



MENNO HENSELMANS
— Science to master your physique —



PROGRAMME

www.MennoHenselmans.com

Modalités d'organisation

Pré requis : aucun

Durée totale : 400 heures

Nombre de modules obligatoires : 39 modules / 39

2 épreuves : théorique, technique

Tarif : 219 euros par mois pendant 10 mois pour le parcours complet soit 2190 euros TTC en financement personnel.

Modalités et délais d'accès :

- Formation en e-learning
- Nous proposons une formation par an. Nos inscriptions sont ouvertes 3 semaines avant le début de la formation.

Modalités pédagogiques :

- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Études de cas, vidéos, exercices et fiches pratiques à télécharger en format PDF

Modalités d'évaluation :

- Une évaluation est réalisée à l'entrée de la formation, elle permettra d'évaluer votre niveau initial ;
- Des examens blancs sont proposés tout au long de la formation ;
- Une évaluation est réalisée à la fin de la formation, afin de vérifier vos connaissances et valider vos acquis.
- L'examen final se décompose en deux épreuves : une épreuve théorique (composée de cas pratiques et de QCM) et d'une épreuve technique de mise en situation.

Accessibilité : Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Contact : Frenchptcourse@mennohensemans.com

Objectifs pédagogiques

Objectif de l'action : Développer des compétences spécifiques et complémentaires, permettant aux stagiaires d'être polyvalents et autonomes pour développer leurs activités de coaching et de Personal Trainer.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De connaître, mettre en place, analyser et interpréter les évaluations des qualités physiques permettant d'orienter et de programmer la prise en charge individuelle, en accord avec les besoins identifiés et le profil du pratiquant.
- De maîtriser les méthodes, techniques et outils d'entretien ou de développement des qualités physiques et de les mettre en adéquation avec les objectifs identifiés.
- D'établir un programme d'activités physiques personnalisé au profil du pratiquant, tant dans

un objectif d'amélioration de la performance que dans une démarche de prévention et de procéder aux ajustements nécessaires pour répondre aux besoins identifiés.

- De connaître les bases et de savoir orienter les pratiquants vers des pratiques alimentaires plus saines en accord avec les objectifs identifiés.
- D'intégrer la dimension d'accompagnement mental dans les programmes d'activités et savoir l'adapter aux objectifs et au profil du pratiquant.
- De connaître les méthodes et outils pertinents dans une logique d'entrepreneuriat et de développement d'une activité de coaching.

Compétences

Unité A : Encadrer et optimiser la prise en charge individuelle

Communiquer en situation professionnelle dans une démarche d'accompagnement physique, mentale et de prévention

Identifier et prendre en compte les caractéristiques des pratiquants et de leur environnement pour mettre en place ou optimiser l'entraînement

Unité B : Mettre en œuvre le projet d'entraînement d'activités physiques personnalisé au profil du pratiquant

Concevoir et conduire un programme d'entraînement qui tient compte des besoins identifiés

Évaluer les effets du programme et l'adapter aux résultats ou aux évolutions constatés

Unité C : Conduire une séance d'entraînement d'activités physiques personnalisé au profil du pratiquant

Concevoir et conduire la séance en tenant compte des dimensions physiques, mentales et de prévention

Conduire et évaluer la séance

Unité D : Mobiliser les techniques d'optimisation de l'entraînement et de la nutrition pour mettre en œuvre le programme d'entraînement et les séances

S'assurer de la bonne exécution des exercices et du respect de la sécurité dans la pratique de l'entraînement

Conduire une séance ou un programme en utilisant les techniques et outils d'entretien ou de développement des qualités physiques et les mettre en adéquation avec les objectifs identifiés

Sommaire du cours

Module 1 : 10H

- **Comment étudier, penser et faire vos propres recherches**
 - Comment apprendre pour une compréhension et une mémorisation optimale
 - Comment trouver et lire des articles scientifiques
 - Comprendre les bases de la statistique
 - Améliorer vos capacités de raisonnement logique
- **Les bases de la Biochimie**
 - Comment le corps produit de l'énergie à partir des protéines, des glucides et des lipides

Module 2 & 3 : 20H

- **Le métabolisme humain**
 - Qu'est-ce que l'énergie ? La thermodynamique appliquée au corps et le bilan énergétique
 - Les déterminants de la dépense énergétique, le rebond glucidique, la théorie du poids de référence, « métabolisme ralenti » et choc métabolique, la thermogenèse adaptative, remonter ses calories après une sèche / compétition, l'effet yo-yo
- **Optimisation de l'apport calorique**
 - Sèche, prise de masse et recomposition physique (i.e. prendre du muscle et perdre de la graisse en même temps)
 - Comment améliorer l'absorption et l'assimilation des nutriments
 - Comment estimer le pourcentage de masse grasse corporelle
 - Comment suivre vos macros : erreurs fréquentes
 - Comment mesurer la progression et la composition corporelle

