

# Certificat Avancé

Nutrition dans les Sports Aquatiques  
pour Kinésithérapeutes





## Certificat Avancé

### Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » Diplôme: TECH Université Technologique
- » Horaires: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/diplome-universite/diplome-universite-nutrition-sports-aquatiques-kinesitherapeutes](http://www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/diplome-universite/diplome-universite-nutrition-sports-aquatiques-kinesitherapeutes)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie

---

*page 20*

06

Diplôme

---

*page 28*

# 01

# Présentation

Les sports aquatiques sont plus exigeants que les autres sports, car ils nécessitent des installations et des caractéristiques très spécifiques, tant pour l'entraînement que pour la compétition. C'est pourquoi les physiothérapeutes qui se consacrent à la nutrition dans ce secteur doivent posséder des connaissances et des compétences très spécifiques et spécialisées. C'est pourquoi TECH a développé une qualification qui vise à fournir aux étudiants ces compétences, avec lesquelles ils peuvent effectuer leur travail et traiter les patients qui sont spécifiquement dédiés au domaine du sport aquatique. Et ce, grâce à un programme 100 % en ligne qui aborde des sujets tels que l'histoire des sports aquatiques, les aides ergogéniques, l'apport énergétique et la composition corporelle.





“

*Devenez un expert en Nutrition dans les Sports Aquatiques, grâce à TECH et à un programme complet 100% en ligne"*

Les sports aquatiques sont soumis à de nombreuses conditions très exigeantes et particulières. L'une d'entre elles est la plage de température à laquelle les nageurs et les athlètes aquatiques sont exposés, qui se situe entre 16 et 31 °C. Cela peut représenter un énorme défi pour la santé, la sécurité et les performances des athlètes. Il est donc essentiel que le physiothérapeute possède des connaissances spécifiques et avancées dans ce domaine, afin de prévenir d'éventuelles blessures par le biais de la nutrition et de la thérapie physique.

C'est la raison pour laquelle TECH a développé un Certificat Avancé en Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes, avec lequel il cherche à fournir aux étudiants les connaissances et les compétences avec lesquelles ils peuvent effectuer leur travail dans ce domaine, avec la plus grande qualité possible et avec une efficacité totale. Et ce, grâce à un programme qui aborde des aspects tels que la pré-compétition, la programmation de la saison, la prévention des blessures et la supplémentation sportive, entre autres.

Tout cela, grâce à un mode pratique 100 % en ligne qui permet aux étudiants de réaliser leurs études sans avoir à interférer avec leurs autres obligations quotidiennes. En outre, avec la pleine disponibilité de matériel théorique et pratique très complet, mis à jour et dynamique, qui peut être consulté à travers n'importe quel dispositif avec une connexion Internet, que ce soit une *Tablette*, un mobile ou un ordinateur.

Ce **Certificat Avancé en Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Nutrition dans les Sports Aquatiques
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et concrètes essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation est utilisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Acquérir de nouvelles connaissances sur les caractéristiques de base des sports aquatiques dans un mode pratique 100% en ligne"*

“

*Démarquez-vous dans un secteur en plein essor et démarquez-vous dans le domaine de la kinésithérapie en quelques mois seulement”*

Le corps enseignant de ce programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation leur expérience professionnelle ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel d'apprendre de manière située et contextuelle, c'est-à-dire dans un environnement simulé qui fournira une formation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui lui seront présentées tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Démarquez-vous sur le lieu de travail en quelques mois seulement et obtenez l'emploi que vous avez toujours souhaité.*

*Améliorez vos aptitudes et compétences en matière de métabolisme énergétique et d'histoire des sports nautiques.*



# 02 Objectifs

L'objectif de ce Certificat Avancé Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes est de fournir aux étudiants les aptitudes et les compétences nécessaires pour être en mesure de faire face à un avenir prometteur dans l'un des domaines de la kinésithérapie et de la nutrition avec le plus grand potentiel. Tout cela, grâce à un contenu complet, mis à jour et dynamique qui teste les connaissances acquises et qui représente une opportunité unique de croissance professionnelle.





“

*L'objectif de TECH est de vous donner les outils pour devenir le professionnel de la Nutrition et de la Kinésithérapie que vous avez toujours voulu être"*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Gérer des connaissances avancées concernant la planification nutritionnelle chez les athlètes professionnels et non professionnels pour une performance saine de l'exercice physique
- ◆ Gérer des connaissances avancées concernant la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels de différentes disciplines afin d'atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Gérer des connaissances avancées concernant la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Savoir intégrer les différentes avancées scientifiques dans son propre domaine professionnel
- ◆ Acquérir la capacité de travailler dans un environnement multidisciplinaire
- ◆ Avoir une compréhension avancée du contexte dans lequel le domaine de leur spécialité est développé
- ◆ Détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ Gérer les compétences nécessaires à travers le processus d'enseignement-apprentissage qui leur permettra de continuer à se former et à apprendre dans le domaine de la Nutrition dans le sport, à la fois à travers les contacts établis avec les enseignants et les professionnels du certificat avancé ainsi que de manière indépendante
- ◆ Connaître la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ◆ Connaître des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations physiopathologiques
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations spécifiques à l'âge et au sexe
- ◆ Se spécialiser dans les stratégies diététiques pour la prévention et le traitement de l'athlète blessé
- ◆ Connaître les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques



*Atteignez vos objectifs professionnels les plus exigeants, grâce à TECH et sans avoir à vous déplacer"*



## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. Sports aquatiques

- ◆ Approfondir les caractéristiques les plus importantes des principaux sports nautiques
- ◆ Comprendre les exigences et les besoins liés à la pratique d'une activité sportive dans un environnement aquatique
- ◆ Différencier les besoins nutritionnels des différents sports nautiques

### Module 2. Sports par catégorie de poids

- ◆ Déterminer les différentes caractéristiques et besoins des sports par catégorie de poids
- ◆ Comprendre en profondeur les stratégies nutritionnelles dans la préparation de l'athlète pour la compétition
- ◆ Optimiser l'amélioration de la composition corporelle par une approche nutritionnelle

### Module 3. Période de blessure

- ◆ Déterminer les différentes phases de la blessure
- ◆ Contribuer à la prévention des blessures
- ◆ Améliorer le pronostic de la blessure
- ◆ Établir une stratégie nutritionnelle en fonction des nouveaux besoins nutritionnels qui apparaissent pendant la période de blessure



# 03

## Direction de la formation

Le personnel de gestion et d'enseignement de ce Certificat Avancé en Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes est composé de professionnels de premier plan qui font partie de l'équipe d'experts de TECH et qui ont versé leur expérience dans le contenu pour générer un programme d'études unique et complet. Ainsi, le programme offre du matériel pédagogique complet, des informations actualisées et les dernières technologies d'enseignement.





*Réussir avec les meilleurs et acquérir les connaissances et les compétences dont vous avez besoin pour entamer une carrière dans le domaine de la Nutrition dans les Sports Aquatiques"*

## Direction



### Dr Marhuenda Hernández, Javier

- Nutritionniste dans des Clubs de Football Professionnels
- Chef du Département de Nutrition Sportive Club de Football Albacete SAD
- Chef du Département de Nutrition Sportive Université Catholique de Murcie, UCAM Murcia Football Club
- Conseiller Scientifique Nutrium
- Conseiller en Nutrition Centre Impulse
- Chargé de Cours et Coordinateur des Études Postuniversitaires
- Docteur en Nutrition et Sécurité Alimentaire Université Catholique de San Antonio de Murcie
- Licence en Nutrition Humaine et Diététique Université Catholique de San Antonio de Murcie
- Master en Nutrition Clinique Université Catholique de San Antonio de Murcie
- Académicien Académie Espagnole de Nutrition et de Diététique (AEND)



## Professeurs

### Dr Ramírez Munuera, Marta

- ◆ Nutritionniste Sportif Expert en Sports de Force
- ◆ Nutritionniste M10 Santé et Condition Physique Centre de Santé et de Sports
- ◆ Nutritionniste Mario Ortiz Nutrition
- ◆ Formateur dans des Cours et des Ateliers sur la Nutrition Sportive
- ◆ Conférencier lors de Conférences et de Séminaires sur la Nutrition Sportive
- ◆ Licence en Nutrition Humaine et Diététique Université Catholique de San Antonio de Murcie
- ◆ Master en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Université Catholique de San Antonio de Murcie

“

*Profitez de l'occasion pour découvrir les dernières avancées dans ce domaine et les appliquer à votre pratique quotidienne”*

# 04

## Structure et contenu

La structure et le contenu de ce Certificat Avancé en Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes ont été conçus par les professionnels renommés qui composent l'équipe d'experts en Kinésithérapie de TECH. Ces spécialistes disposent d'une expérience et d'une expertise remarquables et étendues, qu'ils ont mises à profit pour façonner un programme d'études qui répond aux attentes les plus exigeantes.







“

*Un programme d'études élaboré par des experts et doté du matériel théorique et pratique le plus complet et le plus actuel sur le marché académique"*

## Module 1. Sports aquatiques

- 1.1. Histoire des sports aquatiques
  - 1.1.1. Jeux olympiques et grands tournois
  - 1.1.2. Les sports aquatiques aujourd'hui
- 1.2. Limites de performance
  - 1.2.1. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo, etc.)
  - 1.2.2. Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë, etc.)
- 1.3. Caractéristiques de base des sports nautiques
  - 1.3.1. Sports aquatiques: dans l'eau (natation, water-polo, etc.)
  - 1.3.2. Sports aquatiques: sur l'eau (surf, voile, canoë, etc.)
- 1.4. Physiologie des sports aquatiques
  - 1.4.1. Le métabolisme énergétique
  - 1.4.2. Biotype de l'athlète
- 1.5. Entraînement
  - 1.5.1. Force
  - 1.5.2. Résistance
- 1.6. Composition corporelle
  - 1.6.1. Natation
  - 1.6.2. Waterpolo
- 1.7. Pré-compétition
  - 1.7.1. 3 heures avant
  - 1.7.2. 1 heure avant
- 1.8. Per-compétition
  - 1.8.1. Glucides
  - 1.8.2. Hydratation
- 1.9. Après la compétition
  - 1.9.1. Hydratation
  - 1.9.2. Protéine
- 1.10. Aides ergogéniques
  - 1.10.1. Créatine
  - 1.10.2. Caféine



