

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive

Approuvé par la NBA





Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Euromed University
- » Accréditation: 60 ECTS
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: 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 d'étude

page 30

07

Diplôme

page 40

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 Euromed University”

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”



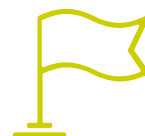
Compétences générales

- ♦ 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 Euromed, 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 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
 - 8.6.9. 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

00

Méthodologie d'étude

TECH Euromed University est la première au monde à combiner la méthodologie des **case studies** avec **Relearning**, un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition guidée.

Cette stratégie d'enseignement innovante est conçue pour offrir aux professionnels la possibilité d'actualiser leurs connaissances et de développer leurs compétences de manière intensive et rigoureuse. Un modèle d'apprentissage qui place l'étudiant au centre du processus académique et lui donne le rôle principal, en s'adaptant à ses besoins et en laissant de côté les méthodologies plus conventionnelles.



“

*TECH Euromed University vous prépare
à relever de nouveaux défis dans des
environnements incertains et à réussir
votre carrière”*

L'étudiant: la priorité de tous les programmes de TECH Euromed University

Dans la méthodologie d'étude de TECH Euromed University, l'étudiant est le protagoniste absolu.

Les outils pédagogiques de chaque programme ont été sélectionnés en tenant compte des exigences de temps, de disponibilité et de rigueur académique que demandent les étudiants d'aujourd'hui et les emplois les plus compétitifs du marché.

Avec le modèle éducatif asynchrone de TECH Euromed University, c'est l'étudiant qui choisit le temps qu'il consacre à l'étude, la manière dont il décide d'établir ses routines et tout cela dans le confort de l'appareil électronique de son choix. L'étudiant n'a pas besoin d'assister à des cours en direct, auxquels il ne peut souvent pas assister. Les activités d'apprentissage se dérouleront à votre convenance. Vous pouvez toujours décider quand et où étudier.

“

À TECH Euromed University, vous n'aurez PAS de cours en direct (auxquelles vous ne pourrez jamais assister)”



Les programmes d'études les plus complets au niveau international

TECH Euromed University se caractérise par l'offre des itinéraires académiques les plus complets dans l'environnement universitaire. Cette exhaustivité est obtenue grâce à la création de programmes d'études qui couvrent non seulement les connaissances essentielles, mais aussi les dernières innovations dans chaque domaine.

Grâce à une mise à jour constante, ces programmes permettent aux étudiants de suivre les évolutions du marché et d'acquérir les compétences les plus appréciées par les employeurs. Ainsi, les diplômés de TECH Euromed University reçoivent une préparation complète qui leur donne un avantage concurrentiel significatif pour progresser dans leur carrière.

De plus, ils peuvent le faire à partir de n'importe quel appareil, PC, tablette ou smartphone.

“

Le modèle de TECH Euromed University est asynchrone, de sorte que vous pouvez étudier sur votre PC, votre tablette ou votre smartphone où vous voulez, quand vous voulez et aussi longtemps que vous le voulez”

Case studies ou Méthode des cas

La méthode des cas est le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures écoles de commerce du monde. Développée en 1912 pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas seulement le droit sur la base d'un contenu théorique, sa fonction était également de leur présenter des situations réelles et complexes. De cette manière, ils pouvaient prendre des décisions en connaissance de cause et porter des jugements de valeur sur la manière de les résoudre. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

Avec ce modèle d'enseignement, ce sont les étudiants eux-mêmes qui construisent leurs compétences professionnelles grâce à des stratégies telles que *Learning by doing* ou le *Design Thinking*, utilisées par d'autres institutions renommées telles que Yale ou Stanford.

Cette méthode orientée vers l'action sera appliquée tout au long du parcours académique de l'étudiant avec TECH Euromed University. Vous serez ainsi confronté à de multiples situations de la vie réelle et devrez intégrer des connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre vos idées et vos décisions. Il s'agissait de répondre à la question de savoir comment ils agiraient lorsqu'ils seraient confrontés à des événements spécifiques complexes dans le cadre de leur travail quotidien.



Méthode Relearning

À TECH Euromed University, les *case studies* sont complétées par la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le *Relearning*.

Cette méthode s'écarte des techniques d'enseignement traditionnelles pour placer l'apprenant au centre de l'équation, en lui fournissant le meilleur contenu sous différents formats. De cette façon, il est en mesure de revoir et de répéter les concepts clés de chaque matière et d'apprendre à les appliquer dans un environnement réel.

