

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/pharmacie/master/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 24

06

Méthodologie d'étude

page 32

07

Diplôme

page 42

01 Présentation

Les services de nutrition et de diététique sont de plus en plus courants dans les pharmacies, avec parfois des diététiciens au sein de l'équipe. Le suivi du contrôle du poids des clients et la préparation de régimes personnalisés, tenant compte de leur activité physique, apportent une valeur ajoutée aux pharmacies qui fournissent ce service.

Ce programme a été conçu pour aider les pharmaciens à mettre à jour leurs connaissances dans ce domaine, afin qu'ils puissent conseiller et aider les sportifs, amateurs et professionnels, dans la planification nutritionnelle et la préparation de régimes pour améliorer leur santé.



“

Le rôle des pharmaciens dans le domaine sportif est essentiel pour le conseil nutritionnel des clients qui souhaitent améliorer leur santé et pratiquent une activité physique"

Les sportifs professionnels et amateurs doivent accorder une attention particulière à leur alimentation avant et après l'activité physique. Pour ce faire, ils doivent boire des boissons isotoniques et les compléter par des aliments tels que des barres nutritionnelles et des produits disponibles en pharmacie.

Le pharmacien professionnel doit avoir des connaissances avancées en Nutrition Sportive pour pouvoir conseiller correctement tout client désireux d'améliorer sa santé. En se spécialisant dans la nutrition sportive, les recommandations du pharmacien seront beaucoup plus en phase avec les besoins du sportif, en particulier ceux qui ont des exigences physiques plus élevées.

Le Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive se veut un outil d'aide aux pharmaciens pour la prise en charge globale des usagers qui pratiquent une activité physique sportive, tant à des fins saines qu'en compétition. Il vise à étudier la relation et l'importance de la nutrition et de l'activité physique sportive et à fournir des connaissances scientifiques actuelles qui démontrent les effets bénéfiques de l'exercice, ainsi que les mécanismes par lesquels il améliore la santé.

Comme il s'agit d'un programme en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer dans 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.

Le **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

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



Les personnes qui pratiquent régulièrement des exercices physiques intenses doivent avoir une alimentation équilibrée et riche en nutriments, d'où l'importance d'avoir des professionnels capables de les guider 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 vous pourrez actualiser vos connaissances en matière de Nutrition Sportive, vous obtiendrez un diplôme de: TECH Global University”

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine pharmaceutique, qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront pharmacien 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 axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du Mastère Spécialisé. Pour ce faire, le pharmacien 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.

Vous apprendrez à préparer les régimes les plus adaptés à chaque type d'athlète et à recommander les produits les mieux adaptés à leurs besoins physiques.

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



02 Objectifs

L'objectif principal du programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le pharmacien puisse maîtriser l'étude de la Nutrition Sportive de manière pratique et rigoureuse.



“

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



Objectifs généraux

- ◆ Actualiser les connaissances du médecin sur les nouvelles tendances en matière de nutrition humaine, tant dans le domaine de la santé que dans celui des situations pathologiques, grâce à une médecine fondée sur les preuves
- ◆ Promouvoir des stratégies de travail basées sur une connaissance pratique des nouvelles tendances en matière de nutrition et de leur 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
- ◆ Se former à la recherche sur les patients souffrant de problèmes nutritionnels



Une voie vers la formation et la croissance professionnelle qui vous propulsera vers une plus grande compétitivité sur le marché du travail





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 et 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 utilités 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 la bonne utilisation des aides ergogéniques

Module 4. La nutrition dans le sport

- ♦ Expliquer la réglementation antidopage actuelle
- ♦ Identifier les troubles psychologiques liés au sport et à 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. Nutrition pour la réadaptation et la récupération fonctionnelle

- ◆ 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, leurs problèmes et leur motivation
- ◆ Mettre à jour les recommandations nutritionnelles basées sur des preuves scientifiques pour leur application dans la pratique clinique
- ◆ Se 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
- ◆ Calculer des plans nutritionnels personnalisés en tenant compte de toutes les variables individuelles
- ◆ Prévoir des plans et des modèles nutritionnels pour une recommandation complète et pratique