**Module 2. Sports par catégorie de poids**

- 2.1. Caractéristiques des principaux sports par catégorie de poids
  - 2.1.1. Règles
  - 2.1.2. Catégories
- 2.2. Programmation de la saison
  - 2.2.1. Compétitions
  - 2.2.2. Macrocycle
- 2.3. Composition corporelle
  - 2.3.1. Sports de combat
  - 2.3.2. Haltérophilie
- 2.4. Les étapes de la prise de masse musculaire
  - 2.4.1. % de graisse corporelle
  - 2.4.2. Programmation
- 2.5. Les étapes de la définition
  - 2.5.1. Glucides
  - 2.5.2. Protéine
- 2.6. Pré-compétition
  - 2.6.1. *Peak Week*
  - 2.6.2. Avant la pesée
- 2.7. Per-compétition
  - 2.7.1. Applications pratiques
  - 2.7.2. *Timing*
- 2.8. Après la compétition
  - 2.8.1. Hydratation
  - 2.8.2. Protéine
- 2.9. Aides ergogéniques
  - 2.9.1. Créatine
  - 2.9.2. *Whey protein*

**Module 3. Période de blessure**

- 3.1. Introduction
- 3.2. Prévention des blessures chez l'athlète
  - 3.2.1. Disponibilité énergétique relative dans le sport
  - 3.2.2. Conséquences sur la santé bucco-dentaire et les blessures
  - 3.2.3. Fatigue, nutrition et blessures
  - 3.2.4. Sommeil, nutrition et lésions
- 3.3. Phases de la blessure
  - 3.3.1. Phase d'immobilisation Inflammation et changements survenant au cours de cette phase
  - 3.3.2. Retour à la phase d'activité
- 3.4. Apport énergétique pendant la période de blessure
- 3.5. Apport en macronutriments pendant la période de blessure
  - 3.5.1. Apport en glucides
  - 3.5.2. Apport en graisses
  - 3.5.3. Apport en protéines
- 3.6. Apport de micronutriments particulièrement préoccupants pendant la blessure
- 3.7. Suppléments sportifs avec preuves pendant la période de la blessure
  - 3.7.1. Créatine
  - 3.7.2. Omega 3
  - 3.7.3. Autres
- 3.8. Lésions des tendons et des ligaments
  - 3.8.1. Introduction aux blessures des tendons et des ligaments Structure du tendon
  - 3.8.2. Collagène, gélatine et vitamine C. Peuvent-ils aider?
  - 3.8.3. Autres nutriments impliqués dans la synthèse du collagène
- 3.9. Retour à la compétition
  - 3.9.1. Considérations nutritionnelles lors du retour à la compétition
- 3.10. Des études de cas intéressantes dans la littérature scientifique sur les blessures

05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **le Relearning**. Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH nous utilisons la Méthode des Cas

Dans une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes et les kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable.

*Avec TECH, vous pouvez faire l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice professionnel de la kinésithérapie.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard”*

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre réalisations clés:

1. Les kinésithérapeutes/kinésologues qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au kinésithérapeute ou au kinésologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



## Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.



*Le kinésithérapeutes/kinésiologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter un apprentissage immersif.*



À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde (Columbia University).

Cette méthodologie a formé plus de 65.000 kinésithérapeutes/kinésiologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, le score global de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le support matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, avec les dernières techniques qui offrent des pièces de haute qualité dans chacun des matériaux qui sont mis à la disposition de l'étudiant.



#### Techniques et procédures de kinésithérapie en vidéo

TECH apporte les techniques les plus récentes et les dernières avancées éducatives à l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension de l'étudiant. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



#### Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Analyses de cas menées et développées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de l'attention et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

TECH offre les contenus les plus pertinents du cours sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Une manière synthétique, pratique et efficace d'aider les élèves à progresser dans leur apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat Avancé en Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.



“

*Complétez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans déplacements, ni formalités administratives”*

Ce **Certificat Avancé en Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat Avancé** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat Avancé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat Avancé en Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes**

Heures Officielles: **450 h.**



future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

## Certificat Avancé

Nutrition dans les Sports  
Aquatiques pour  
Kinésithérapeutes

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » Qualification: TECH Université  
Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat Avancé

## Nutrition dans les Sports Aquatiques pour Kinésithérapeutes

