

# Certificat

## Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport

Approuvé par la NBA





## Certificat

# Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport

Modalité: En ligne

Durée: 6 semaines

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 150 h.

Accès au site web: [www.techtitute.com/medecine/cours/vegetarianisme-veganisme-activite-physique-sport](http://www.techtitute.com/medecine/cours/vegetarianisme-veganisme-activite-physique-sport)

# 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

De plus en plus de sportifs optent pour un régime excluant les aliments d'origine animale, que ce soit pour des raisons religieuses, éthiques, environnementales, etc. Il est donc essentiel que les professionnels de la santé mettent à jour leurs connaissances sur le véganisme et le végétarisme afin d'être en mesure de fournir des conseils nutritionnels aux athlètes qui choisissent ce mode de vie.





“

*Ce Certificat 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce domaine"*

Les médecins doivent connaître les caractéristiques spécifiques des aliments afin de recommander correctement les aliments adaptés à chaque type d'exercice. Il est donc essentiel que le professionnel de santé sache donner des conseils nutritionnels au sportif végétarien et végétalien afin d'obtenir des performances maximales.

Il a été démontré qu'aucun aliment n'est essentiel dans le régime alimentaire, car nous pouvons obtenir différents nutriments à partir de différentes sources alimentaires. Cependant, en raison des exigences accrues de la population des athlètes et du risque lié à l'exclusion de tout groupe alimentaire pour l'obtention de nutriments, un soutien nutritionnel est nécessaire dans cette population par un diététicien-nutritionniste capable de fournir à l'athlète les meilleures options et combinaisons alimentaires.

Comme il s'agit d'une formation en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer vers un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport** contient le programme éducatif le plus complet et le plus à jour du marché. Les caractéristiques les plus remarquables de la formation sont:

- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations cliniques présentées
- ♦ Exposés théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travaux de réflexion individuels
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Connaître les régimes les plus adaptés à chaque type de sportif vous permettra de donner des conseils plus personnalisés"*

“

*Ce Certificat TECH peut être le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus d'actualiser vos connaissances en Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport, vous obtiendrez un diplôme de TECH Université Technologique"*

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine de la Nutrition, qui apportent leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du Certificat académique. Pour ce faire, le médecin sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus dans le domaine de la nutrition sportive et possédant une grande expérience dans l'enseignement.

*Le Certificat vous permet de vous exercer dans des environnements simulés qui offrent un apprentissage immersif programmé pour vous entraîner dans des situations réelles.*

*Alimentation et sport doivent aller de pair, car il est essentiel pour le sportif d'acquérir une alimentation adaptée qui l'aidera à améliorer ses performances.*



# 02

# Objectifs

L'objectif principal du programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel de médecine puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse l'étude de la nutrition sportive dans des populations particulières.







“

*Ce programme de remise à niveau créera un sentiment de sécurité dans l'exécution de la pratique quotidien ce qui vous aidera à vous épanouir personnellement et professionnellement"*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les athlètes professionnels et non professionnels pour une performance saine de l'exercice physique
- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels de différentes disciplines afin d'atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Gérer des connaissances avancées sur 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
- ♦ Capacité à travailler dans un environnement multidisciplinaire
- ♦ Comprendre la contexte dans lequel se développe le domaine de sa spécialité
- ♦ Compétences avancées pour 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 sportive tant à travers les contacts établis avec les enseignants et les professionnels du programme que de manière autonome
- ♦ Se spécialiser dans la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ♦ Connaissance 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
- ♦ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ♦ Spécialisé dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques



## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Faire la différence entre les différents types de sportifs végétariens
- ♦ Comprendre en profondeur les principales erreurs commises
- ♦ Pour faire face aux 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

# 03

## Direction de la formation

L'équipe enseignante, experte en Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant des années d'expérience dans l'enseignement qui se sont réunis pour aider les étudiants à donner un coup de pouce à leur profession. C'est pourquoi ce diplôme a été élaboré avec les dernières mises à jour dans le domaine qui permettront au professionnel de se former et d'accroître ses compétences dans ce secteur.



“

*Apprenez des meilleurs professionnels  
et devenez un professionnel accompli”*

## Direction



### Dr Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Membre de l'Académie Espagnole de Nutrition Humaine et de Diététique
- ♦ Professeur et investigateur de l'UCAM Université Catholique San Antonio de Murcia
- ♦ Médecin Nutritionniste
- ♦ Master en Nutrition Clinique
- ♦ Diplômé en Nutrition

## Professeurs

### M. Arcusa, Raúl

- ♦ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ♦ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport
- ♦ Anthropométriste ISAK niveau 1
- ♦ Il est actuellement doctorant au département de pharmacie de l'UCAM, dans la ligne de recherche Nutrition et Stress Oxydatif, une activité qu'il combine avec son travail de nutritionniste dans l'académie des jeunes de C.D. Castellón
- ♦ Et, il détient une expérience dans différentes équipes de football de la Communauté de Valence, ainsi qu'une grande expérience en consultation clinique en face à face

### M. Martínez-Noguera, Javier

- ♦ Carrière professionnelle associée depuis le début à la nutrition dans les sports de haut niveau (football, tennis, athlétisme, karaté, etc.) et à la recherche
- ♦ Il consulte actuellement dans plusieurs centres sportifs et cliniques multidisciplinaires de Murcie et d'Alicante
- ♦ Il travaille professionnellement avec des sportifs de haut niveau au Centre de Recherche sur le Sport de Haut Niveau (UCAM)
- ♦ Elle appartient au groupe de recherche OPENRED-UCAM, où elle a réalisé l'ensemble de sa production scientifique
- ♦ Collaboration avec le réseau espagnol de recherche sur le cyclisme et les femmes (Réseau espagnol de recherche sur le cyclisme et les femmes)



# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels issus des meilleures centres hospitaliers et universités du pays, conscients de l'importance de la formation pour répondre aux besoins des patients. Ainsi, ils se sont engagés à dispenser un enseignement de haute qualité en utilisant les nouvelles technologies éducatives.







