

Certificat Avancé

Nutrition dans le Sport Aquatique

Approuvé par la NBA





Certificat Avancé

Nutrition dans le Sport Aquatique

Modalité: En ligne

Durée: 6 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 450 h.

Accès au site web: www.techtitute.com/medecine/diplome-universite/diplome-universite-nutrition-sport-aquatique

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 22

06

Diplôme

page 30

01

Présentation

Le professionnel de la santé doit être au courant des dernières techniques et des nouveautés dans les domaines suivants en Nutrition dans le Sport Aquatique afin d'utiliser un traitement efficace, en fonction des besoins de l'activité physique pratiquée.

Une occasion unique de se spécialiser et de se démarquer dans un secteur où la demande de professionnels est forte.





“

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

De nos jours, il est nécessaire que les médecins aient des bases solides en matière de nutrition et qu'ils soient constamment mis à jour afin de pouvoir donner des conseils corrects et orienter leurs patients si nécessaire. Grâce à ce Certificat Avancé, ils acquerront les connaissances et les compétences nécessaires pour apporter des changements diététiques qui auront un réel impact positif sur les athlètes, en fonction de chaque situation clinique.

Le sport d'élite et le sport amateur peuvent se dérouler dans des situations très différentes, conditionnant à la fois les conditions physiologiques et l'objectif nutritionnel pendant le sport. Les athlètes qui pratiquent des sports aquatiques sont confrontés au défi constant de programmes d'entraînement et de compétition ardues dans des conditions environnementales difficiles et changeantes. Ce Certificat Avancé a été créé dans le but de former des médecins en tant que spécialistes au sein d'un groupe multidisciplinaire afin de maximiser les performances sportives et la récupération correcte des sportifs qui pratiquent des activités physiques dans l'eau.

Ce programme dispose d'un corps enseignant de très haut niveau, formé par des professionnels étroitement liés à la nutrition sportive, remarquables dans leur domaine et qui dirigent des lignes de recherche et des travaux sur le terrain, ainsi que par des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Comme il s'agit d'un Certificat Avancé, 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 équilibrant son travail ou sa vie personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat Avancé en Nutrition dans le Sport Aquatique** contient le programme Scientifique le plus complet et le plus récent du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplinaires 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



Apprenez des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli

“

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

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 Avancé 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.

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.

Ce Certificat Avancé 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en améliorant vos connaissances dans ce domaine.



02 Objectifs

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





“

*Ce programme de remise à niveau
générera un sentiment de sécurité dans
l'exercice de votre pratique quotidienne,
qui vous aidera à vous développer
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
- ♦ 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 à travers les contacts établis avec les enseignants et les professionnels de cette formation, 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
- ♦ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des athlètes paralympiques



Objectifs spécifiques

Module 1. Sports aquatiques

- ♦ Approfondir les caractéristiques les plus importantes des principaux sports nautiques
- ♦ Comprendre les exigences et les besoins de l'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. 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 influencent l'approche nutritionnelle de ces groupes



03

Direction de la formation

L'équipe d'enseignants, experts en Nutrition dans le Sport Aquatique, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une longue expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour aider les étudiants à dynamiser leur profession. À cette fin, ils ont élaboré ce Certificat Avancé avec les dernières mises à jour dans le domaine qui vous permettront de vous aux étudiants les et d'accroître vos compétences dans ce secteur.



A close-up photograph of a person wearing a white lab coat, holding a green measuring tape. The person's hands are visible, and the tape is extended across the frame. The background is blurred, suggesting a clinical or laboratory setting. The image is partially overlaid by a dark blue geometric shape in the top right corner and a white diagonal shape in the bottom right corner.

“

Ce Certificat Avancé de TECH est 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 matière de nutrition sportive, vous obtiendrez un diplôme en ligne: TECH Université Technologique"

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

Dr Ramírez, Marta

- ♦ 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
- ♦ Vaste expérience professionnelle tant dans le domaine clinique que sportif, où elle travaille avec des athlètes de triathlon, d'athlétisme, de bodybuilding, de CrossFit, de *powerlifting* entre autres, en se spécialisant dans les sports de force
- ♦ Et possède une expérience en tant que formateur et conférencier de séminaires, des cours, des ateliers et des conférences sur la Nutrition Sportive pour les Diététiciens-Nutritionnistes, les étudiants en Sciences de la Santé et la population en général, ainsi que la formation continue en Nutrition et Sport lors de congrès, cours et conférences internationaux

Dr Montoya Castaño, Johana

- ♦ Nutritionniste et diététicienne à l'Université d'Antioquia
- ♦ Maîtrise en nutrition dans l'activité physique et le sport de l'UCAM San Antonio, université catholique de Murcia
- ♦ Nutrition sportive à l'Université de Barcelone
- ♦ Membre du réseau DBSS, G-SE Research et associés du laboratoire d'exercice et de nutrition sportive du département de santé et de kinésiologie de l'université A&M du Texas



