

# Mastère Spécialisé Nutrition Sportive

Approuvé par la NBA





**tech** université  
technologique

## Mastère Spécialisé Nutrition Sportive

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/nutrition/master/nutrition-sportive](http://www.techtitute.com/fr/nutrition/master/nutrition-sportive)

# 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

La spécialisation en nutrition est la réponse essentielle du professionnel aux besoins de soins et de prévention de la population en matière d'alimentation et de santé. Cette branche de la nutrition s'adresse aux professionnels qui pratiquent des sports physiques intenses. En effet, l'activité physique augmente les besoins en énergie et en certains nutriments, d'où l'importance d'une alimentation équilibrée basée sur une grande variété d'aliments, avec des critères de sélection corrects. Le professionnel de la nutrition doit être en mesure de guider le sportif et de le conseiller en matière de nutrition afin qu'il puisse continuer à préserver sa santé.





“

*Les personnes qui pratiquent régulièrement des exercices physiques intenses doivent avoir une alimentation équilibrée et riche en nutriments, d'où l'importance de pouvoir compter sur des professionnels capables de les guider en matière de nutrition”*

La Nutrition Sportive est un domaine de travail en pleine expansion. Ces dernières années, le sport a connu un véritable essor. De plus en plus de personnes ont introduit le sport dans leur vie quotidienne et cela nécessite des besoins énergétiques spécifiques qui, sans l'aide d'un professionnel, ne peuvent être satisfaits de manière adéquate.

Ce programme offre la possibilité d'approfondir et d'actualiser les connaissances en matière de Nutrition Sportive, avec l'utilisation des dernières technologies éducatives. Il offre une vision globale de la nutrition clinique et sportive, tout en se concentrant sur les aspects les plus importants et les plus innovants: l'entraînement invisible ou le régime alimentaire approprié pour les sportifs, et la nutrition avant, pendant et après l'exercice physique.

Ainsi, ce programme permet une spécialisation dans le domaine de la Nutrition Sportive dans des domaines d'intérêt particulier tels que: la nutriginétique, la nutriginomique, la nutrition et l'obésité, la diététique hospitalière, les tendances nutritionnelles et les besoins spécifiques des athlètes de haut niveau.

L'équipe pédagogique de ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive a sélectionné minutieusement chacun des thèmes de cette spécialisation pour offrir aux étudiants une opportunité d'étude la plus complète possible et toujours en lien avec l'actualité.

Comme il s'agit d'un Mastère Spécialisé 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 Spécialisé en Nutrition Sportive** contient le programme scientifique le plus complet et actuel du marché. Ses principales caractéristiques 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
- ◆ Système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations cliniques présentées.
- ◆ Leçons théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel.
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet.



*Ce n'est qu'avec une spécialisation adaptée à vos besoins que vous connaîtrez la meilleure façon de conseiller vos patients en matière de nutrition”*

“

*Ce Mastère Spécialisé 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 nutrition sportive, vous obtiendrez un diplôme de TECH Université Technologique”*

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine de la nutrition, qui apportent l'expérience de leur travail à cette spécialisation, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, élaboré avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira une spécialisation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage Par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme universitaire. Pour ce faire, le professionnel s'appuiera sur un système vidéo interactif innovant, créé par des experts reconnus dans le domaine de la Nutrition Sportive et avec une grande expérience.

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

*Ce Mastère Spécialisé 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 de la nutrition puisse maîtriser l'étude de la Nutrition Sportive d'une manière pratique et rigoureuse.



“

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



## Objectifs généraux

---

- ◆ Actualiser les connaissances du nutritionniste sur les nouvelles tendances en matière de nutrition humaine, tant dans le domaine de la santé que dans les situations pathologiques, grâce à la médecine fondée sur les preuves
- ◆ Promouvoir des stratégies de travail basées sur la connaissance pratique des nouvelles tendances en matière de nutrition et de son application aux pathologies de l'adulte, où la nutrition joue un rôle fondamental dans leur thérapie
- ◆ Favoriser l'acquisition de compétences et d'aptitudes techniques, grâce à un système audiovisuel performant, et la possibilité de se perfectionner par des ateliers de simulation en ligne et/ou des formations spécifiques
- ◆ Encourager la stimulation professionnelle par la formation continue et la recherche
- ◆ Former à la recherche chez les patients souffrant de problèmes nutritionnels



*Profitez de l'occasion pour vous informer sur les derniers développements dans ce domaine afin de les appliquer à votre pratique quotidienne"*





## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. Nouveaux développements dans l'alimentation

- ◆ Analyser les différentes méthodes d'évaluation de l'état nutritionnel
- ◆ Interpréter et intégrer les données anthropométriques, cliniques, biochimiques, hématologiques, immunologiques et pharmacologiques dans l'évaluation nutritionnelle du patient et dans son traitement diététique-nutritionnel

### Module 2. Tendances actuelles en matière de nutrition

- ◆ Détection précoce et évaluation des déviations quantitatives et qualitatives dues à un excès ou à une carence dans l'équilibre nutritionnel
- ◆ Décrire la composition et les utilisations des nouveaux aliments

