

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



TARIF & ACCUEIL

2900€ HT
(règlement échelonné possible)

Financement possible selon votre OPCO
(pas de prise en charge CPF)

Maximum 30 participant(e)s par groupe

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 et des activités pratiques à rendre chaque semaine** ainsi que **des classes virtuelles synchrones*** hebdomadaires (3h en autonomie et 1h d'appel chaque semaine). 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 asynchrones, à une assiduité d'au moins 60% aux classes virtuelles et à la réalisation des évaluation en cours de formation.**

Une attestation de formation mentionnant les compétences visées est remise à l'issue du parcours. **Cette formation n'est pas certifiante/diplomante.**

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

Durée: 49h en distanciel réparties sur 12 semaines (13h synchrone en classe virtuelle + 36h asynchrone)

Délai d'accès: Accès à la formation par cohorte.
Prochaine session: **14 mars 2027**

Dernière inscription: 04 mars 2027

***Classe Virtuelle:** Chaque dimanche à 18h30 (groupe A) ou 20h00 (groups B) heure de Paris

PROGRAMME

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

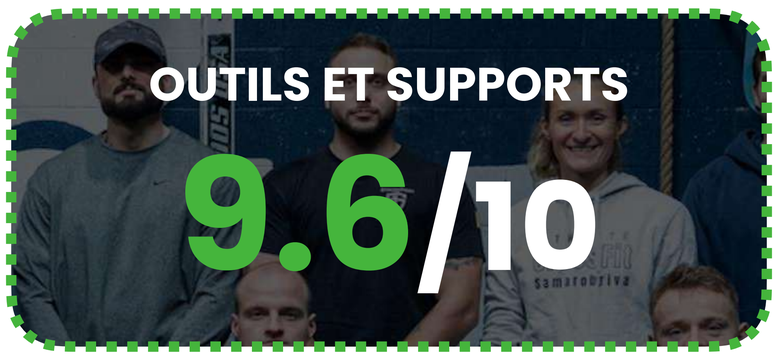
UPSIDE STRENGTH
CONDITIONING & PERFORMANCE



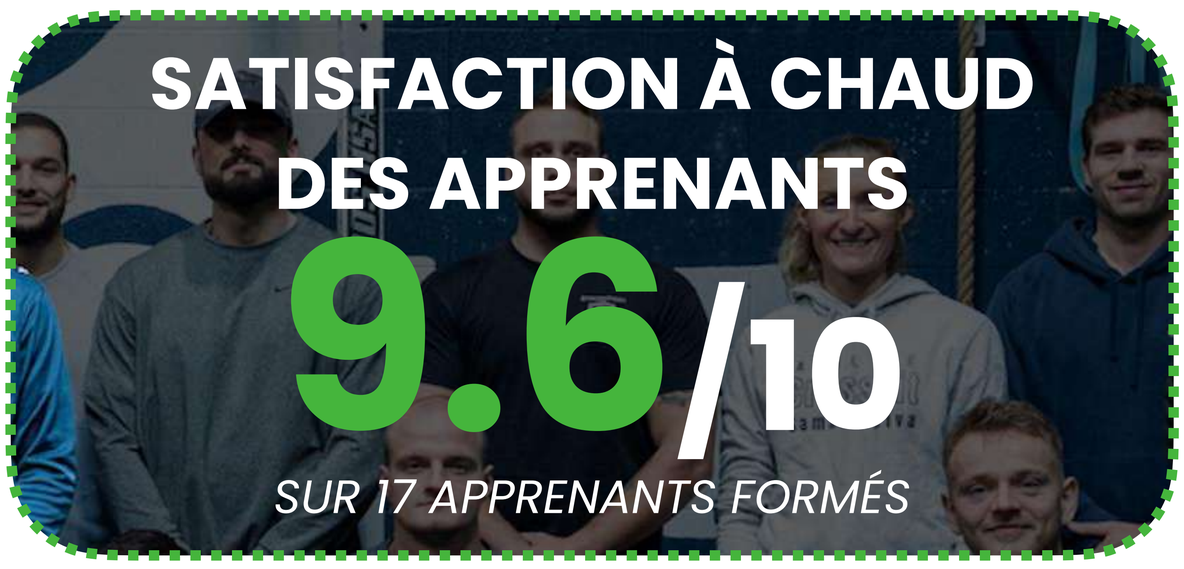
MASTERMIND ENDURANCE: PROGRAMMATION ET SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT

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







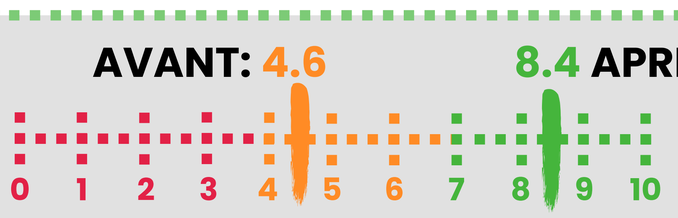




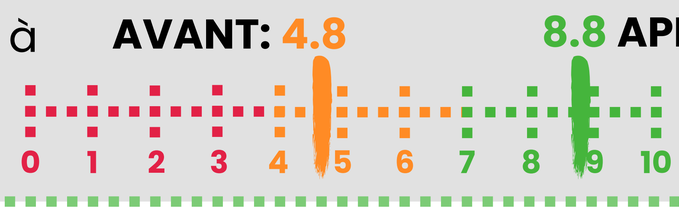
AUTO-ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

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

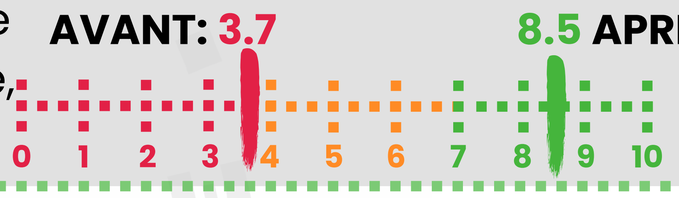
1. Capacité à identifier et hiérarchiser les informations essentielles lors d'une prise en charge en endurance



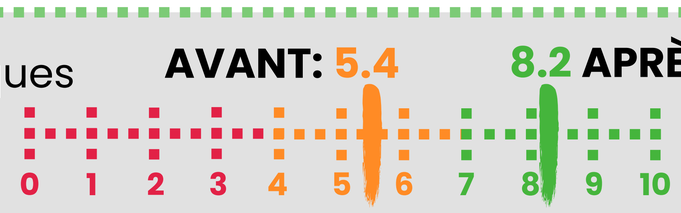
2. Capacité à analyser un profil sportif et à définir des priorités d'entraînement cohérentes



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



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



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

