

# Mastère Spécialisé

## Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique



## **Mastère Spécialisé** Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès web: [www.techtitute.com/fr/kinesithérapie/master/master-nutrition-sportive-populations-speciales-kinesitherapeutes](http://www.techtitute.com/fr/kinesithérapie/master/master-nutrition-sportive-populations-speciales-kinesitherapeutes)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Compétences

---

*page 14*

04

Direction de la formation

---

*page 18*

05

Structure et contenu

---

*page 22*

06

Méthodologie

---

*page 30*

07

Diplôme

---

*page 38*

# 01

# Présentation

Dans le domaine du sport, l'un des aspects les plus fondamentaux est celui de la nutrition, en particulier pour ceux qui pratiquent des activités physiques fréquentes ou de haute intensité. Son importance est telle que de nombreux professionnels possédant des connaissances spécifiques et avancées dans ce domaine sont nécessaires pour aider à maximiser les performances sportives et la récupération correcte des athlètes. C'est la raison pour laquelle TECH a développé un programme qui vise à fournir aux étudiants des connaissances complètes et des compétences précises sur la physiologie musculaire et métabolique, les conditions extrêmes et la nutrition chez les para-sportifs. Tout cela, dans un mode 100% en ligne qui donne aux étudiants une liberté totale de combiner leurs études avec leur travail quotidien.





*Grâce à ce Master Spécialisé complet en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes, vous pourrez acquérir des connaissances précises et avancées en Nutrition dans les populations spécifiques"*

Un physiothérapeute doit avoir une connaissance approfondie des caractéristiques des aliments et du régime approprié pour chaque type d'effort. En outre, les athlètes présentant des situations particulières peuvent être négligés, dans de nombreux cas en raison d'un manque de connaissances de la part du professionnel qui s'occupe d'eux. Cette réalité provoque le besoin d'experts en Nutrition Sportive pour des groupes spéciaux, avec des compétences approfondies, actualisées et précises dans le domaine.

C'est la raison pour laquelle TECH a conçu un Master Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes, qui vise à fournir aux étudiants les compétences nécessaires pour aborder leur travail dans ce domaine avec un maximum d'efficacité et les meilleurs résultats possibles pour ces athlètes aux situations particulières. Et ce, grâce à un programme qui aborde des sujets tels que la bioénergétique mixte des fibres musculaires, le suivi de l'athlète, les facteurs limitant la performance, les athlètes diabétiques et les para-athlètes, entre autres.

Tout cela dans un mode pratique 100% en ligne qui donne aux étudiants une liberté totale pour organiser leurs études et leur emploi du temps, sans interférer avec leurs autres activités et obligations quotidiennes. De plus, avec la disponibilité totale du matériel pédagogique, il s'agit d'une opportunité unique d'accéder à un contenu complet, actualisé et précis à partir de n'importe quel appareil disposant d'une connexion internet.

Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes** contient le programme académique 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 Sportive dans les Populations Spéciales
- ♦ 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



*Améliorez votre profil et accédez à un poste prestigieux sur le marché du travail, en améliorant vos compétences en matière de Nutrition pour les femmes sportives”*



*Approfondissez votre connaissance des besoins des Populations Spéciales et devenez un expert en nutrition dans ce domaine"*

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.

*Acquérir de nouvelles compétences en matière de besoins énergétiques et d'hydratation chez les para-sportifs.*

*Se démarquer dans un secteur de la Nutrition en plein essor avec une grande projection professionnelle.*



# 02 Objectifs

L'objectif de ce Master Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes est de fournir aux étudiants des aptitudes et des compétences avancées avec lesquelles ils peuvent réaliser leur travail dans ce domaine avec la plus grande efficacité possible et en sachant faire face à n'importe quel type de situation ou de difficulté. Tout cela grâce à un contenu théorique et pratique complet et innovant.





“

*L'objectif de TECH est de vous  
donner les outils nécessaires pour  
réussir dans votre profession"*



## 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
- ♦ 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 et d'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 Master et 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



*Vous atteindrez vos objectifs grâce aux meilleurs outils et aux dernières avancées en matière de Nutrition Sportive"*



## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la structure du muscle squelettique
- ◆ Comprendre le fonctionnement du muscle squelettique
- ◆ Étudier en profondeur les adaptations les plus importantes qui se produisent chez les sportifs
- ◆ Étudier en profondeur les mécanismes de production d'énergie en fonction du type d'exercice effectué
- ◆ Étudier en profondeur l'intégration des différents systèmes énergétiques qui composent le métabolisme énergétique musculaire