Module 4 : 10H

- **Les protéines**
- **Les besoins en protéines**

- o La qualité des protéines
 - o Les végétariens
 - o Le genre, les produits dopants, le volume d'entraînement
 - o Surplus vs. Déficit
- **Le timing des protéines**
 - o Les limites de l'absorption des protéines
 - o La fenêtre anabolique, l'entraînement à jeun et la nutrition de l'entraînement
 - o La synchronisation du rythme circadien par les protéines
 - o La fréquence des repas

Module 5 : 10H

- **Les glucides**
 - o Types : simples vs. complexes, IG, charge glycémique, Indice Insulinique, fructose
 - o Glycogène
 - o Besoins en fonction des types d'entraînement
 - o Le timing des glucides
 - o Effets sur la croissance musculaire
 - o Les fibres alimentaires
 - o La tolérance aux glucides

Module 6 : 10H

- **Les lipides**
 - o Types : lipides, triglycérides, acides gras
 - o Effets sur la santé et fonctions des différents acides gras
 - o Métabolisme du cholestérol, effets sur la santé et apport alimentaire optimal
 - o Les graisses brunes
 - o Effets sur la production hormonale
 - o Apport optimal pour la croissance musculaire

Module 7 : 10H

- **La diète cétogène (Keto Diet)**
 - o Niveaux de cétose, le "mode survie" et l'apport en glucides nets
 - o Adaptation cétogène et grippe cétogène
 - o Effets sur la santé, métabolisme, appétit, performance et bilan protéique

- o Diète cétogène cyclique et constante
- o Mesurer la cétose
- o Les TCM et les cétones exogènes
- o Pour qui ? Indications et contre-indications
- o Mise en place

Module 8 : 10H

- **Le timing nutritionnel : Le jeûne et les effets du rythme circadien**
 - o Le jeûne intermittent et le jeûne alterné
 - o Le PSMF : Protein sparing modified fasting
 - o Les effets du rythme circadien : le timing des macronutriments
 - o Carb backloading
 - o Effets d'interactions entre les glucides et les lipides

Module 9 : 10H

- **Les facteurs du mode de vie : le lifestyle fitness**
 - o Contrôle du cycle circadien
 - o Optimiser la qualité du sommeil
 - o La gestion du stress
 - o Comment augmenter sans effort votre niveau d'activité

Module 10 : 10H

- **Alcool et vie sociale**
 - o La pharmacologie de l'alcool
 - o Impacts de la consommation d'alcool sur votre physique
 - o Alcool, performances et récupération
 - o Alcool et différences de genre
 - o Les meilleures stratégies pour optimiser sa consommation d'alcool

Module 11 : 10H

- **Au-delà des macros : la micro-nutrition**
 - o Carences les plus courantes
 - o Analyses de sang
 - o Multivitamines : avantages et inconvénients

- o Fonctions de chaque micronutriment pour la perte de poids, la croissance musculaire et la performance
- o Comment optimiser vos micros

Module 12 : 10H

▪ Science de la santé et choix alimentaires

- o Qu'est-ce qu'un régime sain ?
- o Les effets de la transformation des aliments : cuisson, congélation
- o L'alimentation biologique
- o Les édulcorants hypocaloriques, le sucre et les fibres alimentaires
- o Les choix alimentaires pour la santé et l'anabolisme : les viandes, le poisson et la volaille, les produits laitiers et les œufs, les céréales, le blé et le gluten, le soja, le café, les fruits et légumes, le chocolat, les noix de coco, les oléagineux et l'alcool
- o Les régimes détox
- o Les FODMAPS et la santé intestinale
- o Comment guérir quand on est malade

Module 13 : 10H

▪ La diète Ad libitum : comment perdre de la graisse et prendre du muscle sans suivre vos macros.