### Module 3. Évaluation de l'état nutritionnel et du régime alimentaire

#### Application dans la pratique

- ◆ Expliquer les différentes techniques et produits de soutien nutritionnel de base et avancé liés à la nutrition des patients
- ◆ Définir l'utilisation correcte des aides ergogéniques

### Module 4. La nutrition dans le sport

- ◆ Identifier les troubles psychologiques liés à la pratique du sport et de la nutrition

### Module 5. 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
- ◆ Approfondir 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 6. Végétarisme et véganisme

- ◆ 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

### Module 7. 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 8. La nutrition pour la réadaptation fonctionnelle et la récupération**

- ◆ Aborder le concept de nutrition intégrale comme un élément clé dans le processus de réadaptation fonctionnelle et de récupération
- ◆ Distinguer les différentes structures et propriétés des macronutriments et des micronutriments
- ◆ Donner la priorité à l'importance de l'apport en eau et de l'hydratation dans les processus de récupération
- ◆ Analyser les différents types de substances phytochimiques et leur rôle essentiel dans l'amélioration de l'état de santé et la régénération de l'organisme

### **Module 9. Alimentation, santé et prévention des maladies: Problèmes actuels et recommandations pour la population générale**

- ◆ Analyser les habitudes alimentaires des patients, ainsi que leurs problèmes et leur motivation
- ◆ Mettre à jour les recommandations nutritionnelles basées sur des preuves scientifiques pour leur application dans la pratique clinique
- ◆ Former à la conception de stratégies d'éducation nutritionnelle et de soins aux patients

### **Module 10. Évaluation de l'état nutritionnel et calcul de plans nutritionnels personnalisés, recommandations et suivi**

- ◆ Évaluation adéquate du cas clinique, interprétation des causes et des risques
- ◆ Élaboration de plans nutritionnels personnalisés tenant compte de toutes les variables individuelles
- ◆ Planifier des plans et des modèles nutritionnels pour une recommandation complète et pratique

# 03

# Compétences

Après avoir passé les évaluations du Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive, 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 nécessaires pour être plus efficace dans votre travail quotidien”*