### Module 2. Évaluation de l'athlète à différents moments de la saison

- ◆ Effectuer l'interprétation des tests biochimiques pour détecter les déficits nutritionnels ou les états de surentraînement
- ◆ Interpréter des différentes méthodes de composition corporelle pour optimiser le poids et le pourcentage de graisse en fonction du sport pratiqué
- ◆ Suivre l'athlète tout au long de la saison
- ◆ Planifier les périodes de la saison en fonction de ses besoins

### Module 3. 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 4. Conditions défavorables**

- ♦ Différencier les principaux facteurs limitant la performance causée par le climat
- ♦ Elaborer un plan d'acclimatation en fonction de la situation donnée
- ♦ Approfondir les adaptations physiologiques dues à l'altitude
- ♦ Établir des directives correctes d'hydratation individuelle en fonction du climat

#### **Module 5. Végétarisme et véganisme**

- ♦ Faire la différence entre les différents types de sportifs végétariens
- ♦ Connaître en profondeur les principales erreurs commises
- ♦ Savoir traiter les carences nutritionnelles notables que présentent les sportifs
- ♦ Maîtriser les compétences qui permettront aux sportifs de se doter des meilleurs outils en matière de combinaison des aliments

#### **Module 6. Athlète diabétique de type 1**

- ♦ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et dans l'exercice
- ♦ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et pendant l'exercice
- ♦ Évaluer les besoins nutritionnels des personnes diabétiques, tant dans la vie quotidienne que pendant l'exercice physique
- ♦ Approfondir les connaissances nécessaires pour pouvoir planifier la nutrition des sportifs atteints de diabète, afin d'améliorer leur santé et leurs performances. et performance
- ♦ Établir l'état actuel des preuves sur les aides ergogéniques pour les diabétiques

#### **Module 7. Sportifs Handicapés**

- ♦ Étudier en profondeur les différences entre les différentes catégories de para-athlètes et leurs limites physiologiques-métaboliques
- ♦ Déterminer les besoins nutritionnels des différents para-sportifs afin d'établir un plan nutritionnel précis





- ♦ Approfondir les connaissances nécessaires pour établir les interactions entre la prise de médicaments chez ces athlètes et les nutriments, afin d'éviter les déficits
- ♦ Comprendre la composition corporelle des para-athlètes dans leurs différentes catégories sportives
- ♦ Appliquer les données scientifiques actuelles sur les aides nutritionnelles ergogéniques

#### **Module 8. 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 9. Différents stades ou populations spécifiques**

- ♦ Expliquer les caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans l'approche nutritionnelle de différents groupes
- ♦ Acquérir une compréhension approfondie des facteurs externes et internes qui influencent l'approche nutritionnelle de ces groupes

#### **Module 10. 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

# Compétences

Ce plan d'études a été conçu de manière à ce que le professionnel auquel il s'adresse puisse identifier et résoudre les problèmes liés à son domaine de spécialisation, avec la plus grande qualité dans son travail. De cette façon, grâce à ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes, l'étudiant pourra faire face à un avenir prometteur dans ce secteur, avec le soutien des meilleurs experts en Nutrition.



“

*Après avoir terminé ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour Kinésithérapeutes, vous serez positionné de manière prépondérante sur le marché du travail"*



## Compétences générales

---

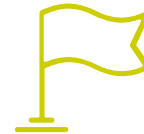
- ♦ Appliquer les nouvelles tendances de la Nutrition Sportive pour les Populations Particulières
- ♦ Appliquer les nouvelles tendances de la Nutrition en fonction des pathologies de l'adulte
- ♦ Examiner les problèmes nutritionnels des patients

“

*Améliorez vos compétences  
en Nutrition Sportive,  
rapidement et 100% en ligne”*







## Compétences spécifiques

---

- ♦ Gérer des connaissances avancées concernant la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ♦ Connaître la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ♦ Connaître des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations physiopathologiques
- ♦ Connaître les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ♦ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques

# 04

## Direction de la formation

Le personnel de direction et d'enseignement de ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes est composé de professionnels de premier plan qui font partie de l'équipe d'experts de TECH. Ils ont intégré leur expérience et leurs connaissances les plus spécialisées dans le programme d'études, afin de donner forme à un programme complet qui représente une opportunité unique sur le marché académique.





