



Contenu des Modules et Chapitres e-learning

Module 1: Les Bases Physiologiques de l'Endurance

Chapitre 1: Charges, État Interne & le Spectre d'Intensité

Chapitre 2: Les Fibres Musculaires

Chapitre 3: Les Filières Énergétiques

Chapitre 4: Oxygène: Apport & Utilisation

Module 2: Les Lois de l'Adaptation & le Profil du Sportif

Chapitre 5: Les Principes de Préparation Physique

Chapitre 6: Les Adaptations à l'Endurance

Chapitre 7: La Fatigue et sa Gestion

Chapitre 8: Le Profil Individuel du Sportif

Module 3: La Prise en Charge en Endurance

Chapitre 9: La Prise en Charge en Endurance

Chapitre 10: L'Analyse des Besoins

Chapitre 11: Les Modalités d'Entraînement

Module 4: Le Protocole 41 : Évaluer & Profiler

Chapitre 12: Le Protocole 41 – Profilage Endurance

Chapitre 13: Calibrer/Individualiser le Profilage

Chapitre 14: La Fiche de Calcul

Chapitre 15: L'Interprétation des Résultats

Module 5: Périodisation & Distribution d'Intensité

Chapitre 16: Les Principes de Périodisation

Chapitre 17: Les Phases de Planification

Chapitre 18: Les Distributions d'Intensité

Chapitre 19: Les Exemples Pratiques de Périodisation

Module 6: Programmation – Construire les Blocs & les Semaines

Chapitre 20: Le Mésocycle: Structure & Progression

Chapitre 21: Le Microcycle: Contenu & Répartition

Chapitre 22: Les Exemples Pratiques de Programmation



Module 7: Programmation – Concevoir & Prescrire les Séances

Chapitre 23: La Structure de Séance en Endurance

Chapitre 24: Les Séances Générales – Focus Interne

Chapitre 25: Les Séances Spécifiques – Focus Externe

Chapitre 26: Progression & Individualisation de la Séance

Module 8: Testing, Monitoring & Calcul de Performance

Chapitre 27: Les Tests de Terrain en Endurance

Chapitre 28: Le Suivi de l'Entraînement

Chapitre 29: Modèles et Prédiction de Performance

Chapitre 30: Le Tableur de Calcul

Module 9: Échauffement, Récupération & Application de Terrain

Chapitre 31: L'Échauffement pour l'Endurance

Chapitre 32: L'Optimisation de la Récupération

Chapitre 33: L'Environnement et la Nutrition à l'Entraînement

Chapitre 34: Application de Terrain

Module 10: Renforcement Musculaire & Stratégies Ventilatoires

Chapitre 35: La Théorie du Renforcement Musculaire

Chapitre 36: Le Renforcement Musculaire pour l'Endurance

Chapitre 37: Renforcement: Application de Terrain

Chapitre 38: Les Stratégies Ventilatoires

Module 11: Coaching en Endurance: Business & Marketing

Chapitre 39: Le Positionnement & la Stratégie Globale

Chapitre 40: L'Offre et la Tarification

Chapitre 41: L'Acquisition de Clients & la Visibilité

Chapitre 42: Les Outils de Suivi & la Durabilité en Coaching

Module 12: Philosophie, Psychologie & Communication en Coaching

Chapitre 43: La Philosophie du Coaching

Chapitre 44: La Psychologie du Sportif

Chapitre 45: La Communication en Coaching

Chapitre 46: L'IA dans le Coaching