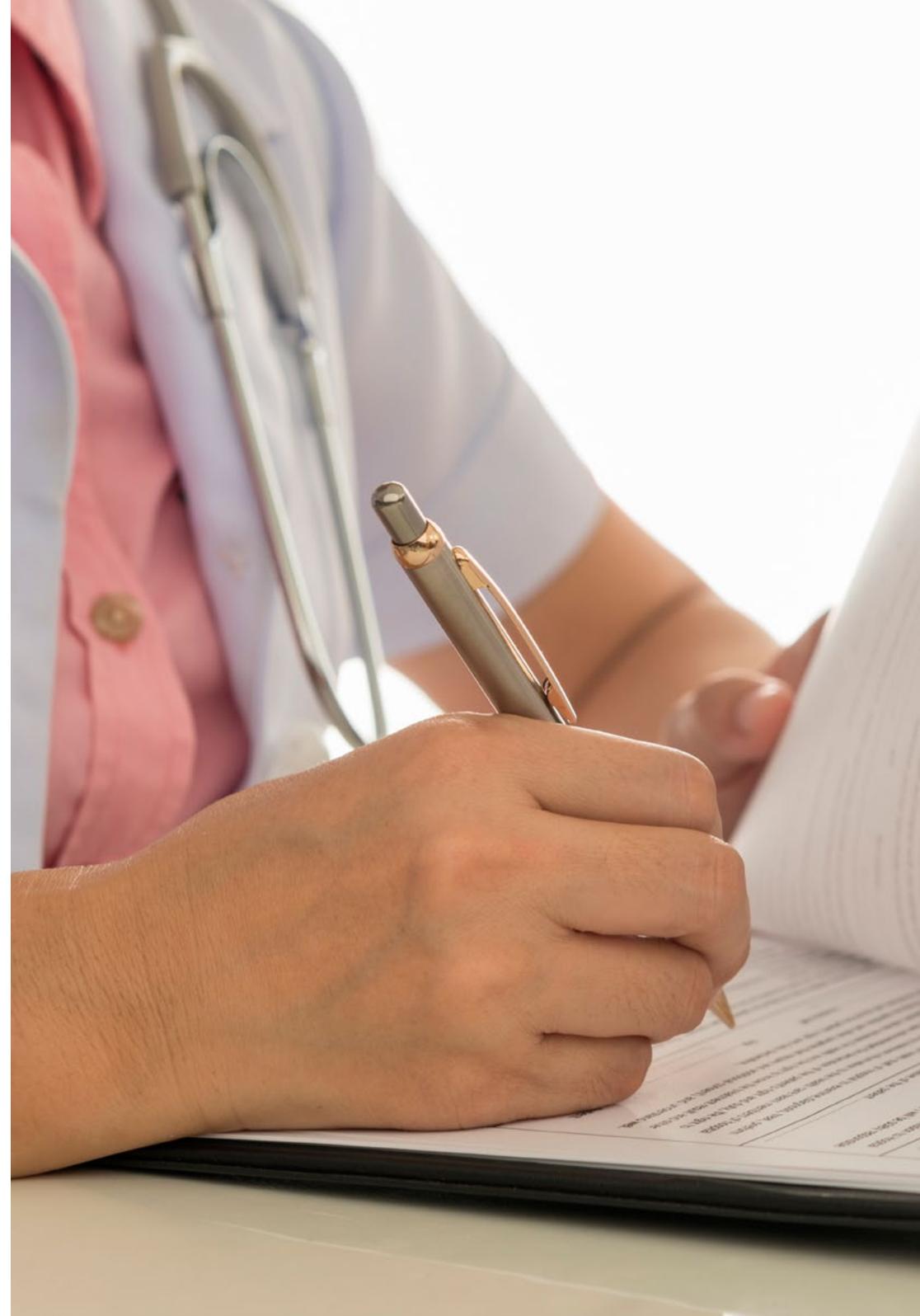
## Compétences générales

---

- ◆ Appliquer les nouvelles tendances de la nutrition sportive à leurs patients
- ◆ Appliquer les nouvelles tendances de la nutrition en fonction des pathologies de l'adulte
- ◆ Examiner les problèmes nutritionnels de leurs patients

“

*Préparez-vous à la réussite professionnelle en obtenant ce Mastère Spécialisé de haut niveau académique”*





## Compétences spécifiques

---

- ◆ Évaluer l'état nutritionnel d'un patient
- ◆ Identifier les problèmes nutritionnels des patients et appliquer les traitements et les régimes les plus appropriés dans chaque cas.
- ◆ Connaître la composition des aliments, identifier leurs utilisations et les ajouter au régime alimentaire des patients qui en ont besoin.
- ◆ Chercher de l'aide pour les patients souffrant de troubles psychologiques liés au sport et à la nutrition
- ◆ Être à jour sur la sécurité alimentaire et être conscient des risques alimentaires potentiels
- ◆ Identifier les bienfaits du régime méditerranéen
- ◆ Identifier les besoins énergétiques des sportifs et leur fournir un régime alimentaire approprié

# 04

## Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants, experts en nutrition sportive, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une grande expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner une impulsion à votre carrière. À cette fin, ils ont développé ce programme avec les dernières mises à jour dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.





“

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

## Directeur invité international

Shelby Johnson a une brillante carrière en tant que Nutritionniste Sportif, spécialisée dans les sports universitaires aux États-Unis. En fait, son expérience et ses connaissances spécifiques dans ce domaine lui ont permis d'atteindre son objectif, qui est de contribuer aux meilleures performances des athlètes de haut niveau.

En tant que Directrice de Nutrition Sportive à l'Université de Duke, elle a fourni une assistance nutritionnelle et sanitaire aux étudiants athlètes. En outre, elle a fait partie de l'équipe de nutritionnistes de l'Université du Missouri et des équipes de football, de crosse et de basket-ball féminin de l'Université de Floride.

De même, son engagement à offrir aux jeunes athlètes les meilleurs conseils nutritionnels pendant leurs entraînements et leurs compétitions l'a amenée à réaliser un travail remarquable dans ce domaine professionnel. Ainsi, afin de garantir la meilleure attention aux athlètes, elle a été chargée d'effectuer des analyses de composition corporelle et de construire des plans personnalisés, en fonction de l'objectif de chacun. Elle a également guidé les athlètes sur les régimes alimentaires les plus appropriés à leurs efforts physiques, afin de contribuer à leur pleine performance et d'éviter les problèmes de santé.

Au cours de sa carrière professionnelle, Shelby Johnson a travaillé de manière approfondie dans le domaine de la nutrition sportive, et sa capacité à s'adapter à différentes disciplines lui a permis d'élargir ses domaines d'activité et d'offrir une attention beaucoup plus précise.

Grâce à sa formation et à son expérience, elle a créé une Politique de Sensibilité Alimentaire pour la Santé Sportive, cherchant à mettre en évidence l'importance d'une nutrition correcte pour la santé. Son objectif a donc toujours été de diffuser toutes les informations qui aident les athlètes à prendre conscience des meilleurs nutriments, vitamines et aliments pour atteindre leurs objectifs.