*Réussir dans le domaine de la Nutrition Sportive,  
avec l'aide des meilleurs et en acquérant les  
connaissances d'un expert en la matière"*

## 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
- Diplôme 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
- Diplôme 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

### Dr Arcusa Saura, Raúl

- Nutritionniste Club Sportif de Castellón
- Nutritionniste dans plusieurs clubs semi-professionnels de Castellón.
- Chercheur Université Catholique de San Antonio de Murcie
- Chargé de Cours en Premier Cycle et en Troisième Cycle
- Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- Master en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport



#### **Dr Martínez Noguera, Francisco Javier**

- ◆ Nutritionniste Sportif à la CIARD-UCAM
- ◆ Nutritionniste Sportif à la Clinica Fisioterapia Jorge Lledó
- ◆ Assistant de Recherche au CIARD-UCAM
- ◆ Nutritionniste Sportif au UCAM Murcia Football Club
- ◆ Nutritionniste au Centre SANO
- ◆ Nutritionniste Sportif au Club de Basket-ball UCAM Murcia
- ◆ Docteur en Sciences du Sport de l'Université Catholique San Antonio de Murcia
- ◆ Licence en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université Catholique de San Antonio de Murcia
- ◆ Master en Nutrition et Sécurité alimentaire de l'Université catholique San Antonio de Murcia

#### **Dr Montoya Castaño, Johana**

- ◆ Nutritionniste Sportive
- ◆ Nutritionniste Ministère Colombien des Sports (Mindeportes)
- ◆ Conseillère Scientifique Bionutrition, Medellín
- ◆ Professeur de Nutrition Sportive de Premier Cycle
- ◆ Diététicienne Nutritionniste Université d'Antioquia
- ◆ Master en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Université Catholique San Antonio de Murcia

# 05

## Structure et contenu

La structure et le contenu de ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes ont été conçus par les professionnels exceptionnels qui composent l'équipe d'experts en Nutrition Sportive de TECH. Ils ont créé du matériel pédagogique unique qui répond aux attentes les plus élevées, afin d'élaborer un programme complet, actualisé et pratique. Le tout, basé sur la méthodologie d'enseignement la plus efficace, le *Relearning* de TECH.



