

Les hormones et le système endocrinien (12 heures)

1. **Les hormones : Survol du système endocrinien**
Introduction aux glandes endocrines et aux principales hormones.
2. **Le pancréas : L'insuline et le glucagon**
Rôle du pancréas dans la régulation du glucose sanguin.
3. **Le système thyroïdien**
Fonctionnement de la glande thyroïde et ses hormones (T3, T4).
4. **Les hormones androgènes : Testostérone, DHT, DHEA**
Impact des hormones androgènes sur la santé et la performance.
5. **L'estrogène et la progestérone**
Le rôle des hormones féminines dans les cycles menstruels et la santé générale.
6. **Le système surrénalien : Cortisol, catécholamines, aldostérone**
Réponse au stress et régulation hormonale via les glandes surrénales.
7. **La mélatonine**
Rôle dans la régulation du cycle veille-sommeil.

Évaluation client et méthodes pratiques

8. **Le questionnaire de symptômes médicaux**
Apprendre à identifier les déséquilibres hormonaux via les symptômes.
9. **L'évaluation client**
Processus d'évaluation globale : prise de mesures, analyse des habitudes de vie.
10. **Le calcul de l'apport calorique**
Méthodologie pour déterminer les besoins caloriques quotidiens.
11. **La prise des plis cutanés**
Techniques de mesure pour estimer la composition corporelle.

Nutrition avancée (12 heures)

Les macronutriments et micronutriments

1. **Les macronutriments**
Introduction aux trois principaux macronutriments :
 - 1.1 **Protéines**
 - 1.2 **Glucides**
 - 1.3 **Lipides**
2. **Les micronutriments : Vitamines, minéraux et oligoéléments**
 - 2.1 **Vitamines hydrosolubles**
 - 2.2 **Vitamines liposolubles**
 - 2.3 **Minéraux et oligoéléments**

Biochimie 101

3. Biochimie : La production d'ATP

- 3.1 Glycolyse-fructolyse**
- 3.2 Glycogénèse**
- 3.3 Glycogénolyse**
- 3.4 Gluconéogenèse**
- 3.5 Bêta-oxydation**
- 3.6 Cétogenèse**

Approches nutritionnelles et supplémentation

4. Les diverses approches connues

- 4.1 Méthode "The Zone"**
- 4.2 Diète Atkins**
- 4.3 Alimentation Cétogène**
- 4.4 La diète Paléo**
- 4.5 Diète Méditerranéenne**
- 4.6 Jeûne intermittent**
- 4.7 Alimentation végétarienne**

5. Mythes et réalités

- 5.1 Vrai ou Faux : Comment les reconnaître**

6. L'alimentation, le mode de vie et la santé

- 6.1 La gliadine (impact sur la santé intestinale et générale)**

7. La supplémentation de base

- 7.1 Multivitamines**
- 7.2 Protéines en poudre**
- 7.3 Vitamine D3**
- 7.4 Oméga-3**

Introduction à l'Entraînement et à l'Évaluation Physique (21 heures)

Objectifs du cours :

- Apprendre les bases de l'entraînement physique et le rôle de l'entraîneur dans l'accompagnement des clients.
- Comprendre les principes de périodisation pour concevoir des programmes d'entraînement efficaces.
- Acquérir des compétences en évaluation physique pour adapter les programmes aux besoins spécifiques des clients, qu'ils soient athlétiques ou sportifs.

Fondation de l'entraînement physique

1. **Introduction à l'entraînement physique**
Comprendre les principes fondamentaux de l'entraînement.
2. **Le rôle de l'entraîneur**
L'importance de l'entraîneur dans l'accompagnement et la motivation des clients.
3. **La cueillette d'information**
Méthodes pour collecter les données pertinentes lors de l'évaluation des clients.
4. **Les circonférences**
Mesure des circonférences corporelles pour le suivi des progrès physiques.
5. **Évaluation physique de la clientèle athlétique**
Techniques spécifiques d'évaluation pour les athlètes de haut niveau.
6. **Évaluation physique de la clientèle sportive**
Adaptation des évaluations physiques aux sportifs de différents niveaux.
7. **Mise en application des tests**
Interprétation des résultats et ajustement des programmes d'entraînement en fonction des évaluations.

Périodisation de l'entraînement

1. **Introduction à la périodisation**
Concepts clés de la périodisation pour structurer les phases d'entraînement.
2. **La surcharge progressive**
Méthode essentielle pour améliorer la performance en augmentant progressivement l'intensité.
3. **Mise en application**
Comment mettre en place la périodisation dans les programmes d'entraînement.

Partie 3 : Les variables et techniques d'entraînement

1. **Les variables de l'entraînement**
Identifier et ajuster les variables clés : volume, intensité, fréquence.
2. **Le volume et l'intensité**

Comprendre la relation entre ces deux éléments et leur impact sur la performance.

3. **Les paramètres tacites de l'entraînement**

Aspects souvent négligés mais cruciaux, comme le temps sous tension et la récupération.

4. **Les schémas de répétitions et le continuum 1RM**

Adaptation des schémas de répétitions pour atteindre des objectifs spécifiques.

5. **La pliométrie**

Utilisation des exercices pliométriques pour le développement de la puissance et de l'explosivité.

6. **Les méthodes de développement de la puissance**

Techniques avancées pour maximiser la force explosive.

7. **Les méthodes d'amélioration de la force**

Stratégies pour développer la force maximale.

8. **Les méthodes pour l'hypertrophie musculaire**

Approches spécifiques pour favoriser la croissance musculaire.

Anatomie et biomécanique (10 heures)

1. **Fondements de l'Anatomie et de la Biomécanique** : Termes et concepts essentiels.
2. **Le Système Squelettique et Musculaire** : Fonctionnement et rôle dans le mouvement.
3. **Biomécanique Appliquée** : Analyse des mouvements humains pour améliorer les techniques d'entraînement avec près d'une cinquantaine de mouvement expliqué
4. **Prévention des Blessures** : Stratégies basées sur la compréhension des capacités physiques.
5. **Études de Cas** : Applications pratiques pour consolider la théorie.