## Dña. Johnson, Shelby

---

- Directrice de Nutrition Sportive à l'Université de Duke, Durham, États-Unis
- Consultant en Nutrition
- Nutritionniste pour les équipes de football, de crosse et de basket-ball féminin de l'Université de Floride
- Spécialiste en Nutrition Sportive
- Master en Physiologie Appliquée et Kinésiologie de l'Université de Floride
- Licence en Diététique de l'Université de Lipscomb

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Direction



### Dr Pérez de Ayala, Enrique

- ◆ Chef du Département de Médecine Sportive de Policlínica Gipuzkoa
- ◆ Diplômé en Médecine de l'Université autonome de Barcelone
- ◆ Spécialiste en Éducation Physique et Médecine du Sport à Policlínica
- ◆ Membre d'honneur de l'AEMEF
- ◆ Ancien chef de la Section de la Médecine Sportive de la Real Sociedad de Fútbol

## Professeurs

### Mme Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Expert en TCA et en Nutrition Sportive
- ◆ Fait partie de l'office de diététique et du Service de Santé Basque
- ◆ Diplôme en Soins Infirmiers
- ◆ Diplôme Supérieur en Diététique

### Mme Urbeltz, Uxue

- ◆ Diététicienne à la Polyclinique Gipuzkoa
- ◆ Instructeur BPX, Patronat des sports de San Sebastián
- ◆ Diplôme Supérieur en Diététique et Nutrition



“

*Notre équipe pédagogique mettra à votre disposition toutes ses connaissances pour vous permettre de rester au fait des dernières informations sur le sujet”.*

05

# Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels familiers des implications de la spécialisation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence de l'actualité de la spécialisation en Nutrition Sportive; et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

*Nous disposons du programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Nous visons l'excellence et nous voulons vous aider à l'atteindre également”*

## Module 1. Nouveaux développements dans l'alimentation

- 1.1. Bases moléculaires de la nutrition
- 1.2. Actualisation sur la composition des aliments
- 1.3. Tables de composition des aliments et bases de données nutritionnelles
- 1.4. Produits phytochimiques et composés non nutritionnels
- 1.5. Nouveaux aliments
  - 1.5.1. Nutriment fonctionnels et composés bioactifs
  - 1.5.2. Probiotiques, prébiotiques et symbiotiques
  - 1.5.3. Qualité et design
- 1.6. Les aliments biologiques
- 1.7. Les aliments transgéniques
- 1.8. L'eau en tant que nutriment
- 1.9. Sécurité alimentaire
  - 3.7.1. Risques physiques
  - 3.7.2. Risques chimiques
  - 3.7.3. Risques microbiologiques
  
- 1.11. Phytothérapie appliquée aux pathologies nutritionnelles

## Module 2. Tendances actuelles en matière de nutrition

- 2.1. Nutriginétique
- 2.2. Nutriginomique
  - 3.7.1. Principes fondamentaux
  - 3.7.2. Méthodes
- 2.3. Immunonutrition
  - 3.7.1. Interactions nutrition-immunité
  - 3.7.2. Antioxydants et fonction immunitaire
- 2.4. Régulation physiologique de l'alimentation Appétit et satiété
- 2.5. Psychologie et nourriture
- 2.6. Nutrition et sommeil
- 2.7. Mise à jour des objectifs nutritionnels et des apports recommandés
- 2.8. Nouvelles preuves sur le régime méditerranéen



### Module 3. Évaluation de l'état nutritionnel et du régime alimentaire. Application dans la pratique

- 3.1. Bioénergétique et nutrition
  - 3.1.1. Besoins énergétiques
  - 3.1.2. Méthodes d'évaluation de la dépense énergétique
- 3.2. Évaluation de l'état nutritionnel
  - 3.2.1. Analyse de la composition corporelle
  - 3.2.2. Diagnostic clinique Symptômes et signes
  - 3.2.3. Méthodes biochimiques, hématologiques et immunologiques
- 3.3. Évaluation de l'admission
  - 3.3.1. Méthodes d'analyse des apports alimentaires et nutritionnels
  - 3.3.2. Méthodes directes et indirectes
- 3.4. Mise à jour des besoins nutritionnels et des apports recommandés
- 3.5. La nutrition chez l'adulte en bonne santé Objectifs et lignes directrices Régime méditerranéen
- 3.6. Le régime alimentaire à la ménopause
- 3.7. La nutrition chez les personnes âgées

### Module 4. La nutrition dans le sport

- 4.1. Physiologie de l'exercice
- 4.2. Adaptation physiologique à différents types d'exercices
- 4.3. Adaptation métabolique à l'exercice Réglementation et contrôle
- 4.4. Évaluation des besoins énergétiques et du statut nutritionnel de l'athlète
- 4.5. Évaluation de la capacité physique de l'athlète
- 4.6. La nutrition dans les différentes phases de la pratique sportive
  - 4.6.1. Pré-compétitif
  - 4.6.2. Pendant
  - 4.6.3. Post-compétition
- 4.7. Hydratation
  - 4.7.1. Réglementation et besoins
  - 4.7.2. Types de boissons

- 4.8. Planification diététique adaptée aux activités sportives
- 4.10. La nutrition dans la récupération des blessures sportives
- 4.11. Troubles psychologiques liés à la pratique du sport
  - 4.11.1. Troubles du comportement alimentaire: vigorexie, orthorexie, anorexie
  - 4.11.2. Fatigue due surentraînement
  - 4.11.3. La triade de l'athlète féminine
- 4.12. Le rôle de l'entraîneur dans la performance sportive