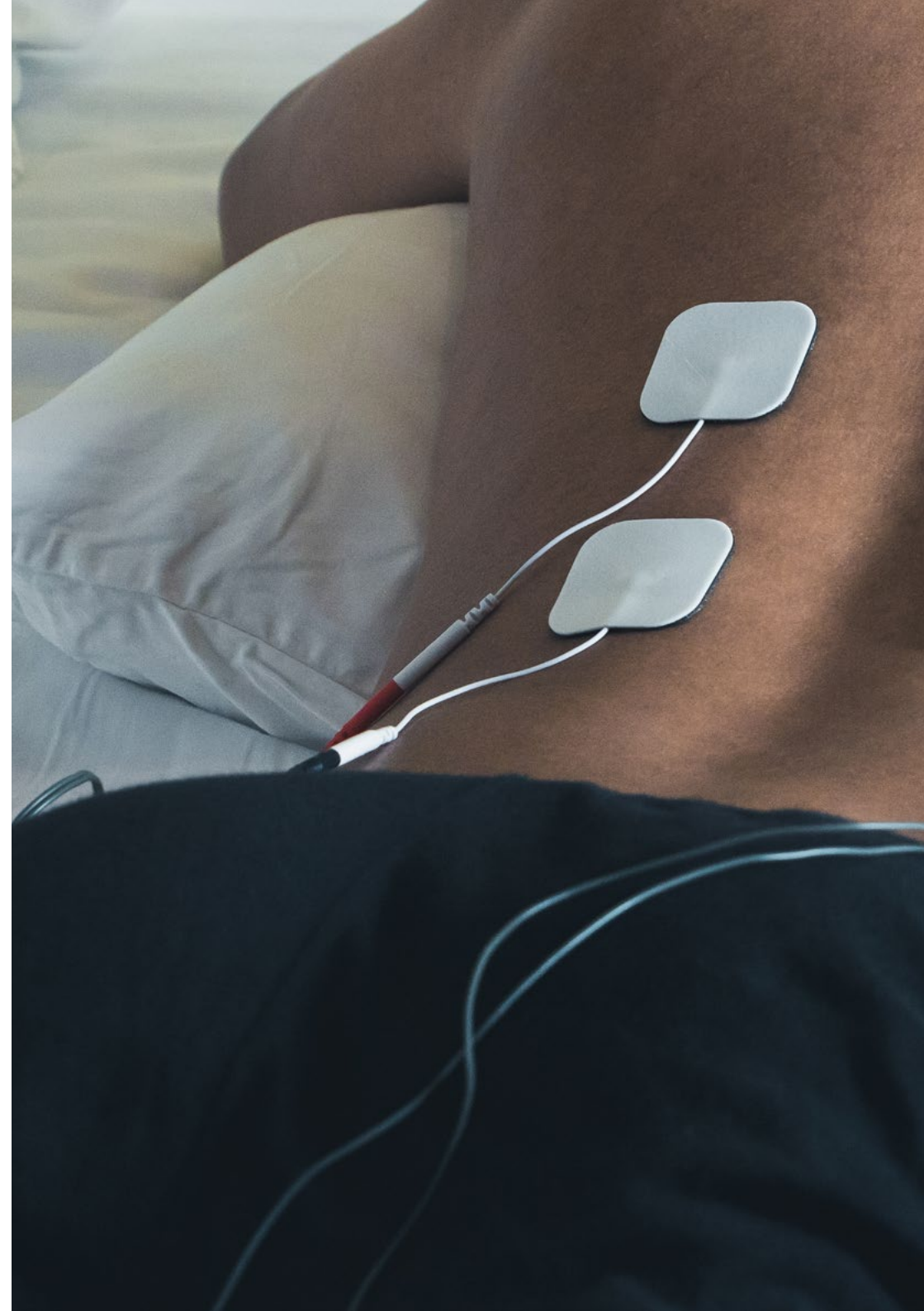


“

*Un programme basé sur la méthodologie pédagogique la plus efficace, le Relearning, qui garantit une assimilation naturelle et progressive des concepts essentiels”*

## Module 1. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice

- 1.1. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice
  - 1.1.1. Augmentation du volume d'attaque
  - 1.1.2. Diminution de la fréquence cardiaque
- 1.2. Adaptations ventilatoires liées à l'exercice
  - 1.2.1. Changements du volume ventilatoire
  - 1.2.2. Modification de la consommation d'oxygène
- 1.3. Adaptations hormonales liées à l'exercice
  - 1.3.1. Cortisol
  - 1.3.2. Testostérone
- 1.4. Structure musculaire et types de fibres musculaires
  - 1.4.1. La fibre musculaire
  - 1.4.2. Fibre musculaire de type I
  - 1.4.3. Fibres musculaires de type II
- 1.5. Concept de seuil lactique
- 1.6. Métabolisme de l'ATP et du phosphore
  - 1.6.1. Voies métaboliques pour la resynthèse de l'ATP pendant l'exercice
  - 1.6.2. Métabolisme du phosphore
- 1.7. Métabolisme des glucides
  - 1.7.1. Mobilisation des glucides pendant l'exercice
  - 1.7.2. Types de glycolyse
- 1.8. Métabolisme des lipides
  - 1.8.1. Lipolyse
  - 1.8.2. Oxydation des graisses pendant l'exercice
  - 1.8.3. Corps cétoniques
- 1.9. Métabolisme des protéines
  - 1.9.1. Métabolisme de l'ammonium
  - 1.9.2. Oxydation des acides aminés
- 1.10. Bioénergétique mixte des fibres musculaires
  - 1.10.1. Les sources d'énergie et leur relation avec l'exercice
  - 1.10.2. Facteurs déterminant l'utilisation de l'une ou l'autre source d'énergie pendant





l'effort

## Module 2. Évaluation de l'athlète à différents moments de la saison

- 2.1. Évaluation biochimique
  - 2.1.1. Hémogramme
  - 2.1.2. Marqueurs de surentraînement
- 2.2. Évaluation anthropométrique
  - 2.2.1. Composition corporelle
  - 2.2.2. Profil ISAK
- 2.3. Pré-saison
  - 2.3.1. Charge de travail élevée
  - 2.3.2. Assurer l'apport calorique et protéique
- 2.4. Saison de compétition
  - 2.4.1. Performances sportives
  - 2.4.2. Récupération entre les matchs
- 2.5. Période de transition
  - 2.5.1. Période de vacances
  - 2.5.2. Changements dans la composition corporelle
- 2.6. Voyages
  - 2.6.1. Tournois en cours de saison
  - 2.6.2. Tournois hors saison (Coupes du monde, Coupes européennes et Jeux Olympiques)
- 2.7. Suivi des athlètes
  - 2.7.1. Condition de base de l'athlète
  - 2.7.2. Évolution au cours de la saison
- 2.8. Calcul du taux de transpiration
  - 2.8.1. Pertes d'eau
  - 2.8.2. Protocole de calcul
- 2.9. Travail multidisciplinaire
  - 2.9.1. Rôle du nutritionniste dans l'environnement de l'athlète
  - 2.9.2. Communication avec d'autres domaines
- 2.10. Dopage
  - 2.10.1. Liste WADA
  - 2.10.2. Contrôles antidopage



