

# Certificat

## Nutrition Sportive dans des Conditions Adverses

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique



## Certificat

### Nutrition Sportive dans des Conditions Adverses

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/nutrition-sportive-conditions-adverses](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/nutrition-sportive-conditions-adverses)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie

---

*page 20*

06

Diplôme

---

*page 28*

# 01 Présentation

Avec cette formation intensive, vous vous spécialiserez dans la nutrition sportive dans des conditions défavorables, qu'il s'agisse de chaleur ou de froid extrême, de la main de professionnels ayant une grande expérience dans le secteur, qui ont déposé toutes leurs connaissances et leur expérience dans le développement de ce programme.

Ce programme se concentre sur les aspects moins étudiés au cours du diplôme universitaire, vous permettant d'élargir les connaissances nécessaires pour couvrir un large spectre de sportifs possibles, ainsi que pour répondre à leurs besoins nutritionnels.



A photograph showing a person's hands pouring a white powder from a clear plastic container into another clear plastic cup. The background is blurred, showing a person's arm and torso. The image is overlaid with a large blue diagonal shape on the right side.

“

*Immergez-vous dans l'étude de ce Certificat  
et améliorez vos compétences en matière  
de conseils nutritionnels pour les sportifs”*

Parfois, les athlètes concourent dans des situations très différentes et beaucoup plus défavorables que celles dans lesquelles ils s'entraînent habituellement. Cela peut être le cas pour une équipe européenne qui participe à la Coupe du monde d'été en Amérique du Sud. Dans ces cas, les besoins en liquides et en certains nutriments sont accrus et varient selon que les conditions sont extrêmement chaudes ou froides. En outre, un autre facteur à prendre en compte sera l'altitude, où certaines adaptations physiologiques se produiront, en grande partie à cause de l'hypoxie.

Au sein de ce programme, nous pouvons trouver un corps enseignant de très haut niveau, composé de professionnels étroitement liés à la nutrition sportive, qui se distinguent dans leur domaine et qui dirigent des lignes de recherche et de travail sur le terrain, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses. Comme il s'agit d'un Certificat en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou la nécessité de se déplacer vers un autre lieu physique, mais peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant sa vie professionnelle ou personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Nutrition Sportive dans des Conditions Adverses** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les caractéristiques les plus remarquables de la formation sont:

- Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplinaires médicales indispensables à la pratique professionnelle
- Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- Système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations cliniques présentées
- Les cours 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



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

“

*Ce Certificat est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus d'actualiser vos connaissances en matière de nutrition sportive, vous obtiendrez un diplôme de la plus principal université en ligne: TECH”*

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine de la Nutrition, qui apportent leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est 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 cours académique. Pour ce faire, le médecin sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus dans le domaine de la nutrition sportive et possédant une grande expérience dans l'enseignement.

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

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



# 02 Objectifs

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







“

*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"*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Élargir la vision intégrative de l'ostéopathie traditionnelle afin d'aborder les pathologies non conventionnelles
- ♦ Avoir une connaissance approfondie des tests et techniques validés, se distançant ainsi des interventions cliniques laxistes a gérer une connaissance avancée de la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels et non professionnels pour la réalisation saine de l'exercice physique
- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels de différentes disciplines afin d'atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Savoir intégrer les différentes avancées scientifiques dans son propre domaine professionnel
- ♦ Capacité à travailler dans un environnement multidisciplinaire
- ♦ Compréhension avancée du contexte dans lequel se développe le domaine de sa spécialité
- ♦ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ♦ Gérer les compétences nécessaires à travers le processus d'enseignement-apprentissage qui leur permettra de continuer à se former et à apprendre dans le domaine de la nutrition sportive, aussi bien à travers les contacts établis avec les enseignants et les professionnels de ce domaine, qu'indépendamment
- ♦ Se spécialiser dans la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ♦ Connaissance des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations physiopathologiques
- ♦ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations spécifiques à l'âge et au sexe
- ♦ Se spécialiser dans les stratégies diététiques pour la prévention et le traitement de l'athlète blessé
- ♦ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ♦ Spécialisé dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques
- ♦ Récupérer les concepts de la base scientifique de disciplines telles que l'anatomie, la physiologie et l'histologie qui faciliteront le diagnostic ostéopathique intégratif classique
- ♦ Valoriser la recherche personnelle des concepts ostéopathiques classiques et l'intégration de l'approche personnelle dans la pratique clinique avec les patients



## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Différencier les principales contraintes de performance induites par le climat
- ◆ Elaborer un plan d'acclimatation en fonction de la situation donnée
- ◆ Approfondir les adaptations physiologiques dues à l'altitude
- ◆ Établir des directives correctes d'hydratation individuelle en fonction du climat



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

# 03

## 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 élaboré ce cours 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”*