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 Avancé en Nutrition dans le Sport Aquatique contient le programme scientifique le plus complet et le plus récent du marché”

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. Endurance
- 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. Pré-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. Pourcentage 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. Pré-compétition
 - 2.7.1. Applications pratiques
 - 2.7.2. *Timing*
- 2.8. Post-compétition
 - 2.8.1. Hydratation
 - 2.8.2. Protéine
- 2.9. Aides ergogéniques
 - 2.9.1. Créatine
 - 2.9.2. *Whey protein*

Module 3. Différents stades ou populations spécifiques

- 3.1. La nutrition chez l'athlète féminine
 - 3.1.1. Facteurs limitatifs
 - 3.1.2. Exigences
- 3.2. Cycle menstruel
 - 3.2.1. Phase lutéale
 - 3.2.2. Phase folliculaire
- 3.3. Triade
 - 3.3.1. Aménorrhée
 - 3.3.2. Ostéoporose
- 3.4. La nutrition chez la sportive enceinte
 - 3.4.1. Besoins en énergie
 - 3.4.2. Micronutriments
- 3.5. Effets de l'exercice physique sur l'enfant athlète
 - 3.5.1. Entraînement en force
 - 3.5.2. Entraînement d'endurance
- 3.6. L'éducation nutritionnelle chez l'enfant athlète
 - 3.6.1. Sucre
 - 3.6.2. Trouble du comportement alimentaire (TCA)
- 3.7. Besoins nutritionnels chez l'enfant athlète
 - 3.7.1. Glucides
 - 3.7.2. Protéines
- 3.8. Changements associés au vieillissement
 - 3.8.1. Pourcentage de graisse corporelle
 - 3.8.2. Masse musculaire
- 3.9. Principaux problèmes chez l'athlète senior
 - 3.9.1. Articulations
 - 3.9.2. Santé cardiovasculaire
- 3.10. Supplémentation alimentaire intéressante chez l'athlète senior
 - 3.10.1. *Whey protein*
 - 3.10.2. Créatine





“

*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***.



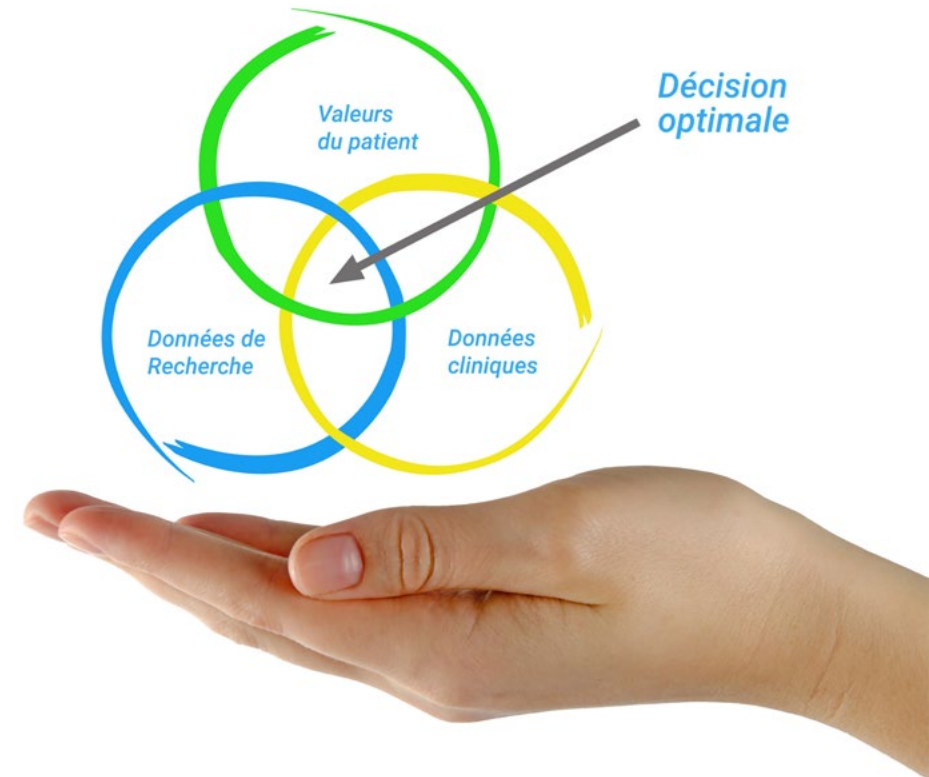
“

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 Avancé en Nutrition dans le Sport Aquatique vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.





“

Finalisez cette formation avec succès et recevez votre Certificat Avancé sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives”

Ce **Certificat Avancé en Nutrition dans le Sport Aquatique** 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 Avancé** 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 le Sport Aquatique**

N.º d'heures officielles: **450 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.



Certificat Avancé

Nutrition dans le Sport
Aquatique

Modalité: En ligne

Durée: 6 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 450 h.

Certificat Avancé

Nutrition dans le Sport Aquatique

Approuvé par la NBA