### Module 3. Sports aquatiques

- 3.1. Histoire des sports aquatiques
  - 3.1.1. Jeux olympiques et grands tournois
  - 3.1.2. Les sports aquatiques aujourd'hui
- 3.2. Limites de performance
  - 3.2.1. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo, etc.)
  - Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë, etc.)
- 3.3. Caractéristiques de base des sports nautiques
  - 3.3.1. Sports aquatiques : dans l'eau (natation, water-polo, etc.)
  - 3.3.2. Sports aquatiques : sur l'eau (surf, voile, canoë, etc.)
- 3.4. Physiologie des sports aquatiques
  - 3.4.1. Le métabolisme énergétique
  - 3.4.2. Biotype de l'athlète
- 3.5. Entraînement
  - 3.5.1. Force
  - 3.5.2. Résistance
- 3.6. Composition corporelle
  - 3.6.1. Natation
  - 3.6.2. Waterpolo
- 3.7. Pré-compétition
  - 3.7.1. 3 heures avant
  - 3.7.2. 1 heure avant
- 3.8. Per-compétition
  - 3.8.1. Glucides
  - 3.8.2. Hydratation
- 3.9. Post-compétition
  - 3.9.1. Hydratation
  - 3.9.2. Protéine
- 3.10. Aides ergogéniques
  - 3.10.1. Créatine
  - 3.10.2. Caféine

### Module 4. Conditions défavorables

- 4.1. Histoire du sport dans des conditions extrêmes
  - 4.1.1. Les compétitions d'hiver dans l'histoire
  - 4.1.2. Les concours dans les environnements chauds aujourd'hui
- 4.2. Limitations des performances dans les climats chauds
  - 4.2.1. Déshydratation
  - 4.2.2. Fatigue
- 4.3. Caractéristiques de base dans les climats chauds
  - 4.3.1. Température et humidité élevées
  - 4.3.2. Acclimatation
- 4.4. Nutrition et hydratation dans les climats chauds
  - 4.4.1. Hydratation et électrolytes
  - 4.4.2. Glucides
- 4.5. Limites de performance dans les climats froids
  - 4.5.1. Fatigue
  - 4.5.2. Vêtements excessifs
- 4.6. Caractéristiques de base dans les climats froids
  - 4.6.1. Froid extrême
  - 4.6.2. Réduction du VO2 max
- 4.7. Nutrition et hydratation dans les climats froids
  - 4.7.1. Hydratation
  - 4.7.2. Glucides

### Module 5. Végétarisme et véganisme

- 5.1. Le végétarisme et le véganisme dans l'histoire du sport
  - 5.1.1. Les débuts du véganisme dans le sport
  - 5.1.2. Les athlètes végétariens aujourd'hui
- 5.2. Les différents types de régimes végétariens (changer le mot végétarien)
  - 5.2.1. Sportif végétalien
  - 5.2.2. Athlète végétarien
- 5.3. Erreurs courantes chez l'athlète végétalien
  - 5.3.1. Bilan énergétique
  - 5.3.2. Apport en protéines

- 5.4. Vitamine B12
  - 5.4.1. Supplémentation en B12
  - 5.4.2. Biodisponibilité des algues spirulines
- 5.5. Sources de protéines dans les régimes végétaliens/végétariens
  - 5.5.1. Qualité des protéines
  - 5.5.2. Durabilité environnementale
- 5.6. Autres nutriments clés chez les végétaliens
  - 5.6.1. Conversion de l'ALA en EPA/DHA
  - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D et Zn
- 5.7. Bilan biochimique/carences nutritionnelles
  - 5.7.1. Anémie
  - 5.7.2. Sarcopénie
- 5.8. Alimentation végétane vs. Alimentation omnivore
  - 5.8.1. L'alimentation évolutive
  - 5.8.2. Régime actuel
- 5.9. Aides ergogéniques
  - 5.9.1. Créatine
  - 5.9.2. Protéines végétales
- 5.10. Facteurs diminuant l'absorption des nutriments
  - 5.10.1. Consommation élevée de fibres
  - 5.10.2. Oxalates