- o Comment estimer le niveau de satiété d'un régime
- o Gestion physiologique et psychologique de la faim : vitesse de consommation de la nourriture, effets sociaux, fatigue décisionnelle, spécificité sensorielle, taille des portions, effets du biorythme, entraînement, sommeil, composition corporelle, appétence, fréquence des repas, édulcorants.
- o Stratégies de gestion de la faim

Module 14 : 10H

▪ Le régime vegan

- o Éthique, santé et environnement
- o Les différents types d'alimentation végétariennes/vegan
- o Aliments proscrits, contraintes sociales et inconvénients potentiels
- o Protéines et anti-nutriments
- o Les risques de carences alimentaires
- o Tout savoir sur le soja
- o Optimisation des choix alimentaires

- o Astuces et techniques
- o Stratégies de supplémentation
- o Menu vegan optimal : une semaine dans votre assiette

Module 15 : 10H

- **Préparation aux compétitions et protocoles de dernière semaine : comment perfectionner votre physique pour un concours ou un shooting**
 - o Les catégories de compétitions physiques
 - o Recharge glucidique
 - o Manipulation des électrolytes
 - o Diurétiques et déshydratation
 - o 'Shitloading' : Recharge le jour J avec cheat meal
 - o Posing

Module 16 : 10H

- **Santé et beauté de la peau**
 - o Acné
 - o Bronzage
 - o Cellulite
 - o Perte des cheveux
 - o Pellicules

Module 17 : 10H

- **Les compléments alimentaires : guide complet de tous les compléments intéressants**
 - o Hormones et produits dopants
 - o Régulation hormonale spécifique au genre
 - o Interpréter les prises de sang
 - o Un regard objectif sur les stéroïdes androgènes anabolisants (SAA) et comment gérer les effets secondaires

Module 18 : 10H

- Études de cas sur la Nutrition

Module 19 : 10H

- **Comprendre la construction musculaire :**
 - mTOR, MPS, cellules satellites, myonuclei, stress métabolique, dommages musculaires, hyperplasie, hypertrophie sarcoplasmique, GAS
 - Régulation de la croissance locale et systémique : la théorie de l'équilibre structurel
 - La force vs. la masse musculaire et l'entraînement fonctionnel

Module 20 : 10H

- **Le cardio pour la perte de graisse**
 - Le mythe de la zone brûle-graisse
 - Le cardio à jeun
 - Estimer la dépense énergétique par activité
 - La compensation du NEAT
 - L'EPOC
 - Comment limiter l'effet d'interférence
 - HIIT vs. LISS

Module 21 : 10H

- **Mise en place de l'entraînement optimal**
 - L'intensité d'entraînement
 - Effets sur la fatigue, les tissus conjonctifs et le système nerveux
 - Force vs. masse
 - Méthode de l'hypertrophie spécifique
- **Le volume d'entraînement**
 - Comment estimer la capacité de récupération
 - Comment optimiser le volume d'entraînement d'après la capacité de récupération
- **La fréquence d'entraînement**
 - Interactions avec le volume
 - Effets sur la capacité de récupération
 - Combien de fois par semaine devriez-vous entraîner chaque groupe musculaire ?

Module 22 : 10H

- **L'individualisation de la programmation**
 - Les tests ADN
 - Potentiel musculaire maximum et équilibre musculaire
 - La capacité de travail

Module 23 : 10H

- **Le fitness pour les femmes**
 - Différences de genre
 - Contraception
 - Grossesse
 - Périodisation menstruelle
 - Implants mammaires
- **Le fitness pour les jeunes et les séniors**
 - Sarcopénie
 - Résistance anabolique

Module 24 : 10H

- **Anatomie musculaire fonctionnelle : guide visuel**
 - L'entraînement des abdos et la perte de graisse localisée

Module 25 : 10H

- **La sélection des exercices**
 - Qu'est-ce qui rend un exercice efficace pour la construction musculaire ?
 - Poids libres vs. machines
 - Exercices poly articulaires vs. isolation
 - Courbe de résistance et variations : biomécanique, bandes et chaînes
 - Exercices recommandés et guide d'exécution technique
 - Évaluation du volume : comment un exercice stimule-t-il un muscle en particulier ?
 - Sélection des exercices en synergie : différenciation fonctionnelle et combien d'exercices vous devriez faire par groupe musculaire

Module 26 : 10H

- **Techniques d'exécution des exercices**
 - La connexion muscle-esprit
 - Force vs. masse
 - Le tempo de répétitions

Module 27 : 20H

- Technique d'exécution des mouvements de la force

**L'organisation de cet événement reste soumis aux contraintes gouvernementales et aux exigences de la situation sanitaire mondiale. Il pourra en conséquence être reporté à une autre date si les mesures gouvernementales l'exigent.*

Module 28 : 10H

- **Sécurité du pratiquant en musculation :**
 - Mise en place d'une séance d'entraînement
 - S'entraîner en sécurité sur un plateau de musculation
 - Hygiène de la pratique en salle