Dans le même ordre d'idées, et selon de multiples recherches scientifiques, la répétition est le meilleur moyen d'apprendre. C'est pourquoi TECH Euromed University propose entre 8 et 16 répétitions de chaque concept clé au sein d'une même leçon, présentées d'une manière différente, afin de garantir que les connaissances sont pleinement intégrées au cours du processus d'étude.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.



Un Campus Virtuel 100% en ligne avec les meilleures ressources didactiques

Pour appliquer efficacement sa méthodologie, TECH Euromed University se concentre à fournir aux diplômés du matériel pédagogique sous différents formats: textes, vidéos interactives, illustrations et cartes de connaissances, entre autres. Tous ces supports sont conçus par des enseignants qualifiés qui axent leur travail sur la combinaison de cas réels avec la résolution de situations complexes par la simulation, l'étude de contextes appliqués à chaque carrière professionnelle et l'apprentissage basé sur la répétition, par le biais d'audios, de présentations, d'animations, d'images, etc.

Les dernières données scientifiques dans le domaine des Neurosciences soulignent l'importance de prendre en compte le lieu et le contexte d'accès au contenu avant d'entamer un nouveau processus d'apprentissage. La possibilité d'ajuster ces variables de manière personnalisée aide les gens à se souvenir et à stocker les connaissances dans l'hippocampe pour une rétention à long terme. Il s'agit d'un modèle intitulé *Neurocognitive context-dependent e-learning* qui est sciemment appliqué dans le cadre de ce diplôme d'université.

D'autre part, toujours dans le but de favoriser au maximum les contacts entre mentors et mentorés, un large éventail de possibilités de communication est offert, en temps réel et en différé (messagerie interne, forums de discussion, service téléphonique, contact par courrier électronique avec le secrétariat technique, chat et vidéoconférence).

De même, ce Campus Virtuel très complet permettra aux étudiants TECH Euromed University d'organiser leurs horaires d'études en fonction de leurs disponibilités personnelles ou de leurs obligations professionnelles. De cette manière, ils auront un contrôle global des contenus académiques et de leurs outils didactiques, mis en fonction de leur mise à jour professionnelle accélérée.



Le mode d'étude en ligne de ce programme vous permettra d'organiser votre temps et votre rythme d'apprentissage, en l'adaptant à votre emploi du temps"

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

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. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.

La méthodologie universitaire la mieux évaluée par ses étudiants

Les résultats de ce modèle académique innovant sont visibles dans les niveaux de satisfaction générale des diplômés de TECH Euromed University.

L'évaluation par les étudiants de la qualité de l'enseignement, de la qualité du matériel, de la structure du cours et des objectifs est excellente. Il n'est pas surprenant que l'institution soit devenue l'université la mieux évaluée par ses étudiants selon l'indice global score, obtenant une note de 4,9 sur 5.

Accédez aux contenus de l'étude depuis n'importe quel appareil disposant d'une connexion Internet (ordinateur, tablette, smartphone) grâce au fait que TECH Euromed University est à la pointe de la technologie et de l'enseignement.

Vous pourrez apprendre grâce aux avantages offerts par les environnements d'apprentissage simulés et à l'approche de l'apprentissage par observation: le Learning from an expert.



Ainsi, le meilleur matériel pédagogique, minutieusement préparé, sera disponible dans le cadre de ce programme:



Matériel didactique

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

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel afin de mettre en place notre mode de travail en ligne, avec les dernières techniques qui nous permettent de vous offrir une grande qualité dans chacune des pièces que nous mettrons à votre service.



Pratique des aptitudes et des compétences

Vous effectuerez des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques permettant d'acquérir et de développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit acquérir dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Résumés interactifs