## Module 6. Athlète diabétique de type 1

- 6.1. Comprendre le diabète et sa pathologie
  - 6.1.1. Incidence du diabète
  - 6.1.2. Physiopathologie du diabète
  - 6.1.3. Conséquences du diabète
- 6.2. Physiologie de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète
  - 6.2.1. Exercice maximal, exercice sous-maximal et métabolisme musculaire pendant l'exercice
  - 6.2.2. Différences métaboliques pendant l'exercice chez les personnes diabétiques
- 6.3. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de 1
  - 6.3.1. Hypoglycémie, hyperglycémie et adaptation de la prise en charge nutritionnelle
  - 6.3.2. Le moment de l'exercice et la consommation de glucides

- 6.4. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Contrôle de la glycémie
  - 6.4.1. Les risques de l'activité physique chez les personnes atteintes de diabète de type 2
  - 6.4.2. Les bienfaits de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 2
- 6.5. L'exercice physique chez les enfants et les adolescents diabétiques
  - 6.5.1. Effets métaboliques de l'exercice
  - 6.5.2. Précautions à prendre pendant l'exercice
- 6.6. Insulinothérapie et exercice physique
  - 6.6.1. Pompe à perfusion d'insuline
  - 6.6.2. Types d'insulines
- 6.7. Stratégies nutritionnelles pendant le sport et l'exercice chez les diabétiques de type 1
  - 6.7.1. De la théorie à la pratique
  - 6.7.2. Apport en glucides avant, pendant et après l'effort
  - 6.7.3. Hydratation avant, pendant et après l'exercice
- 6.8. Planification nutritionnelle dans les sports d'endurance
  - 6.8.1. Marathon
  - 6.8.2. Cyclisme
- 6.9. Planification nutritionnelle dans les sports d'équipe
  - 6.9.1. Football
  - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Supplémentation sportive et diabète
  - 6.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les athlètes atteints de diabète

## Module 7. Sportifs Handicapés

- 7.1. Classification et catégories chez les sportifs handicapés
  - 7.1.1. Qu'est-ce qu'un parathlète ?
  - 7.1.2. Comment sont classés les sportifs handicapés ?
- 7.2. Les sciences du sport chez les sportifs handicapés
  - 7.2.1. Métabolisme et physiologie
  - 7.2.2. Biomécanique
  - 7.2.3. Psychologie
- 7.3. Besoins énergétiques et hydratation chez les para-athlètes
  - 7.3.1. Besoins énergétiques optimaux pour l'entraînement
  - 7.3.2. Planification de l'hydratation avant, pendant et après l'entraînement et compétitions
- 7.4. Problèmes nutritionnels chez les différentes catégories de para-athlètes en fonction de leur pathologie ou anomalie

- 7.4.1. Lésions de la moelle épinière
- 7.4.2. Infirmité motrice cérébrale et lésions cérébrales acquises
- 7.4.3. Amputés
- 7.4.4. Déficience visuelle et auditive
- 7.4.5. Déficience intellectuelle
- 7.5. Planification nutritionnelle chez les athlètes para-sportifs souffrant de lésions de la moelle épinière, d'infirmité motrice cérébrale et de lésions cérébrales acquises
  - 7.5.1. Besoins nutritionnels (macro et micronutriments)
  - 7.5.2. Transpiration et remplacement des liquides pendant l'exercice
- 7.6. Planification nutritionnelle chez les amputés parasportifs
  - 7.6.1. Besoins en énergie
  - 7.6.2. Macronutriments
  - 7.6.3. Thermorégulation et hydratation
  - 7.6.4. Questions nutritionnelles liées aux prothèses
- 7.7. Planification et questions nutritionnelles chez les athlètes parasportifs atteints de déficience visuelle et auditive et de déficience intellectuelle
  - 7.7.1. Problèmes de nutrition sportive avec déficience visuelle : rétinite pigmentaire, rétinopathie diabétique, albinisme, maladie de Stargardt et pathologies auditives
  - 7.7.2. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience intellectuelle : syndrome de Down, autisme et syndrome d'Asperger et phénylcétonurie
- 7.8. Composition corporelle chez les sportifs handicapés
  - 7.8.1. Techniques de mesure
  - 7.8.2. Facteurs influençant la fiabilité des différentes méthodes de mesure
- 7.9. Pharmacologie et interactions avec les nutriments
  - 7.9.1. Les différents types de drogues ingérées par les sportifs handicapés
  - 7.9.2. Les carences en micronutriments chez les sportifs handicapés
- 7.10. Aides ergogéniques
  - 7.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les sportifs handicapés
  - 7.10.2. Conséquences néfastes pour la santé, problèmes de contamination et de dopage dus à la consommation d'aides ergogéniques