### Module 5. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice

- 5.1. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice
  - 5.1.1. Augmentation du volume d'attaque
  - 5.1.2. Diminution de la fréquence cardiaque
- 5.2. Adaptations ventilatoires liées à l'exercice
  - 5.2.1. Changements du volume ventilatoire
  - 5.2.2. Modification de la consommation d'oxygène
- 5.3. Adaptations hormonales liées à l'exercice
  - 5.3.1. Cortisol
  - 5.3.2. Testostérone
- 5.4. Structure musculaire et types de fibres musculaires
  - 5.4.1. La fibre musculaire
  - 5.4.2. Fibre musculaire de type I
  - 5.4.3. Fibres musculaires de type II
- 5.5. Concept de seuil lactique
- 5.6. Métabolisme de l'ATP et du phosphore
  - 5.6.1. Voies métaboliques pour la resynthèse de l'ATP pendant l'exercice
  - 5.6.2. Métabolisme du phosphore
- 5.7. Métabolisme des glucides
  - 5.7.1. Mobilisation des glucides pendant l'exercice
  - 5.7.2. Types de glycolyse
- 5.8. Métabolisme des lipides
  - 5.8.1. Lipolyse
  - 5.8.2. Oxydation des graisses pendant l'exercice
  - 5.8.3. Corps cétoniques

- 5.9. Métabolisme des protéines
  - 5.9.1. Métabolisme de l'ammonium
  - 5.9.2. Oxydation des acides aminés
- 5.10. Bioénergétique mixte des fibres musculaires
  - 5.10.1. Les sources d'énergie et leur relation avec l'exercice
  - 5.10.2. Facteurs déterminant l'utilisation de l'une ou l'autre source d'énergie pendant l'effort

## Module 6. Végétarisme et véganisme

- 6.1. Le végétarisme et le véganisme dans l'histoire du sport
  - 6.1.1. Les débuts du véganisme dans le sport
  - 6.1.2. Les athlètes végétariens aujourd'hui
- 6.2. Différents types d'aliments végétarien
  - 6.2.1. Sportif végétalien
  - 6.2.2. Athlète végétarien
- 6.3. Erreurs courantes chez l'athlète végétalien
  - 6.3.1. Bilan énergétique
  - 6.3.2. Apport en protéines
- 6.4. Vitamine B12
  - 6.4.1. Supplémentation en B12
  - 6.4.2. Biodisponibilité des algues spirulines
- 6.5. Sources de protéines dans les régimes végétaliens/végétariens
  - 6.5.1. Qualité des protéines
  - 6.5.2. Durabilité environnementale
- 6.6. Autres nutriments clés chez les végétaliens
  - 6.6.1. Conversion de l'ALA en EPA/DHA
  - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D et Zn
- 6.7. Bilan biochimique/carences nutritionnelles
  - 6.7.1. Anémie
  - 6.7.2. Sarcopénie
- 6.8. Régimes végétaliens et omnivores
  - 6.8.1. L'alimentation évolutive
  - 6.8.2. Régime actuel

- 6.9. Aides ergogéniques
  - 6.9.1. Créatine
  - 6.9.2. Protéines végétales
- 6.10. Facteurs diminuant l'absorption des nutriments
  - 6.10.1. Consommation élevée de fibres
  - 6.10.2. Oxalates

## Module 7. Différents stades ou populations spécifiques

- 7.1. La nutrition chez l'athlète féminine
  - 7.1.1. Facteurs limitatifs
  - 7.1.2. Exigences
- 7.2. Cycle menstruel
  - 7.2.1. Phase lutéale
  - 7.2.2. Phase folliculaire
- 7.3. Triade
  - 7.3.1. Aménorrhée
  - 7.3.2. Ostéoporose
- 7.4. La nutrition chez la sportive enceinte
  - 7.4.1. Besoins en énergie
  - 7.4.2. Micronutriments
- 7.5. Effets de l'exercice physique sur l'enfant athlète
  - 7.5.1. Entraînement en force
  - 7.5.2. Entraînement d'endurance
- 7.6. L'éducation nutritionnelle chez l'enfant athlète
  - 7.6.1. Sucre
  - 7.6.2. TCA
- 7.7. Besoins nutritionnels chez l'enfant athlète
  - 7.7.1. Glucides
  - 7.7.2. Protéines
- 7.8. Changements associés au vieillissement
  - 7.8.1. % de graisse corporelle
  - 7.8.2. Masse musculaire



- 7.9. Principaux problèmes chez l'athlète senior
  - 7.9.1. Articulations
  - 7.9.2. Santé cardiovasculaire
- 7.10. Supplémentation alimentaire intéressante chez l'athlète senior
  - 7.10.1. Whey protein
  - 7.10.2. Créatine