03

Compétences

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





“

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



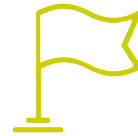
Compétences générales

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

“

*Mettez vos connaissances à jour
grâce au Mastère Spécialisé en
Nutrition Sportive”*





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 aux régimes alimentaires
- ◆ Connaître les règles antidopage
- ◆ Chercher de l'aide pour les patients souffrant de troubles psychologiques résultant du sport et de la nutrition
- ◆ Être à jour en matière de sécurité alimentaire et être conscient des risques alimentaires potentiels
- ◆ Identifier les avantages du régime méditerranéen
- ◆ Identifier les besoins énergétiques des sportifs et leur fournir un régime alimentaire approprié

04

Direction de la formation

L'équipe d'enseignants, experts en Nutrition Sportive, jouit d'une grande réputation dans la profession et sont des professionnels ayant des années d'expérience dans l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner un coup de pouce à votre profession. 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.



MEAL PLAN

Breakfast

Lunch

Monday

day

Thursday

Friday

“

Vous apprendrez les derniers développements en matière de Nutrition Sportive auprès de professionnels prestigieux ayant une grande expérience du secteur”

Directeur Invité International

Shelby Johnson ha una brillante carriera come Nutrizionista Sportiva, specializzata negli sport collegiali negli Stati Uniti. Infatti, la sua esperienza e le sue conoscenze specifiche in questo settore sono state fondamentali per il suo obiettivo di contribuire alle migliori prestazioni degli atleti ad alto rendimento.

In qualità di Direttrice della Nutrizione Sportiva presso la Duke University, ha fornito assistenza nutrizionale e sanitaria agli studenti-atleti. Inoltre, ha fatto parte dello staff di nutrizionisti dell'Università del Missouri e delle squadre di calcio, lacrosse e basket femminile dell'Università della Florida.

Allo stesso modo, il suo impegno nell'offrire ai giovani atleti i migliori consigli nutrizionali durante gli allenamenti e le gare l'ha portata a svolgere un notevole lavoro in questo campo professionale. Così, per garantire la massima attenzione agli atleti, si è occupata di effettuare analisi della composizione corporea e di costruire piani personalizzati, in base agli obiettivi di ciascuno. Ha inoltre consigliato agli atleti le diete più adatte ai loro sforzi fisici, con l'obiettivo di contribuire al loro pieno rendimento ed evitare problemi di salute.

Nel corso della sua carriera professionale, Shelby Johnson si è occupata a 360 gradi di nutrizione sportiva e la sua capacità di adattarsi a diverse discipline le ha permesso di ampliare le sue aree di occupazione e di offrire un'attenzione molto più precisa.

Grazie alla sua formazione ed esperienza, ha creato una Politica della sensibilità alimentare per la salute dello sport, cercando di sottolineare l'importanza di una corretta alimentazione per la salute. Pertanto, il suo obiettivo è sempre stato quello di diffondere qualsiasi informazione che aiuti gli atleti a prendere coscienza dei migliori nutrienti, vitamine e alimenti per raggiungere i loro obiettivi.



Dña. Johnson, Shelby

- Direttrice della Nutrizione Sportiva presso la Duke University, Durham, USA
- Consulente nutrizionale
- Nutrizionista per le squadre di football, lacrosse e basket femminile dell'Università della Florida
- Specialista in Nutrizione Sportiva
- Master in Fisiologia Applicata e Kinesiologia presso l'Università della Florida
- Laurea in Dietetica presso l'Università Lipscomb

“

*Grazie a TECH Euromed
portrai apprendere con
i migliori professionisti
del mondo”*

Direction



Dr Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ Chef du service de Médecine Sportive de la Policlínica Gipuzkoa
- ♦ Diplômé en médecine de l'Université autonome de Barcelone
- ♦ Spécialiste en éducation physique et médecine du sport
- ♦ Membre d'honneur d'AEMEF
- ♦ Il a été chef de la Section de Médecine Sportive de la Société Réelle de Football