- **Comment structurer vos entraînements :**
 - Les temps de repos
 - La récupération active
 - Optimisation de l'ordre des exercices
 - Circuit training, supersets (antagonistes) et bisets (séries combinées)

Module 29 : 10H

- **Périodisation et progression**
 - La surcharge progressive et les modèles de progression
 - Qu'est-ce que la fatigue ?
 - La périodisation cybernétique / autorégulée, ondulatoire et linéaire
 - Analyse comparative (benchmarking) et autorégulation
 - Surentraînement, surcompensation et « deloading »

Module 30 : 10 H

- **Entraînement jusqu'à l'échec**
- **Les techniques avancées pour l'hypertrophie musculaire**
 - o Les répétitions forcées et les drop sets
 - o RPE et contrôle de la vitesse
 - o Pyramide inversée, séries cluster (cluster sets) et myo-reps
 - o Étirements lestés
 - o Travail excentrique lourd / surcharge de la phase excentrique
 - o Potentialisation par post-activation
 - o KAATSU : l'entraînement avec occlusion vasculaire

Modules 31 & 32 : 20H

- **Étirements**
- **Correction posturale**
- **Échauffement**
- **Gestion des blessures**
 - o Diagnostic des blessures, traitement et récupération active
 - o La science de la douleur
 - o Traitement glace vs chaleur, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et le RGCE (repos, glace, compression, élévation)
 - o Matériel de rééducation : attelles, manches (néoprène et autres), taping, etc.
 - o Massages et automassages
 - o Ostéopathie
 - o Les blessures les plus fréquentes pour chaque partie du corps et comment les traiter

Module 33 : 10H

- **Les accessoires d'entraînement**
 - o Ceintures de force / d'haltérophilie
 - o Quelles chaussures pour la salle de sport ?
 - o Genouillères, bandes de force
 - o Les sangles de tirage

Module 34 : 10H

- **Le powerlifting**

- o Volume, intensité, fréquence
- o Techniques d'exécution
- o Périodisation
- o Gestion des blessures
- o Tapering
- o Préparation à la compétition
- o Programmation pour la force vs. l'hypertrophie
- o Peaking et tapering
- o Techniques d'execution
- o Sélectionner une compétition

Module 35 : 10H

- Études de cas sur la programmation de l'entraînement

Module 36 : 10H

- **Adhésion du client et respect du programme : la psychologie appliquée à “comment tenir sa diète et son programme d'entraînement”**
 - o Les effets psychologiques de la nutrition
 - o La volonté
 - o La psychologie du coaching
 - o La glycémie
 - o Le cyclage des calories
 - o La mise en place des objectifs
 - o Les cheat meals
 - o Les pauses dans le régime
 - o Les événements sociaux incluant de la nourriture
 - o Comment faire face à la pression sociale
 - o Les fringales
 - o Diète flexible et programme alimentaire
 - o Évaluer la motivation d'un client et son respect du programme

Module 38 : 10H

- **Comment créer un business de coaching à succès :**
 - o Marketing
 - o Publicité
 - o Vente

Module 39 : 10H

- o Temps de préparation à l'examen : FAQ
- o Conférence et restaurant

**L'organisation de cet événement reste soumise aux contraintes gouvernementales et aux exigences de la situation sanitaire mondiale. Il pourra en conséquence être reporté à une autre date si les mesures gouvernementales l'exigent*

L'examen

L'examen comporte 2 parties : une partie théorique et une partie technique sous forme d'évaluation des techniques d'exécution sur les mouvements de musculation.

Le passage de l'examen n'est obligatoire que pour les participants qui souhaitent obtenir le diplôme. Les stagiaires qui ont décidé de suivre la formation simplement pour un motif d'enrichissement personnel sont ainsi dispensés du passage de l'examen.

1. Examen théorique

Afin de vérifier que le stagiaire maîtrise l'ensemble des connaissances essentielles à la validation du diplôme, une épreuve théorique d'une durée de 6H est organisée.

La partie théorique de l'examen prend la forme de 70 questions tirées au hasard depuis une vaste base de données avec différents formats (vrai/faux, compléter un texte à trous, questions à choix multiples et rédaction libre) et de cas pratiques.

Un système de notation négative est utilisé. Toute mauvaise réponse du stagiaire à l'une des questions de l'examen théorique entraîne une pénalité pondérée selon le type de question dont il s'agit. Chaque vidéo technique d'exercice avec une exécution non conforme de la partie pratique de l'examen inflige également une pénalité de 25% sur la partie théorique. Ainsi, si le stagiaire a obtenu un score de 75% sur la partie théorique mais que sa technique d'exercice sur l'un des exercices techniques ne remplit pas les conditions de validation alors son score final à l'examen sera de 50%.

