

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive Thérapeutique





tech université
technologique

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive Thérapeutique

Modalité: En ligne

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.500 h.

Accès au site web: www.techtitute.com/medicine/master/master-medicine-nutrition-sportive-therapeutique

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

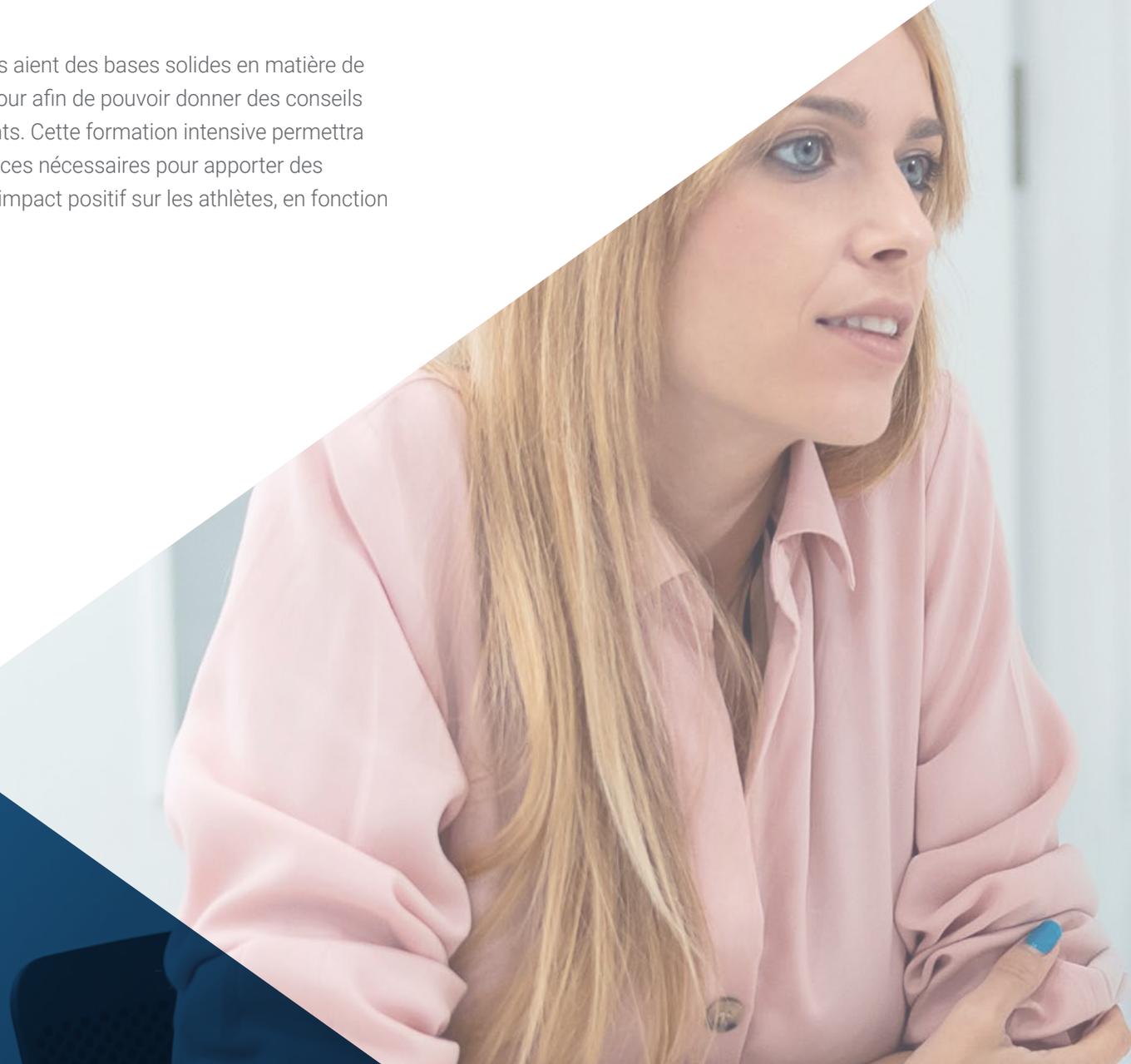
Diplôme

page 38

01

Présentation

Aujourd'hui, 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, si nécessaire, orienter leurs patients. Cette formation intensive permettra d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour apporter des changements alimentaires qui auront un réel impact positif sur les athlètes, en fonction de chaque situation clinique.



“

Le rôle des médecins dans le domaine du sport est fondamental pour le conseil nutritionnel des personnes qui souhaitent améliorer leur santé et qui pratiquent une activité physique"

Les professionnels de la santé doivent actualiser leurs connaissances en matière de nutrition afin d'établir les meilleures recommandations diététiques visant à prévenir les maladies et à promouvoir une santé optimale des sportifs présentant des conditions particulières. Un bon choix d'aliments, tout en établissant une alimentation variée, équilibrée et en quantité suffisante, permettra le développement correct de l'individu.