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 du Gipuzkoa
- ♦ Instructeur au BPX, Conseil des sports de Saint-Sébastien
- ♦ Diplôme Supérieur en Diététique et Nutrition



“

Les plus grands professionnels du secteur se sont réunis pour vous offrir les connaissances les plus complètes dans ce domaine, afin que vous puissiez vous développer avec toutes les garanties de succès"

05

Structure et contenu

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



“

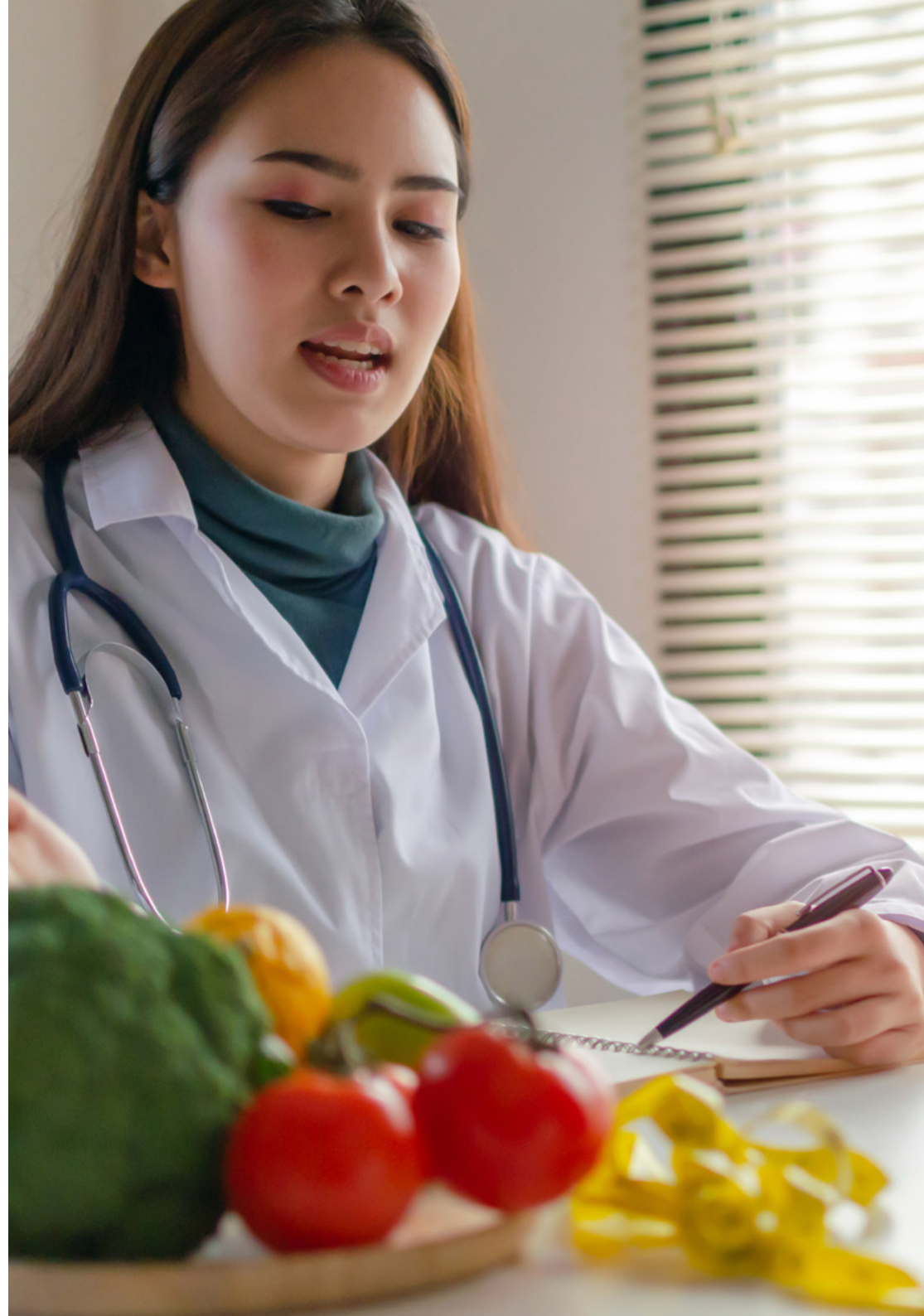
Nous disposons du programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché et nous le mettons à votre disposition pour vous aider à progresser dans votre carrière"