## **Module 8.** La nutrition pour la réadaptation fonctionnelle et la récupération

- 8.1. La nutrition intégrale comme élément clé de la prévention et de la récupération des blessures
- 8.2. Glucides
- 8.3. Protéines
- 8.4. Graisses
  - 8.4.1. Saturées
  - 8.4.2. Insaturées
    - 8.4.2.1. Monoinsaturées
    - 8.4.2.2. Polyinsaturées
- 8.5. Vitamines
  - 8.5.1. Hydrosolubles
  - 8.5.2. Liposolubles
- 8.6. Minéraux
  - 8.6.1. Macrominéraux
  - 8.6.2. Microminéraux
- 8.7. Fibre
- 8.8. Eau
- 8.9. Phytochimiques
  - 8.9.1. Phénols
  - 8.9.2. Thiols
  - 8.9.3. Terpènes
- 8.10. Compléments alimentaires pour la prévention et la récupération fonctionnelle

**Module 9.** Alimentation, santé et prévention des maladies: Questions actuelles et recommandations pour la population générale

- 9.1. Les habitudes alimentaires de la population actuelle et les risques pour la santé
- 9.2. Régime méditerranéen et régime durable
  - 9.2.1. Modèle de régime alimentaire recommandé
- 9.3. Comparaison des modes d'alimentation ou des "régimes"
- 9.4. La nutrition chez les végétariens
- 9.5. Enfance et adolescence
  - 9.5.1. Nutrition, croissance et développement
- 9.6. Adultes
  - 9.6.1. La nutrition au service de la qualité de vie
  - 9.6.2. Prévention
  - 9.6.3. Traitement de la maladie
- 9.7. Recommandations pour la grossesse et l'allaitement
- 9.8. Recommandations pour la ménopause
- 9.9. Âge avancé
  - 9.9.1. La nutrition dans le vieillissement
  - 9.9.2. Changements dans la composition corporelle
  - 9.9.3. Modifications
  - 9.9.4. Malnutrition
- 9.10. La nutrition chez les athlètes





## **Module 10.** Évaluation de l'état nutritionnel et calcul de plans nutritionnels personnalisés, recommandations et suivi

- 10.1. Antécédents médicaux et contexte
  - 10.1.1. Variables individuelles affectant la réponse du plan nutritionnel
- 10.2. Anthropométrie et composition corporelle
- 10.3. Évaluation des habitudes alimentaires
  - 10.3.1. Évaluation nutritionnelle de la consommation alimentaire
- 10.4. Équipe interdisciplinaire et circuits thérapeutiques
- 10.5. Calcul de l'apport énergétique
- 10.6. Calcul des apports recommandés en macro- et micronutriments
- 10.7. Quantités recommandées et fréquence de consommation des aliments
  - 10.7.1. Modes d'alimentation
  - 10.7.2. Planification
  - 10.7.3. Distribution des apports journaliers
- 10.8. Modèles de planification diététique
  - 10.8.1. Menus hebdomadaires
  - 10.8.2. Prise quotidienne
  - 10.8.3. Méthodologie par échanges alimentaires
- 10.9. Nutrition à l'hôpital
  - 10.9.1. Modes d'alimentation
  - 10.9.2. Algorithmes de décision
- 10.10. Éducation
  - 10.10.1. Aspects psychologiques
  - 10.10.2. Maintien des habitudes alimentaires
  - 10.10.3. Recommandations de sortie

06

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el 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

Dans une situation clinique 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, le nutritionniste fait 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 ancré dans la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les contraintes réelles de la pratique professionnelle de la nutrition.

“

*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 acquis fondamentaux:

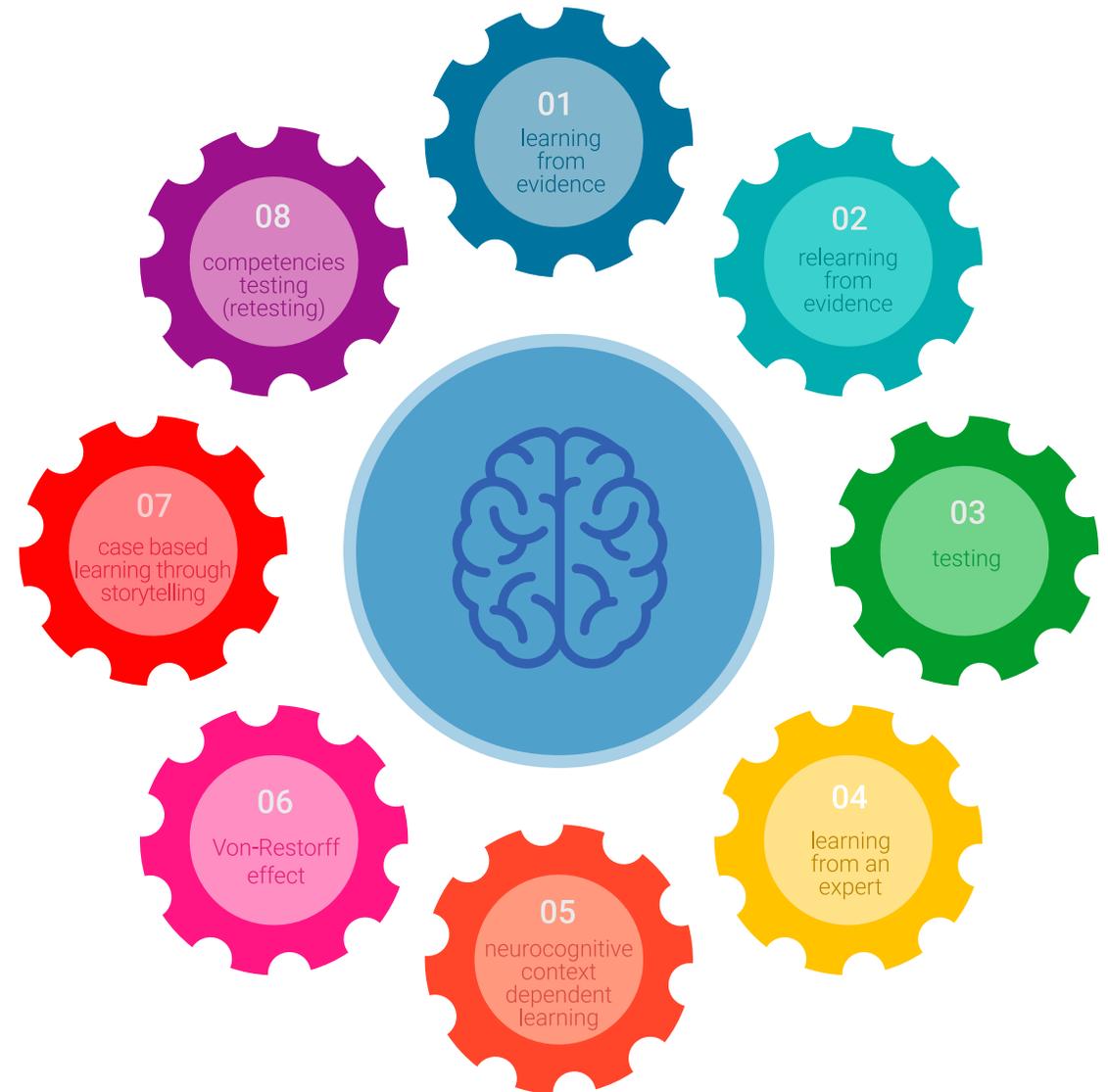
1. Les nutritionnistes qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale grâce à des exercices permettant d'évaluer des situations réelles et d'appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au nutritionniste de mieux intégrer les connaissances dans la pratique clinique.
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 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

À TECH, nous enrichissons la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: le Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque cours. Ceci représente une véritable révolution par rapport à une simple étude et analyse de cas.



*Le nutritionniste apprendra à travers des études de cas réels ainsi qu'en s'exerçant à résoudre des situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*

Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Grâce à cette méthodologie, plus de 45.000 nutritionnistes ont été formés 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 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 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.



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



#### 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 en vidéo

TECH rapproche les étudiants des techniques les plus récentes, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques et procédures actuelles en matière de conseil nutritionnel. 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

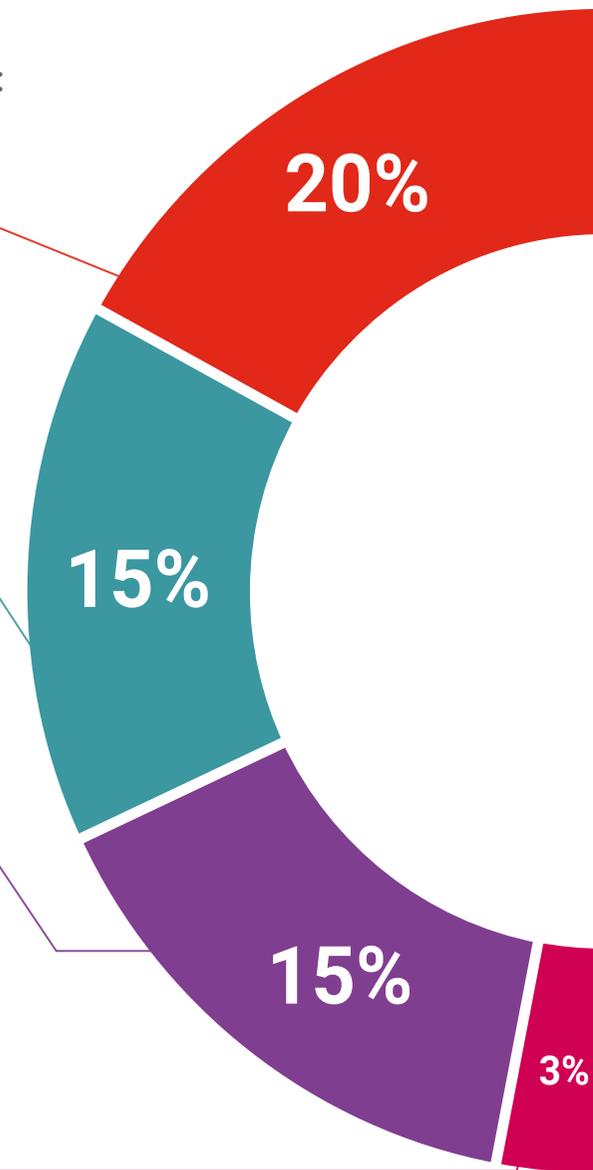
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