Ce Mastère met à disposition des apprenants un contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, ce qui permet d'acquérir plus facilement les connaissances enseignées. En même temps, il permettra aux étudiants d'apprendre dans un environnement d'apprentissage situé et contextuel, au sein d'un environnement simulé qui offre une formation axée sur la résolution de problèmes réels.

Ce Mastère en Nutrition Sportive se concentre sur les aspects les moins étudiés pendant le cursus universitaire, permettant d'élargir les connaissances nécessaires pour pouvoir couvrir un large spectre de sportifs possibles, ainsi que pour satisfaire leurs besoins nutritionnels. Au sein de ce Mastère, nous pouvons trouver un corps enseignant de très haut niveau, constitué de professionnels étroitement liés à la nutrition sportive, qui se distinguent dans leur domaine et qui dirigent des lignes de recherche et de travail sur le terrain, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Comme il s'agit d'un programme en ligne, l'étudiant n'est pas contraint 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 **Mastère en Nutrition Sportive Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Les principales caractéristiques de la formation sont:

- ◆ 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
- ◆ Un système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations cliniques présentées
- ◆ 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



Intégrez ce master très complet et améliorez vos compétences en matière de conseils nutritionnels pour les sportifs"

“

Ce Mastère est peut-être le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus de mettre à jour vos connaissances dans le domaine Nutrition Sportive-âge, vous obtiendrez un diplôme TECH Université Technologique"

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine de la médecine, qui apportent leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de référence 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 les Problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long de la formation. 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.

Ce Mastère Spécialisé vous permet de vous former dans des environnements simulés, qui offrent un apprentissage immersif programmé pour vous entraîner dans des situations réelles.

Ce Mastère 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant 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 puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse l'étude de la nutrition sportive dans les populations spéciales.



“

Ce programme d'actualisation des connaissances vous permettra d'être plus sûr de vous dans votre pratique médicale quotidienne et vous aidera à vous épanouir aussi bien professionnellement que personnellement”



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
- ◆ Capacité à travailler dans un environnement multidisciplinaire
- ◆ Compréhension avancée du 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 permet de continuer à se former et à apprendre dans le domaine de la nutrition dans le sport, tant par 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
- ◆ Connaître les 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 sportifs paralympiques



Objectifs spécifiques

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

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la structure du muscle squelettique
- ◆ Compréhension approfondie du 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 des athlètes à différents moments de la saison

- ◆ Interprétation de la biochimie pour détecter les déficits nutritionnels ou les états de sur-entraînement
- ◆ Interprétation des différentes méthodes de composition corporelle pour optimiser le poids et le pourcentage de graisse approprié au sport pratiqué
- ◆ Suivi de l'athlète tout au long de la saison
- ◆ Planifier les périodes de la saison en fonction de leurs 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 extrêmes

- ◆ 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 à l'effort
- ◆ Approfondir la compréhension du fonctionnement des différentes insulines ou médicaments utilisés par les diabétiques
- ◆ 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. La nutrition chez les parathlètes

- ◆ Approfondir les différences entre les différentes catégories de parathlètes et leurs limites physiologiques-métaboliques
- ◆ Déterminer les besoins nutritionnels des différents para-sportifs afin de pouvoir établir un plan nutritionnel précis
- ◆ Approfondir les connaissances nécessaires pour établir des interactions entre l'apport de médicaments de ces sportifs et de leurs nutriments, pour 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

- ◆ Établir les différentes caractéristiques et les différents besoins au sein des sports par catégorie de poids
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des stratégies nutritionnelles dans la préparation de l'athlète à la compétition
- ◆ Optimiser l'amélioration de la composition corporelle par une approche nutritionnelle

Module 9. Différents stades ou populations spécifiques

- ◆ Expliquer des caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans la nutrition de différents groupes de personnes
- ◆ Comprendre en profondeur les facteurs externes et internes influencent la nutrition sur 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



Notre objectif est d'atteindre l'excellence académique et de vous aider à l'atteindre également"

03

Compétences

Après avoir réussi les évaluations du Mastère en Nutrition Sportive Thérapeutique, le professionnel aura acquis les compétences nécessaires à une pratique de qualité et actualisée, basée sur la méthodologie d'enseignement la plus innovante.



“

*Ce programme vous permettra d'acquérir
les compétences dont vous avez besoin
afin d'être plus efficace dans l'exercice
quotidien de la profession”*



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 de leurs patients

“

Une spécialisation unique qui vous permettra d'acquérir une formation supérieure pour évoluer dans ce domaine très compétitif”





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
- ◆ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ Se spécialiser dans la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ◆ Connaître les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations physiopathologiques
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques

04

Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants, experts en Nutrition Sportive, bénéficie d'un grand prestige dans la profession. Ces professionnels, dotés d'une grande expérience de l'enseignement, travaillent ensemble dans le but de vous aider à évoluer et à propulser votre carrière. À ce titre, ils ont élaboré ce Mastère avec les dernières mises à jour dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.