Module 1. Nouveaux développements dans l'alimentation

- 1.1. Bases moléculaires de la nutrition
- 1.2. Mise à jour 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 tant que nutriment
- 1.9. Sécurité alimentaire
 - 1.9.1. Risques physiques
 - 1.9.2. Risques chimiques
 - 1.9.3. Risques microbiologiques
- 1.10. Nouvel étiquetage des aliments et information des consommateurs
- 1.11. Phytothérapie appliquée aux pathologies nutritionnelles

Module 2. Tendances actuelles en matière de nutrition

- 2.1. Nutriginétique
- 2.2. Nutriginomique
 - 2.2.1. Principes fondamentaux
 - 2.2.2. Méthodes
- 2.3. Immunonutrition
 - 2.3.1. Interactions nutrition-immunité
 - 2.3.2. Antioxydants et la fonction immunitaire
- 2.4. Régulation physiologique de l'alimentation Appétit et satiété
- 2.5. Psychologie et alimentation
- 2.6. Nutrition et sommeil
- 2.7. Mise à jour des objectifs nutritionnels et des apports recommandés
- 2.8. Nouvelles données 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 en énergie
 - 3.1.2. Méthodes d'évaluation de la dépense énergétique
- 3.2. Évaluation de l'état nutritionnel
 - 3.2.1. Analyses 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

- 4.9. Les aides ergogéniques et la réglementation antidopage actuelle
 - 4.9.1. Recommandations de l'AMA et de l'AEPSAD
- 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 au 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 sanguin
 - 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 d'hydrates de carbone 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. 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. Les différents types de régimes végétariens
 - 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. Alimentation végane vs. Alimentation omnivore
 - 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. Nutrition pour la réadaptation et la récupération fonctionnelle

- 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: problèmes actuels 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 "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 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 au 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 aliments quotidiens
- 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. Maintenance des habitudes alimentaires
 - 10.10.3. Recommandations de sortie



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

06

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

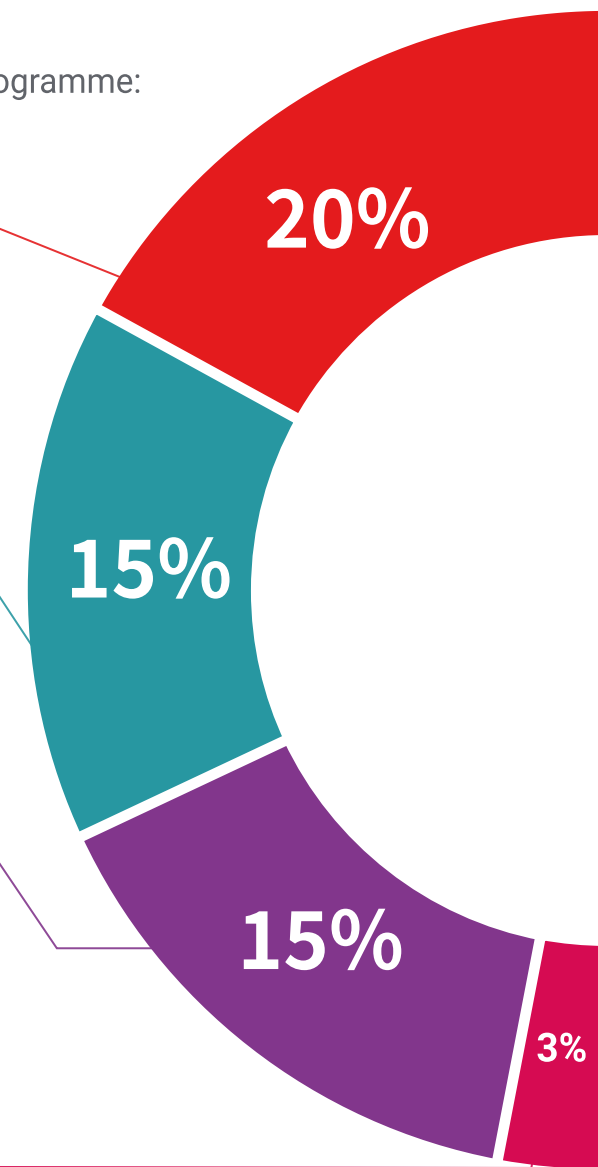
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias qui incluent de l'audio, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