2. Partie technique : les vidéos d'exécution

L'exécution technique est évaluée dans le cadre d'épreuves techniques. Il est ainsi demandé au stagiaire de se soumettre, dans le cadre de l'examen, à des exercices d'exécution de mouvements démontrant la bonne exécution des mouvements sur au moins 3 répétitions de chacun des 4 exercices ci-dessous. Ces exercices doivent être réalisés pendant toute la durée exigée des répétitions et sans équipement d'entraînement de soutien (pas de ceinture de power, de chaussures d'haltérophilie ou de bandes de genoux / coudes). Les genouillères / coudières peuvent en revanche être utilisées.

1. Un soulevé de terre ou un soulevé de terre roumain

Critères techniques :

- a. Votre complexe lombo-pelvien reste proche de la position anatomique (neutre).
- b. Le verrouillage complet de la hanche se produit au sommet.
- c. Vous maintenez la barre à peu près au-dessus de votre centre de gravité, ce qui signifie normalement (le milieu de) vos pieds.

2. Un squat ou un front squat

Critères techniques :

- a. Aucune inclinaison pelvienne postérieure ou flexion vertébrale notable ne se produit pendant l'exercice : vous conservez une posture lombo-pelvienne à peu près anatomique.
- b. Vous atteignez la parallèle (au minimum).
- c. Vos genoux ne présentent pas de valgus majeur (genoux qui rentrent).
- d. Vous maintenez la barre à peu près au-dessus de votre centre de gravité, c'est-à-dire à peu près au-dessus (du milieu) de vos pieds.

3. Développé à la barre debout (militaire ou sumo)

Critères techniques :

- a. Vous réalisez un verrouillage olympique complet en haut.
- b. La barre touche votre poitrine ou vos clavicules en bas.
- c. Vous gardez vos coudes à peu près sous la barre.
- d. Vos poignets ne sont pas cassés sous la barre.
- e. Il n'y a pas d'extension excessive du rachis lombaire.

- f. Vous n'utilisez aucune impulsion venant des jambes.

4. Un développé couché à la barre (type powerlifting)

Critères techniques :

- a. La barre touche votre poitrine ou votre abdomen en bas du mouvement.
- b. Vous atteignez le verrouillage complet des coudes en haut du mouvement.
- c. Vos omoplates restent rétractées et votre colonne thoracique reste en extension tout au long de la série.
- d. Vos fesses ne décollent pas du banc à aucun moment du mouvement.

En plus des critères ci-dessus, un contrôle raisonnable du poids, de l'équilibre, de l'amplitude maximale des mouvements et de la symétrie sont importants pour tous les exercices. Pour les powerlifts, les règles de l'IPF Powerlifting s'appliquent également (p. 17-19).

La charge sur la barre, le rythme des répétitions et la tenue vestimentaire ne sont pas pris en compte.

Les stagiaires qui présenteraient une pathologie médicale les empêchant de réaliser l'un des exercices, doivent en fournir une preuve formelle (comme un certificat médical ou une radiographie).

Contributeurs de la formation

La formation Bayesian a officiellement été rédigée et produite par les personnes suivantes, par ordre alphabétique.

- [Anastasia Zinchenko](#): chercheuse, auteur, éditrice
- [Antoine Fombonne](#): tuteur de la formation française, auteur, éditeur, traducteur
- [Fredrik Tonstad Varvik](#): chercheur, auteur
- [Joe Flaherty](#): éditeur, auteur
- [Luis Villasenor](#): tuteur de la formation espagnole, éditeur, traducteur
- [Menno Henselmans](#): fondateur, rédacteur en chef et créateur
- [Nevin Barnett](#): tuteur de la formation française, auteur, éditeur, traducteur
- [Reinier de Wit](#): chercheur
- [Richard Bell](#): tuteur de la formation hollandaise
- [Sanne Leenman](#): consultant en recrutement
- [Sten van Aken](#): chercheur
- [Stijn van Willigen](#): éditeur, chercheur, graphiste
- [Thomas Campidell](#): chercheur, auteur, tuteur du cours allemand et traducteur
- [Vincent Huisman](#): rédacteur (chapitre sur le marketing)

Résultats

82% des stagiaires ont atteint les objectifs de la formation et ont été certifiés. Bayesian France a obtenu la note de 4,8/5 de satisfaction sur 290 répondants à l'enquête de satisfaction.