“

Apprenez auprès des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli”

Direction



Dr Marhuenda Hernández, Javier

- Membre de l'Académie Espagnole de Nutrition Humaine et Diététique
- Professeur et chercheur à UCAM
- Médecin Nutritionniste
- Master en Nutrition Clinique
- Diplômé en Nutrition

Professeurs

Arcusa, Raúl

- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Ativité Physique et du Sport
- ◆ Anthropométriste ISAK niveau 1
- ◆ 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'équipe de jeunes du C.D. Castellón
- ◆ Il possède une expérience dans différentes équipes de football de la Communauté de Valence, ainsi qu'une grande expérience en consultation clinique en face à face

Mme Ramírez, Marta

- ◆ Diplômée en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Ativité Physique et du Sport
- ◆ Anthropométriste ISAK niveau 1
- ◆ Il détient 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
- ◆ Il 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

Mme Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutritionniste Diététiste UdeA
- ◆ Master en Nutrition en Ativité Physique et Sportive par LUCAM
- ◆ La nutrition sportive UB
- ◆ Membre de la Red DBSS, G-SE; Investigación y Asociados del Exercise; Sport Nutrition Laboratory de Health and Kinesiology, Texas A&M University



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"

05

Structure et contenu

La structure du contenu a été conçue par une équipe de professionnels connaissant les implications de l'entraînement dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence des questions d'actualité dans l'enseignement de la nutrition sportive; et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

Ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive Thérapeutique contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché”

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 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, Jeux européens et 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 de l'AMA
 - 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)
 - 3.2.2. Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë.)
- 3.3. Caractéristiques de base des sports nautiques
 - 3.3.1. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo.)
 - 3.3.2. Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë)
- 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. Avant la compétition
 - 3.7.1. 3 heures avant
 - 3.7.2. 1 heure avant
- 3.8. Par 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. VO_{max} réduit
- 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. Différents types d'aliments végétariens
 - 5.2.1. Sportif végétarien
 - 5.2.2. Athlète végétarien
- 5.3. Erreurs courantes chez l'athlète végétarien
 - 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 végétariens/végétariens
 - 5.5.1. Qualité des protéines
 - 5.5.2. Durabilité environnementale
- 5.6. Autres nutriments clés chez les végétariens
 - 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. Régimes végétariens et omnivores
 - 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. Parathlètes

- 7.1. Classification et catégories chez les parathlètes
 - 7.1.1. Qu'est-ce qu'un parathlète?
 - 7.1.2. Comment sont classés les parathlètes?
- 7.2. Les sciences du sport chez les parathlètes
 - 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 les 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 en cas de déficience visuelle: Rétinite Pigmentaire, Rétinopathie Diabétique, Albinisme, Maladie De Stargardt et pathologies auditives
 - 7.7.2. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficiences intellectuelles: Syndrome de Down, Autisme y Asperger et Phénylcétonurie
- 7.8. Composition corporelle chez les athlètes para-sportifs
 - 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 para-athlètes
 - 7.9.2. Les carences en micronutriments chez les athlètes para-sportifs
- 7.10. Aides ergogéniques
 - 7.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les para-athlètes
 - 7.10.2. Conséquences néfastes pour la santé et problèmes 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. % de graisse corporelle
 - 8.4.2. Programmation
- 8.5. Les étapes de la définition
 - 8.5.1. Glucides
 - 8.5.2. Protéine

- 8.6. Avant la compétition
 - 8.6.1. Peak week
 - 8.6.2. Avant la pesée
- 8.7. Par compétition
 - 8.7.1. Applications pratiques
 - 8.7.2. Timming
- 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. % 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. Supplémentation alimentaire intéressante chez l'athlète senior
 - 9.10.1. Whey protein
 - 9.10.2. Créatine
- 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. Des études de cas intéressantes dans la littérature sur les blessures

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 L'inflammation et les changements qui se produisent pendant 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



*Une expérience éducative unique,
clé et décisive pour stimuler votre
développement professionnel*

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 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 de Harvard 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.



07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive Thérapeutique garantit, en plus d'une formation des plus rigoureuses et actualisées, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université technologique.



“

Finalisez cette formation avec succès et recevez votre diplôme universitaire sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives"

Ce **Mastère en Nutrition Sportive Thérapeutique** 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 **Mastère Spécialisé** par **TECH Université technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Mastère, 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 Thérapeutique**
N.º heures de cours: **1.500 h.**

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 Thérapeutique

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

[Signature]
Pre Tere Guevara Navarro
Rectrice

Ce diplôme doit être impérativement accompagné d'un diplôme universitaire reconnu par les autorités compétentes pour exercer la profession dans chaque pays. Code Unique TECH: AFWOR23S: techtute.com/diplômes

Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive Thérapeutique

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

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

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

Thérapeutique

Modalité: En ligne

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.500 h.

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive Thérapeutique