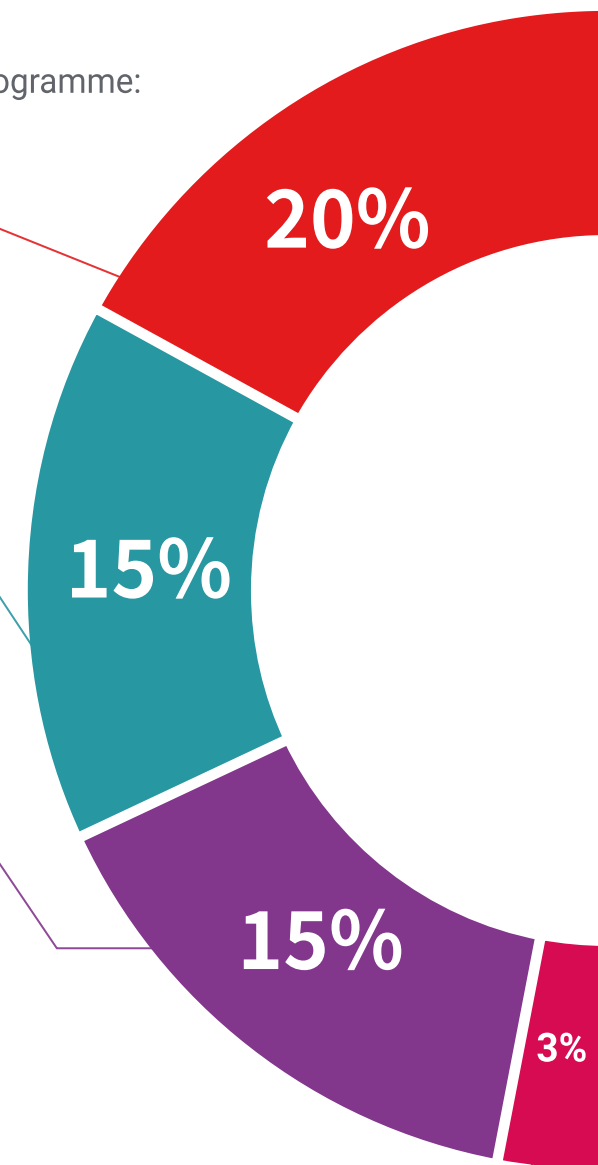
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias qui incluent de l'audio, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

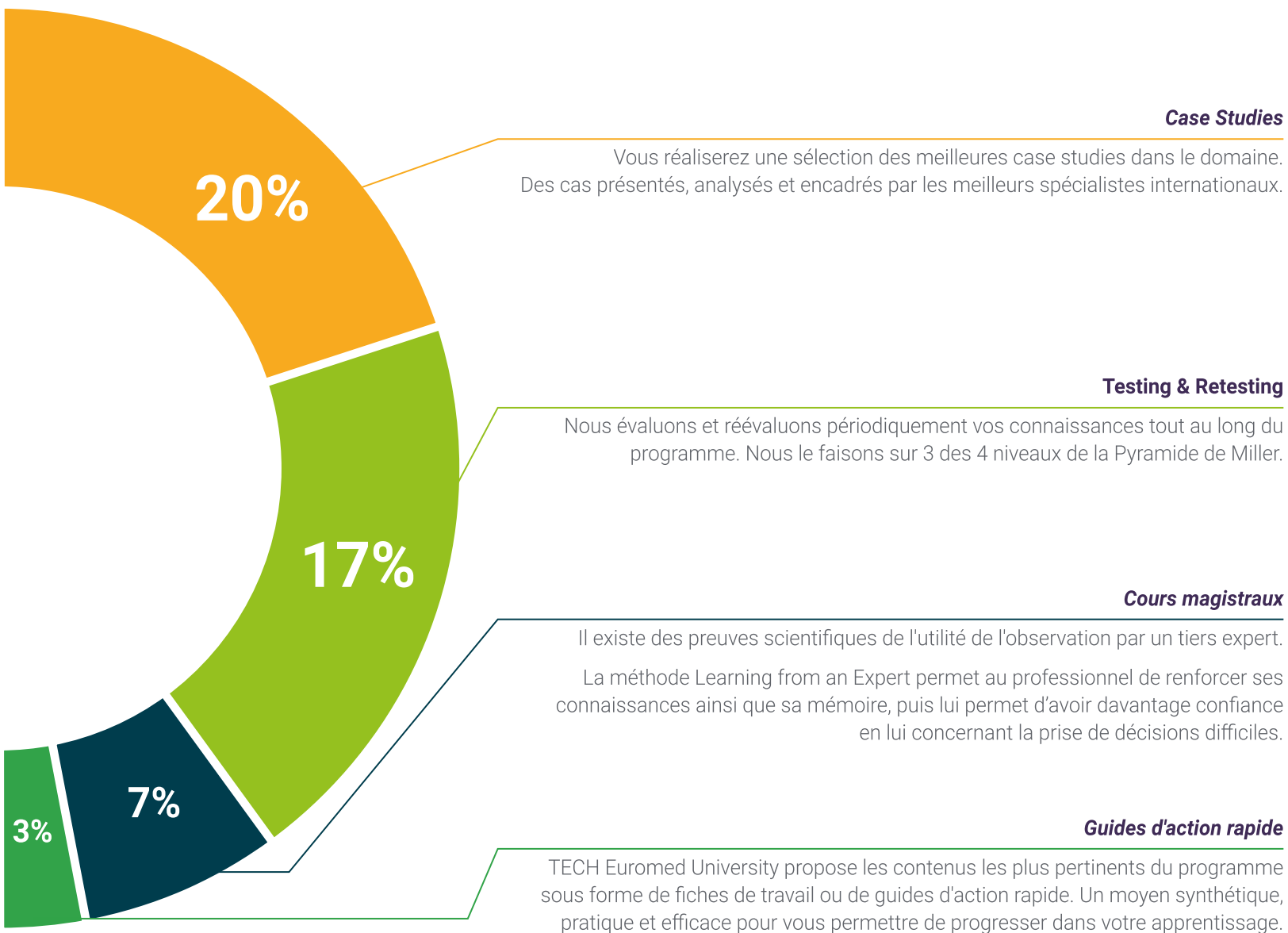
Ce système éducatif unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que «European Success Story».



Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus, guides internationaux, etc... Dans notre bibliothèque virtuelle, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation.





Case Studies

Vous réaliserez une sélection des meilleures case studies dans le domaine. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes internationaux.



Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme. Nous le faisons sur 3 des 4 niveaux de la Pyramide de Miller.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de 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

TECH Euromed University propose les contenus les plus pertinents du programme sous forme de fiches 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 garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé délivré par TECH Global University, et un autre par Euromed University of Fes.



“

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

Le programme du **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive** est le programme le plus complet sur la scène académique actuelle. Après avoir obtenu leur diplôme, les étudiants recevront un diplôme d'université délivré par TECH Global University et un autre par Université Euromed de Fès.

Ces diplômes de formation continue et d'actualisation professionnelle de TECH Global University et d'Université Euromed de Fès garantissent l'acquisition de compétences dans le domaine de la connaissance, en accordant une grande valeur curriculaire à l'étudiant qui réussit les évaluations et accrédite le programme après l'avoir suivi dans son intégralité.

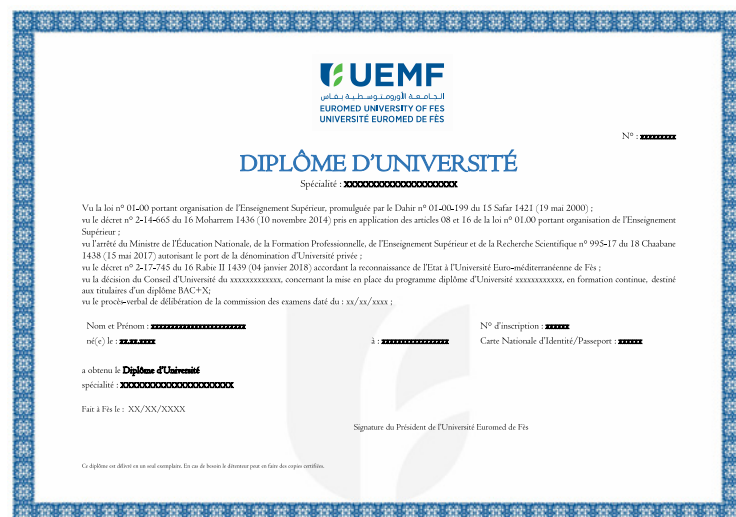
Ce double certificat, de la part de deux institutions universitaires de premier plan, représente une double récompense pour une formation complète et de qualité, assurant à l'étudiant l'obtention d'une certification reconnue au niveau national et international. Ce mérite académique vous positionnera comme un professionnel hautement qualifié, prêt à relever les défis et à répondre aux exigences de votre secteur professionnel.

Diplôme : **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive**

Modalité : **en ligne**

Durée : **12 mois**

Accréditation : **60 ECTS**



Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive		
Distribution Générale du Programme d'Études		
Types de matière	Credits ECTS	
Obligatoire (OB)	60	
Optionnelle (OP)	0	
Stages Extérieurs (ST)	0	
Mémoire du Mastère (MDM)	0	
Total	60	
Distribution Générale du Programme d'Études		
Cours	Matière	ECTS Type
1 ^{re}	MODULE	6 OB
1 ^{re}	MODULE	6 OB
1 ^{re}	MODULE	6 OB
1 ^{re}	MODULE	6 OB
1 ^{re}	MODULE	6 OB
1 ^{re}	MODULE	6 OB
1 ^{re}	MODULE	6 OB
1 ^{re}	MODULE	6 OB
1 ^{re}	MODULE	6 OB
1 ^{re}	MODULE	6 OB

Dr Pedro Navarro Illana
Recteur

tech Global University

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



Mastère Spécialisé Nutrition Sportive

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Euromed University
- » Accréditation: 60 ECTS
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive

Approuvé par la NBA