## Module 8. Sports par catégorie de poids

- 8.1. Caractéristiques des principaux sports par catégorie de poids
  - 8.1.1. Règles
  - 8.1.2. Catégories
- 8.2. Programmation de la saison
  - 8.2.1. Compétitions
  - 8.2.2. Macrocycle
- 8.3. Composition corporelle
  - 8.3.1. Sports de combat
  - 8.3.2. Haltérophilie
- 8.4. Les étapes de la prise de masse musculaire
  - 8.4.1. Pourcentage de graisse corporelle
  - 8.4.2. Programmation
- 8.5. Les étapes de la définition
  - 8.5.1. Glucides
  - 8.5.2. Protéine
- 8.6. Pré-compétition
  - 8.6.1. *Peak Week*
  - 8.6.2. Avant la pesée
- 8.7. Per-compétition
  - 8.7.1. Applications pratiques
  - 8.7.2. *Timing*
- 8.8. Post-compétition
  - 8.8.1. Hydratation
  - 8.8.2. Protéine
- 8.9. Aides ergogéniques
  - 8.9.1. Créatine
  - 8.9.2. *Whey protein*

**Module 9. Différents stades ou populations spécifiques**

- 9.1. La nutrition chez l'athlète féminine
  - 9.1.1. Facteurs limitatifs
  - 9.1.2. Exigences
- 9.2. Cycle menstruel
  - 9.2.1. Phase lutéale
  - 9.2.2. Phase folliculaire
- 9.3. Triade
  - 9.3.1. Aménorrhée
  - 9.3.2. Ostéoporose
- 9.4. La nutrition chez la sportive enceinte
  - 9.4.1. Besoins en énergie
  - 9.4.2. Micronutriments
- 9.5. Effets de l'exercice physique sur l'enfant athlète
  - 9.5.1. Entraînement en force
  - 9.5.2. Entraînement d'endurance
- 9.6. L'éducation nutritionnelle chez l'enfant athlète
  - 9.6.1. Sucre
  - 9.6.2. TCA
- 9.7. Besoins nutritionnels chez l'enfant athlète
  - 9.7.1. Glucides
  - 9.7.2. Protéines
- 9.8. Changements associés au vieillissement
  - 9.8.1. Pourcentage de graisse corporelle
  - 9.8.2. Masse musculaire
- 9.9. Principaux problèmes chez l'athlète senior
  - 9.9.1. Articulations
  - 9.9.2. Santé cardiovasculaire
- 9.10. Supplément alimentaire effectif chez l'athlète senior
  - 9.10.1. *Whey protein*
  - 9.10.2. Créatine

**Module 10. Période de blessure**

- 10.1. Introduction
- 10.2. Prévention des blessures chez l'athlète
  - 10.2.1. Disponibilité énergétique relative dans le sport
  - 10.2.2. Conséquences sur la santé bucco-dentaire et les blessures
  - 10.2.3. Fatigue, nutrition et blessures
  - 10.2.4. Sommeil, nutrition et lésions
- 10.3. Phases de la blessure
  - 10.3.1. Phase d'immobilisation Inflammation et changements survenant au cours de cette phase
  - 10.3.2. Retour à la phase d'activité
- 10.4. Apport énergétique pendant la période de blessure
- 10.5. Apport en macronutriments pendant la période de blessure
  - 10.5.1. Apport en glucides
  - 10.5.2. Apport en graisses
  - 10.5.3. Apport en protéines
- 10.6. Apport de micronutriments particulièrement préoccupants pendant la blessure
- 10.7. Suppléments sportifs avec preuves pendant la période de la blessure
  - 10.7.1. Créatine
  - 10.7.2. Omega 3
  - 10.7.3. Autres
- 10.8. Lésions des tendons et des ligaments
  - 10.8.1. Introduction aux blessures des tendons et des ligaments Structure du tendon
  - 10.8.2. Collagène, gélatine et vitamine C. Peuvent-ils aider ?
  - 10.8.3. Autres nutriments impliqués dans la synthèse du collagène
- 10.9. Retour à la compétition
  - 10.9.1. Considérations nutritionnelles lors du retour à la compétition
- 10.10. Études de cas intéressantes dans la littérature scientifique sur les blessures