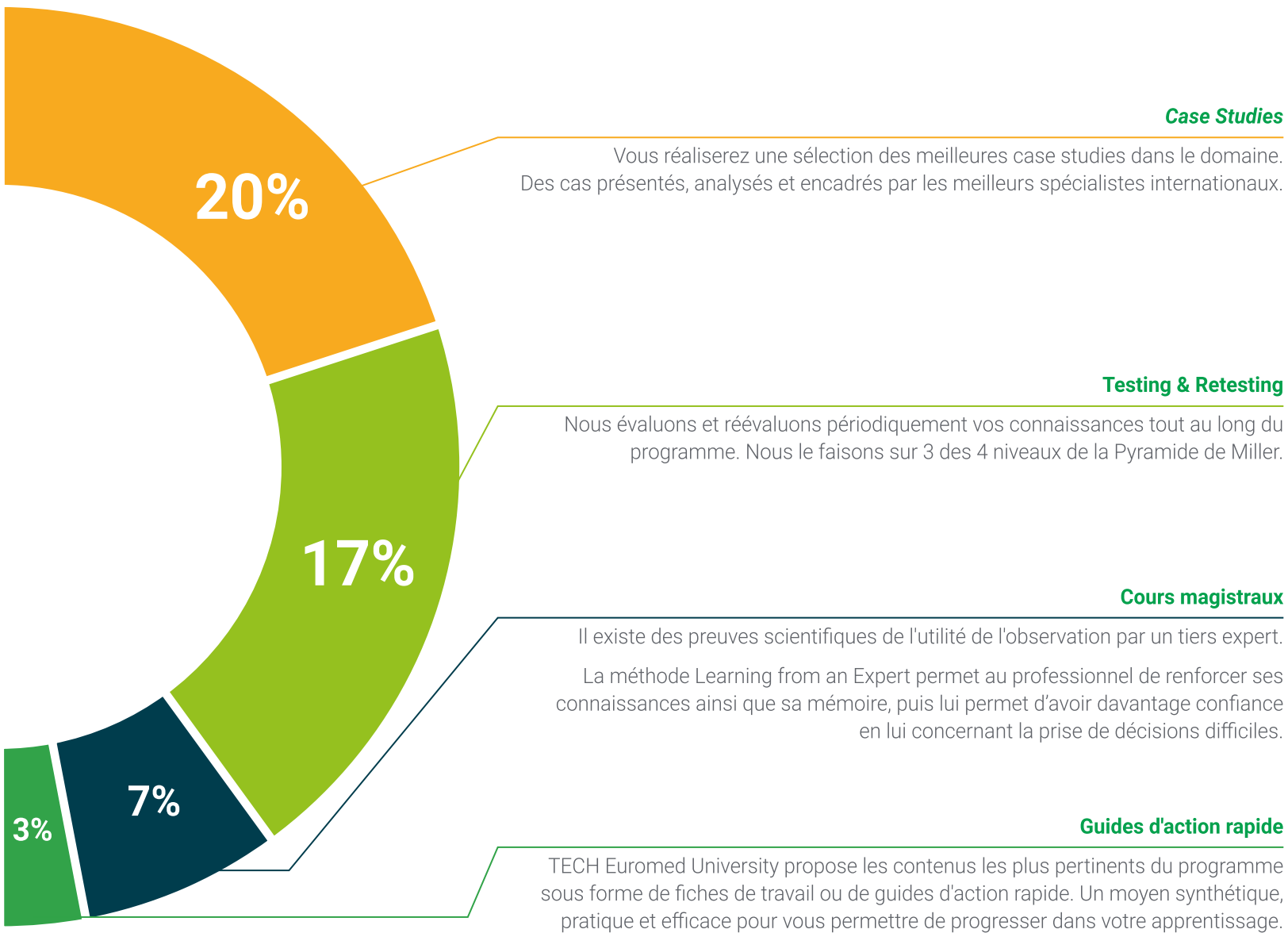
Ce système éducatif unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que «European Success Story».



