 22/03/27-28/03/27 | Libre         |
|                                         | 2.3     | <b>Activité 2:</b> Questionnaire d'activités sportives (charge semaine)                                                        | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 22/03/27-28/03/27 | Libre         |
|                                         | 2.4     | <b>Partage 2:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 28/03/27          | 18h30 – 19h30 |
| 3 – Fondations 3                        | 3.1     | <b>Module 3: Prise en charge sportive, analyse des besoins</b>                                                                 | 1.0       | E-learning                 | 29/03/27-04/04/27 | Libre         |
|                                         | 3.2     | <b>Consolidation 3:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 29/03/27-04/04/27 | Libre         |
|                                         | 3.3     | <b>Activité 3:</b> Mise en pratique autonome (Test RPE sur sportif)                                                            | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 29/03/27-04/04/27 | Libre         |
|                                         | 3.4     | <b>Partage 3:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 04/04/27          | 18h30 – 19h30 |
| 4 – Profilage en Endurance              | 4.1     | <b>Module 4: Profilage en endurance, interprétation</b>                                                                        | 1.0       | E-learning                 | 05/04/27-11/04/27 | Libre         |
|                                         | 4.2     | <b>Consolidation 4:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 05/04/27-11/04/27 | Libre         |
|                                         | 4.3     | <b>Évaluation 1 Formative:</b> QCM sur la prise en charge en endurance                                                         | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 05/04/27-11/04/27 | Libre         |
|                                         | 4.4     | <b>Partage 4:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 11/04/27          | 18h30 – 19h30 |
| 5 – Programmation 1                     | 5.1     | <b>Module 5: Périodisation &amp; les phases d'entraînement</b>                                                                 | 1.0       | E-learning                 | 12/04/27-18/04/27 | Libre         |
|                                         | 5.2     | <b>Consolidation 5:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 12/04/27-18/04/27 | Libre         |
|                                         | 5.3     | <b>Activité 5:</b> Mise en pratique autonome (Protocole 41 complet)                                                            | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 12/04/27-18/04/27 | Libre         |
|                                         | 5.4     | <b>Partage 5:</b> Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe                                                         | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 18/04/27          | 18h30 – 19h30 |
| 6 – Programmation 2                     | 6.1     | <b>Module 6: Mésocycles, microcycles &amp; distribution d'intensité</b>                                                        | 1.0       | E-learning                 | 19/04/27-25/04/27 | Libre         |
|                                         | 6.2     | <b>Consolidation 6:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 19/04/27-25/04/27 | Libre         |
|                                         | 6.3     | <b>Évaluation 2 Formative:</b> Étude de cas (interprétation guidée)                                                            | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 19/04/27-25/04/27 | Libre         |
|                                         | 6.4     | <b>Partage 6:</b> Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe                                                         | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 25/04/27          | 18h30 – 19h30 |
| 7 – Programmation 3                     | 7.1     | <b>Module 7: Programmation des Séances &amp; Progression</b>                                                                   | 1.0       | E-learning                 | 26/04/27-02/05/27 | Libre         |
|                                         | 7.2     | <b>Consolidation 7:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 26/04/27-02/05/27 | Libre         |
|                                         | 7.3     | <b>Activité 7:</b> Étude de cas avec sélection de priorités (prep éval 3)                                                      | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 26/04/27-02/05/27 | Libre         |
|                                         | 7.4     | <b>Partage 7:</b> Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe                                                         | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 02/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 8 – Profilage + Suivi de l'Entraînement | 8.1     | <b>Module 8: Profilage de terrain &amp; suivi de l'entraînement</b>                                                            | 1.0       | E-learning                 | 03/05/27-09/05/27 | Libre         |
|                                         | 8.2     | <b>Consolidation 8:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 03/05/27-09/05/27 | Libre         |
|                                         | 8.3     | <b>Évaluation 3 Formative:</b> Étude de cas avec sélection de priorités                                                        | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 03/05/27-09/05/27 | Libre         |
|                                         | 8.4     | <b>Partage 8:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 09/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 9 – Approfondissement 1                 | 9.1     | <b>Module 9: Concepts supplémentaires d'entraînement</b>                                                                       | 1.0       | E-learning                 | 10/05/27-16/05/27 | Libre         |
|                                         | 9.2     | <b>Consolidation 9:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 10/05/27-16/05/27 | Libre         |
|                                         | 9.3     | <b>Activité 9:</b> Étude de cas avec mise en situation (prep éval 4)                                                           | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 10/05/27-16/05/27 | Libre         |
|                                         | 9.4     | <b>Partage 9:</b> Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe                                                         | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 16/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 10 – Approfondissement 2                | 10.1    | <b>Module 10: Renforcement musculaire &amp; Stratégie ventilatoire</b>                                                         | 1.0       | E-learning                 | 17/05/27-23/05/27 | Libre         |
|                                         | 10.2    | <b>Consolidation 10:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                    | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 17/05/27-23/05/27 | Libre         |
|                                         | 10.3    | <b>Évaluation 4 Sommativ:</b> Étude de cas avec mise en situation complète                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 17/05/27-23/05/27 | Libre         |
|                                         | 10.4    | <b>Partage 10:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                           | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 23/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 11 – Professionnalisation 1             | 11.1    | <b>Module 11: Business &amp; marketing dans le coaching</b>                                                                    | 1.0       | E-learning                 | 24/05/27-30/05/27 | Libre         |
|                                         | 11.2    | <b>Consolidation 11:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                    | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 24/05/27-30/05/27 | Libre         |
|                                         | 11.3    | <b>Activité 11:</b> Questionnaire à remplir (feedback d'opportunité)                                                           | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 24/05/27-30/05/27 | Libre         |
|                                         | 11.4    | <b>Partage 11:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                           | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 30/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 12 – Professionnalisation 2             | 12.1    | <b>Module 12: Philosophie, psychologie &amp; communication</b>                                                                 | 1.0       | E-learning                 | 31/05/27-06/06/27 | Libre         |
|                                         | 12.2    | <b>Consolidation 12:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                    | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 31/05/27-06/06/27 | Libre         |
|                                         | 12.3    | <b>Activité 12:</b> Activité écrite de réflexion (production)                                                                  | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 31/05/27-06/06/27 | Libre         |
|                                         | 12.4    | <b>Partage 12: Conclusion de la formation</b>                                                                                  | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 06/06/27          | 18h30 – 19h30 |