06

# 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**.



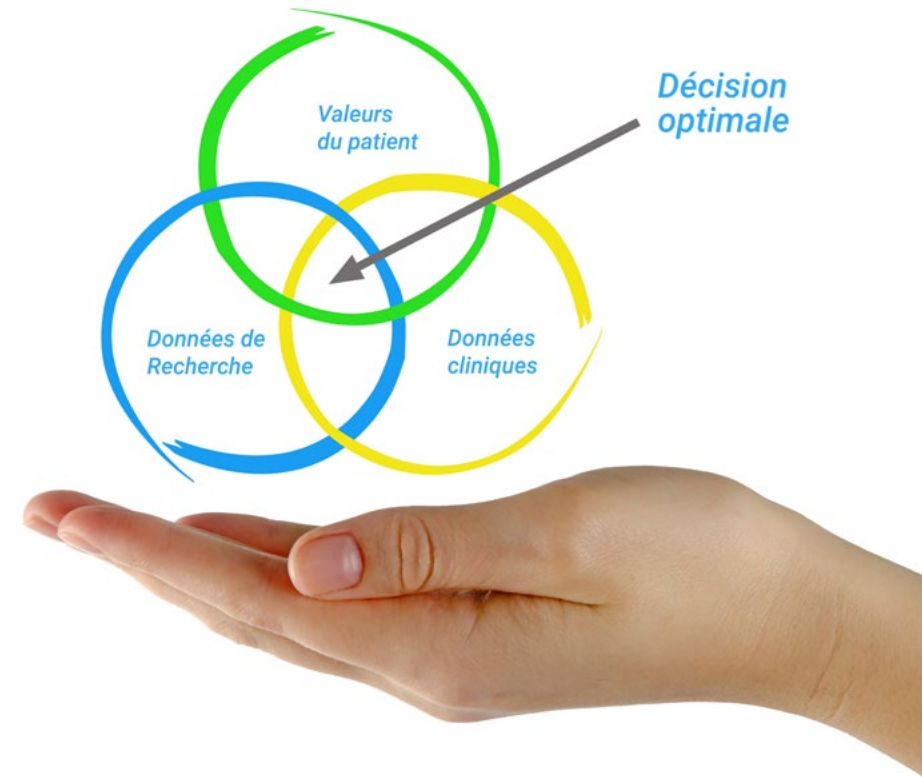
“

*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.



# 07 Diplôme

Le **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Particulières pour les Kinésithérapeutes** garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse **et actualisée**, l'accès à un **Diplôme Universitaire** délivré par **TECH Université Technologique**.



“

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

Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Particulières pour les Kinésithérapeutes** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de Mastère Spécialisé délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Particulières pour les Kinésithérapeutes**

Heures Officielles : **1.500 h.**

Approuvé par la NBA



**tech** université technologique

Délivre le présent  
**DIPLÔME**  
à

Mme/M. \_\_\_\_\_ avec n° d'identification \_\_\_\_\_  
Pour avoir finalisé et accrédité avec succès le programme de

**MASTÈRE SPÉCIALISÉ**  
en  
**Nutrition Sportive dans les Populations Particulières  
pour les Kinésithérapeutes**

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 1.500 heures,  
débutant le dd/mm/aaaa et finalisant le dd/mm/aaaa.

TECH est une Institution Privée d'Enseignement Supérieur reconnue par le  
Ministère de l'Enseignement Public depuis le 28 juin 2018.

Fait le 17 juin 2020

*Pre Tere Guevara Navarro*  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

   
Université en ligne  
officielle de la NBA

Ce diplôme doit impérativement être accompagné d'un diplôme universitaire reconnu par les autorités compétentes afin d'exercer la profession dans chaque pays. Code Unique TECH: APWOR235. tech@ute.com/diplômes

**Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes**

Types de matière	Heures
Obligatoire (OB)	1.500
Optionnelle (OP)	0
Stages Externes (ST)	0
Mémoire du Mastère (MDM)	0
<b>Total</b>	<b>1.500</b>

Distribution Générale du Programme d'Études		
Cours	Matière	Heures Type
1°	Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice	150 OB
1°	Évaluation de l'athlète à différents moments de la saison	150 OB
1°	Sports aquatiques	150 OB
1°	Conditions défavorables	150 OB
1°	Végétarisme et véganisme	150 OB
1°	Athlète diabétique de type	150 OB
1°	Sportifs Handicapés	150 OB
1°	Sports par catégorie de poids	150 OB
1°	Différents stades ou populations spécifiques	150 OB
1°	Période de blessure	150 OB

*Pre Tere Guevara Navarro*  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

**tech** université technologique

\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



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

**Mastère Spécialisé**  
Nutrition Sportive dans les  
Populations Spéciales pour  
les Kinésithérapeutes

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Mastère Spécialisé

## Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales pour les Kinésithérapeutes

Approuvé par la NBA