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.



“

*Réussissez ce programme avec succès et
recevez votre diplôme universitaire sans
déplacements ni formalités fastidieuses”*

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.

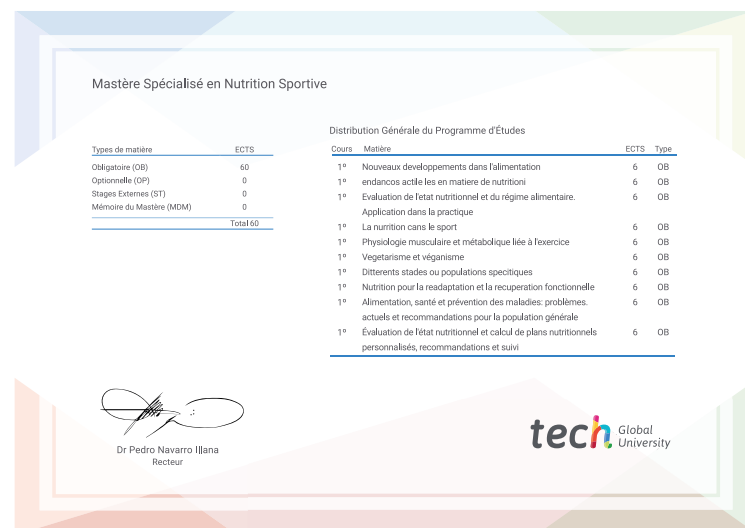
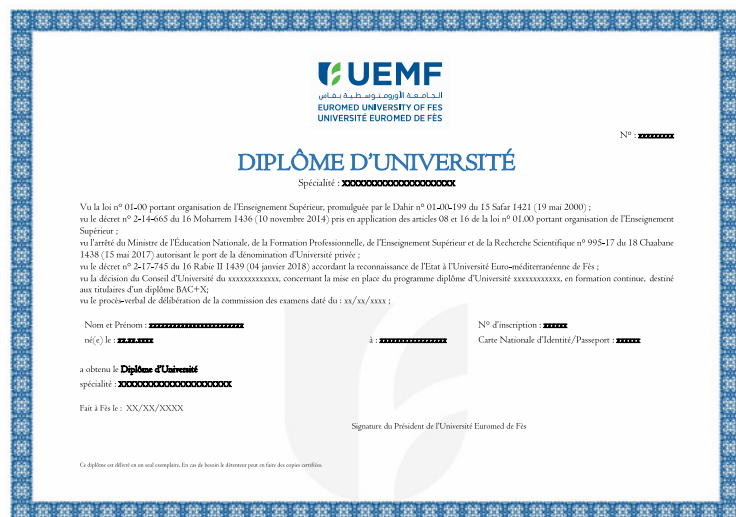
Ce double certificat, de la part de deux institutions universitaires de premier plan, représente une double récompense pour une formation complète et de qualité, assurant à l'étudiant l'obtention d'une certification reconnue au niveau national et international. Ce mérite académique vous positionnera 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**



*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.

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 Euromed
University

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



tech Euromed
University