# MASTERMIND ENDURANCE

## Déroulé de la Formation – Saison 6 (Groupe B)



Formation en distanciel entre le 14/03/27 et le 06/06/27. 49h au total.

| MODULE                                  | SESSION | INTITULÉ                                                                                                                       | DURÉE (H) | MODALITÉ                   | DATES             | HEURES        |
|-----------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|-------------------|---------------|
| 0 – Accompagnement                      | 0.1     | <b>Introduction au Parcours:</b> Structuration du programme, attentes générales, objectifs pédagogiques, plateforme e-learning | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 14/03/27          | 20h00 – 21h00 |
| 1 – Fondations 1                        | 1.1     | <b>Module 1: Les bases physiologiques de l'endurance</b>                                                                       | 1.0       | E-learning                 | 15/03/27-21/03/27 | Libre         |
|                                         | 1.2     | <b>Consolidation 1:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 15/03/27-21/03/27 | Libre         |
|                                         | 1.3     | <b>Activité 1:</b> Mise en pratique autonome (Test RPE sur soi)                                                                | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 15/03/27-21/03/27 | Libre         |
|                                         | 1.4     | <b>Partage 1:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 21/03/27          | 18h30 – 19h30 |
| 2 – Fondations 2                        | 2.1     | <b>Module 2: Principes, adaptations &amp; profil individuel du sportif</b>                                                     | 1.0       | E-learning                 | 22/03/27-28/03/27 | Libre         |
|                                         | 2.2     | <b>Consolidation 2:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 22/03/27-28/03/27 | Libre         |
|                                         | 2.3     | <b>Activité 2:</b> Questionnaire d'activités sportives (charge semaine)                                                        | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 22/03/27-28/03/27 | Libre         |
|                                         | 2.4     | <b>Partage 2:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 28/03/27          | 18h30 – 19h30 |
| 3 – Fondations 3                        | 3.1     | <b>Module 3: Prise en charge sportive, analyse des besoins</b>                                                                 | 1.0       | E-learning                 | 29/03/27-04/04/27 | Libre         |
|                                         | 3.2     | <b>Consolidation 3:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 29/03/27-04/04/27 | Libre         |
|                                         | 3.3     | <b>Activité 3:</b> Mise en pratique autonome (Test RPE sur sportif)                                                            | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 29/03/27-04/04/27 | Libre         |
|                                         | 3.4     | <b>Partage 3:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 04/04/27          | 18h30 – 19h30 |
| 4 – Profilage en Endurance              | 4.1     | <b>Module 4: Profilage en endurance, interprétation</b>                                                                        | 1.0       | E-learning                 | 05/04/27-11/04/27 | Libre         |
|                                         | 4.2     | <b>Consolidation 4:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 05/04/27-11/04/27 | Libre         |
|                                         | 4.3     | <b>Évaluation 1 Formative:</b> QCM sur la prise en charge en endurance                                                         | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 05/04/27-11/04/27 | Libre         |
|                                         | 4.4     | <b>Partage 4:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 11/04/27          | 18h30 – 19h30 |
| 5 – Programmation 1                     | 5.1     | <b>Module 5: Périodisation &amp; les phases d'entraînement</b>                                                                 | 1.0       | E-learning                 | 12/04/27-18/04/27 | Libre         |
|                                         | 5.2     | <b>Consolidation 5:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 12/04/27-18/04/27 | Libre         |
|                                         | 5.3     | <b>Activité 5:</b> Mise en pratique autonome (Protocole 41 complet)                                                            | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 12/04/27-18/04/27 | Libre         |
|                                         | 5.4     | <b>Partage 5:</b> Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe                                                         | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 18/04/27          | 18h30 – 19h30 |
| 6 – Programmation 2                     | 6.1     | <b>Module 6: Mésocycles, microcycles &amp; distribution d'intensité</b>                                                        | 1.0       | E-learning                 | 19/04/27-25/04/27 | Libre         |
|                                         | 6.2     | <b>Consolidation 6:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 19/04/27-25/04/27 | Libre         |
|                                         | 6.3     | <b>Évaluation 2 Formative:</b> Étude de cas (interprétation guidée)                                                            | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 19/04/27-25/04/27 | Libre         |
|                                         | 6.4     | <b>Partage 6:</b> Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe                                                         | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 25/04/27          | 18h30 – 19h30 |