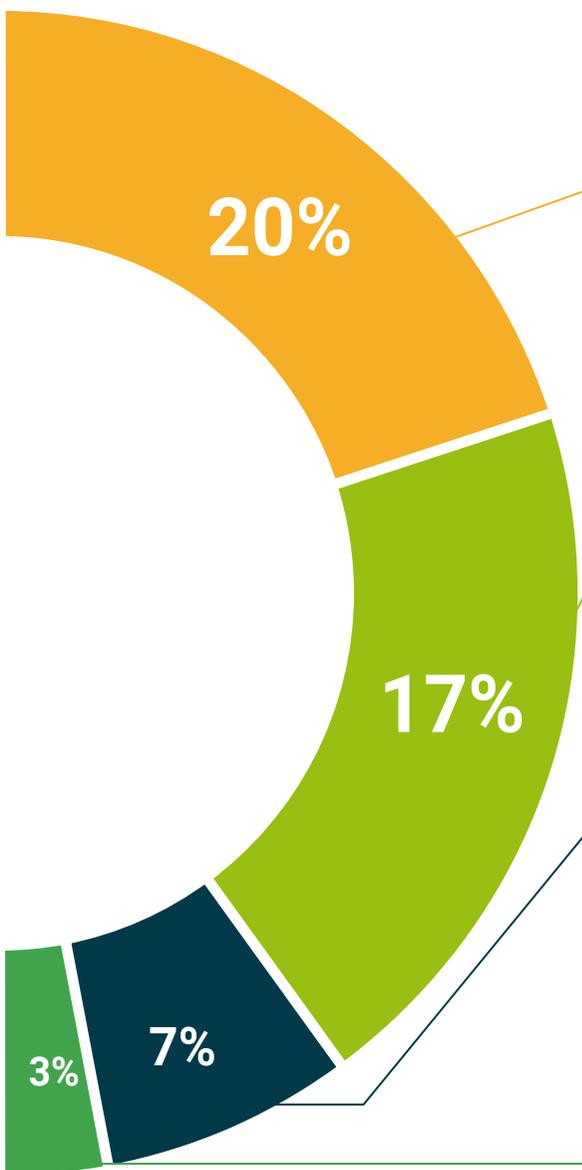
Ce système unique de formation à la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### 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 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

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

Ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire 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”*

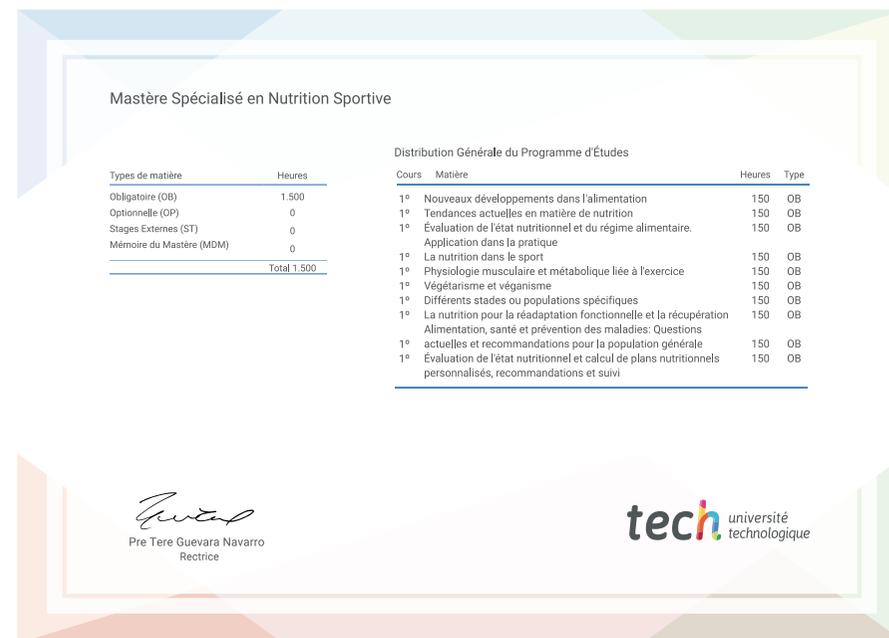
Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive** contient le programme scientifique le plus complet et le mieux adapté du marché actuel.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier, avec accusé de réception, son diplôme de **Mastère Spécialisé en Haute Performance Sportive** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** attestera de la qualification obtenue dans le cadre du Mastère Spécialisé et répondra 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**

Approuvé par la NBA



\*Apostille de La Haye. Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier celui-ci doit posséder 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

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

# Mastère Spécialisé

## Nutrition Sportive

Approuvé par la NBA