“

*Ce Certificat en Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport contient le programme éducatif le plus complet et le plus à jour du marché”*

## Module 1. Végétarisme et véganisme

- 1.1. Le végétarisme et le véganisme dans l'histoire du sport
  - 1.1.1. Les débuts du véganisme dans le sport
  - 1.1.2. Les athlètes végétariens aujourd'hui
- 1.2. Les différents types d'aliments naturopathiques
  - 1.2.1. Sportif végétalien
  - 1.2.2. Athlète végétarien
- 1.3. Erreurs courantes chez l'athlète végétalien
  - 1.3.1. Bilan énergétique
  - 1.3.2. Apport en protéines
- 1.4. Vitamine B12
  - 1.4.1. Supplémentation en B12
  - 1.4.2. Biodisponibilité des algues spirulines
- 1.5. Sources de protéines dans les régimes végétaliens/végétariens
  - 1.5.1. Qualité des protéines
  - 1.5.2. Durabilité environnementale
- 1.6. Autres nutriments clés chez les végétaliens
  - 1.6.1. Conversion de l'ALA en EPA/DHA
  - 1.6.2. Fe, Ca, Vit-D et Zn
- 1.7. Bilan biochimique/carences nutritionnelles
  - 1.7.1. Anémie
  - 1.7.2. Sarcopénie
- 1.8. Alimentation végane vs. Alimentation omnivore
  - 1.8.1. L'alimentation évolutive
  - 1.8.2. Régime actuel
- 1.9. Aides ergogéniques
  - 1.9.1. Créatine
  - 1.9.2. Protéines végétales
- 1.10. Facteurs diminuant l'absorption des nutriments
  - 1.10.1. Consommation élevée de fibres
  - 1.10.2. Oxalates





“

*Une expérience éducative unique,  
clé et décisive pour stimuler votre  
développement professionnel et  
faire le saut”*

# 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 s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



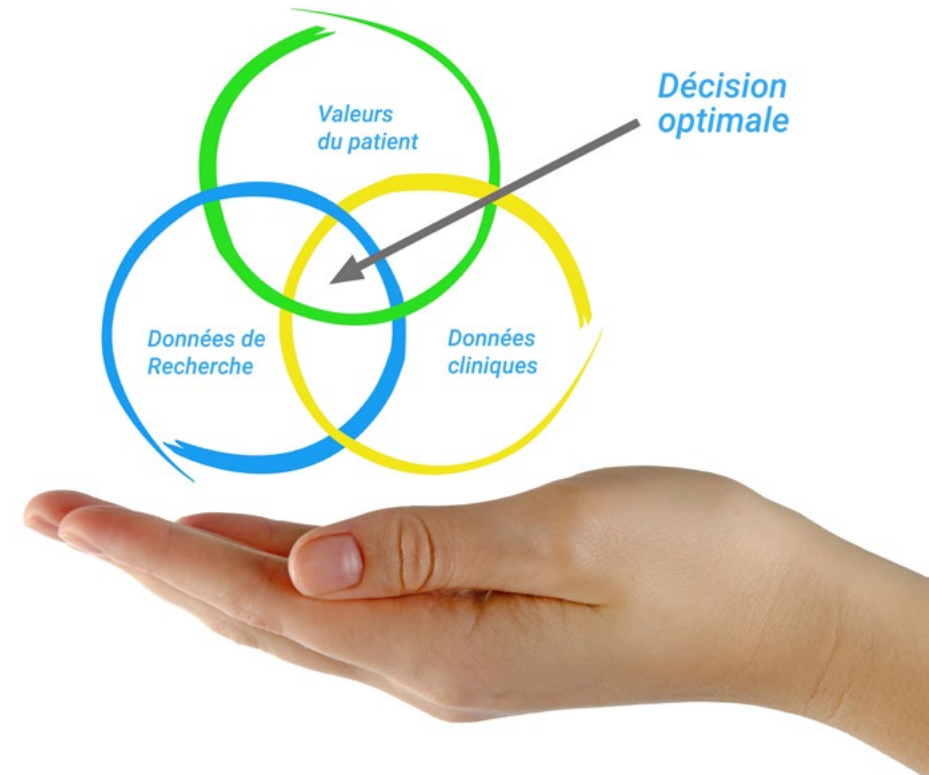
“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne 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 ancré dans la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier 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 étudiants 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 ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

*Le professionnel 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 qui facilitent l'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 (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. 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 plus facilement et de manière plus productive tout en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, 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 il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Techniques et procédures chirurgicales en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques médicales actuelles. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

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



#### Bibliographie complémentaire

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.





#### Études de cas dirigées 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 la prise en charge 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 de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Intégrez dans votre formation un Certificat en Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport: une valeur ajoutée de haute qualification pour tout professionnel de la santé"*

Ce **Certificat en Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception le diplôme de **Certificat** par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Certificat en Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport**

N.º d'Heures Officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



\*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 langage

**tech** université  
technologique

**Certificat**

Végétarisme et le Véganisme  
dans l'Activité Physique et le Sport

Modalité: En ligne

Durée: 6 semaines

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 150 h.

# Certificat

## Végétarisme et le Véganisme dans l'Activité Physique et le Sport

Approuvé par la NBA