| 7 – Programmation 3                     | 7.1     | <b>Module 7: Programmation des Séances &amp; Progression</b>                                                                   | 1.0       | E-learning                 | 26/04/27-02/05/27 | Libre         |
|                                         | 7.2     | <b>Consolidation 7:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 26/04/27-02/05/27 | Libre         |
|                                         | 7.3     | <b>Activité 7:</b> Étude de cas avec sélection de priorités (prep éval 3)                                                      | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 26/04/27-02/05/27 | Libre         |
|                                         | 7.4     | <b>Partage 7:</b> Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe                                                         | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 02/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 8 – Profilage + Suivi de l'Entraînement | 8.1     | <b>Module 8: Profilage de terrain &amp; suivi de l'entraînement</b>                                                            | 1.0       | E-learning                 | 03/05/27-09/05/27 | Libre         |
|                                         | 8.2     | <b>Consolidation 8:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 03/05/27-09/05/27 | Libre         |
|                                         | 8.3     | <b>Évaluation 3 Formative:</b> Étude de cas avec sélection de priorités                                                        | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 03/05/27-09/05/27 | Libre         |
|                                         | 8.4     | <b>Partage 8:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                            | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 09/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 9 – Approfondissement 1                 | 9.1     | <b>Module 9: Concepts supplémentaires d'entraînement</b>                                                                       | 1.0       | E-learning                 | 10/05/27-16/05/27 | Libre         |
|                                         | 9.2     | <b>Consolidation 9:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 10/05/27-16/05/27 | Libre         |
|                                         | 9.3     | <b>Activité 9:</b> Étude de cas avec mise en situation (prep éval 4)                                                           | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 10/05/27-16/05/27 | Libre         |
|                                         | 9.4     | <b>Partage 9:</b> Synthèse, réponses aux questions, exercice de groupe                                                         | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 16/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 10 – Approfondissement 2                | 10.1    | <b>Module 10: Renforcement musculaire &amp; Stratégie ventilatoire</b>                                                         | 1.0       | E-learning                 | 17/05/27-23/05/27 | Libre         |
|                                         | 10.2    | <b>Consolidation 10:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                    | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 17/05/27-23/05/27 | Libre         |
|                                         | 10.3    | <b>Évaluation 4 Sommativ:</b> Étude de cas avec mise en situation complète                                                     | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 17/05/27-23/05/27 | Libre         |
|                                         | 10.4    | <b>Partage 10:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                           | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 23/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 11 – Professionnalisation 1             | 11.1    | <b>Module 11: Business &amp; marketing dans le coaching</b>                                                                    | 1.0       | E-learning                 | 24/05/27-30/05/27 | Libre         |
|                                         | 11.2    | <b>Consolidation 11:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                    | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 24/05/27-30/05/27 | Libre         |
|                                         | 11.3    | <b>Activité 11:</b> Questionnaire à remplir (feedback d'opportunité)                                                           | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 24/05/27-30/05/27 | Libre         |
|                                         | 11.4    | <b>Partage 11:</b> Synthèse des notions clés, réponses aux questions                                                           | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 30/05/27          | 18h30 – 19h30 |
| 12 – Professionnalisation 2             | 12.1    | <b>Module 12: Philosophie, psychologie &amp; communication</b>                                                                 | 1.0       | E-learning                 | 31/05/27-06/06/27 | Libre         |
|                                         | 12.2    | <b>Consolidation 12:</b> Activité pédagogique d'application et de réflexion                                                    | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 31/05/27-06/06/27 | Libre         |
|                                         | 12.3    | <b>Activité 12:</b> Activité écrite de réflexion (production)                                                                  | 1.0       | Distanciel Asynchrone      | 31/05/27-06/06/27 | Libre         |
|                                         | 12.4    | <b>Partage 12: Conclusion de la formation</b>                                                                                  | 1.0       | <b>Distanciel Synchron</b> | 06/06/27          | 18h30 – 19h30 |

Organisme de Formation: Upside Strength | 2 la Mer (70310) Faucogneeey-et-la-Mer | Numéro SIREN: 988884821 |

Numéro de déclaration d'activité : 27700098570 (auprès du préfet de région de Bourgogne Franche Comté)

Contact: Sean SEALE sur [formation@uspidestrength.fr](mailto:formation@uspidestrength.fr)