## Direction



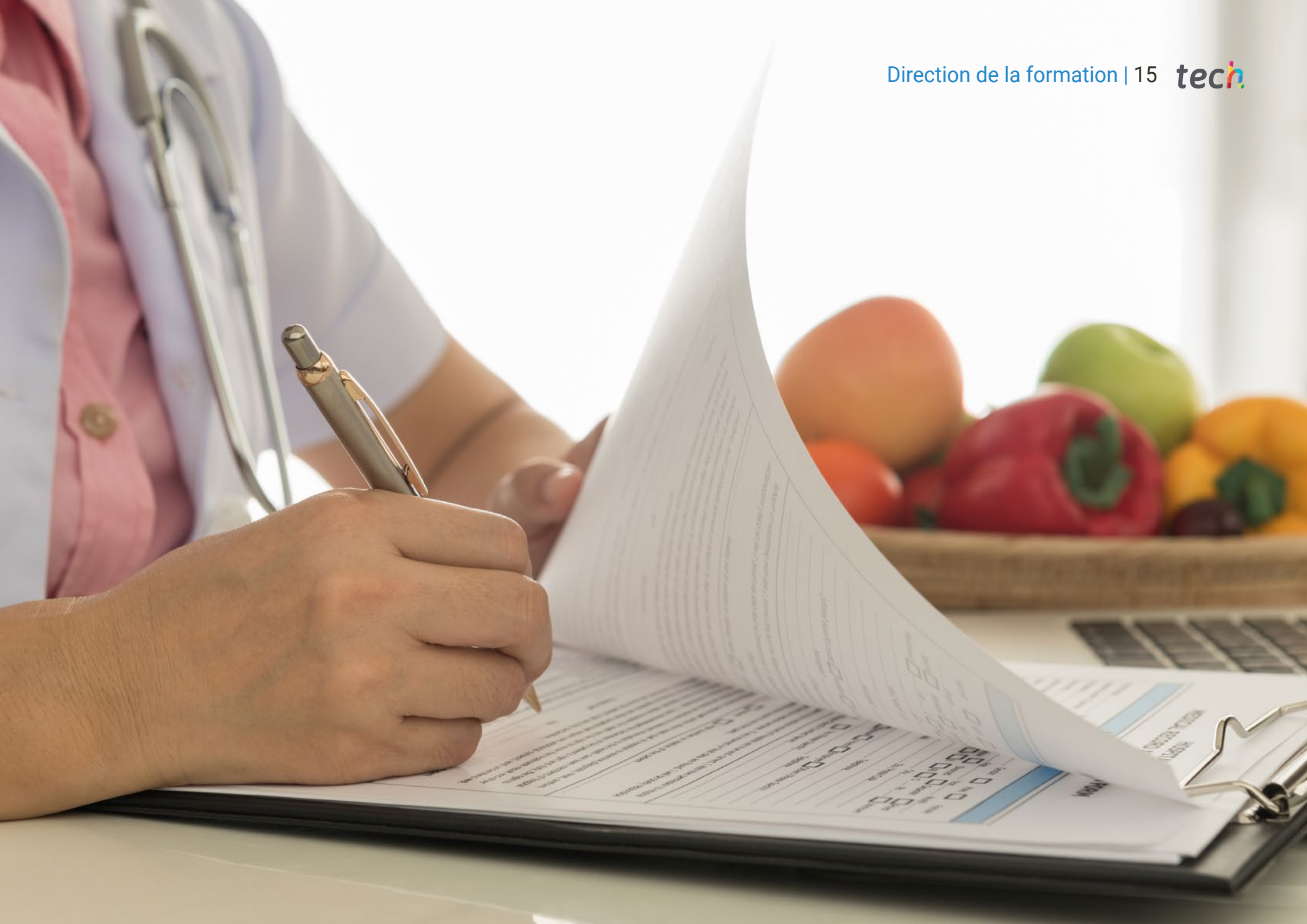
### Dr Marhuenda Hernández, Javier

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

## Professeurs

### Arcusa, Raul

- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Ativité Physique et du Sport
- ◆ Anthropométriste ISAK niveau 1
- ◆ Il est actuellement doctorant au département de pharmacie de l'UCAM, dans la ligne de recherche Nutrition et Stress Oxydatif, une activité qu'il combine avec son travail de nutritionniste dans l'académie des jeunes de C.D. Castellón.
- ◆ Et, il détient une expérience dans différentes équipes de football de la Communauté de Valence, ainsi qu'une grande expérience en consultation clinique en face à face



# 04

## Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels qui connaissent les implications de l'entraînement dans la pratique quotidienne, sont conscients de la pertinence de l'actualité de l'enseignement de la nutrition sportive et s'engagent à dispenser un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.



Dir  
• 1.3  
• 1/2 cu



**Breakfast** (264 calories)

- 1 cup nonfat plain Greek yogurt
- 1/4 cup muesli
- 1/4 cup blueberries

**A.M. Snack** (84 calories)

- 5 dried apricots

**Lunch** (335 calories)

*Chickpea & Veggie Salad*

- 2 cups mixed greens
- 3/4 cup veggies of your choice (try cucumbers and tomatoes)
- 1/2 cup chickpeas, rinsed
- 1/2 Tbsp. chopped walnuts

*Combine ingredients and top salad with 1 Tbsp. vinegar and olive oil.*

**P.M. Snack** (70 calories)

- 2 clementines

**Dinner** (434 calories)

- 1/4 cup Squash & Red Le
- 1/2 cup brown rice

“

Ce Certificat en Nutrition Sportive dans des Conditions Adverses contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché”

## Module 1. Conditions défavorables

- 1.1. Histoire du sport dans des conditions extrêmes
  - 1.1.1. Les compétitions d'hiver dans l'histoire
  - 1.1.2. Les concours dans les environnements chauds aujourd'hui
- 1.2. Limitations des performances dans les climats chauds
  - 1.2.1. Déshydratation
  - 1.2.2. Fatigue
- 1.3. Caractéristiques de base dans les climats chauds.
  - 1.3.1. Température et humidité élevées
  - 1.3.2. Acclimatation
- 1.4. Nutrition et hydratation dans les Climats Chauds
  - 1.4.1. Hydratation et électrolytes
  - 1.4.2. Glucides
- 1.5. Limites de performance dans les Climats Froids
  - 1.5.1. Fatigue
  - 1.5.2. Vêtements excessifs
- 1.6. Caractéristiques de base dans les Climats Froids.
  - 1.6.1. Froid extrême
  - 1.6.2. VOmax réduit
- 1.7. Nutrition et hydratation dans les Climats Froids
  - 1.7.1. Hydratation
  - 1.7.2. Glucides





“

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

# 05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.*



*L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.*

## Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

## Relearning Methodology

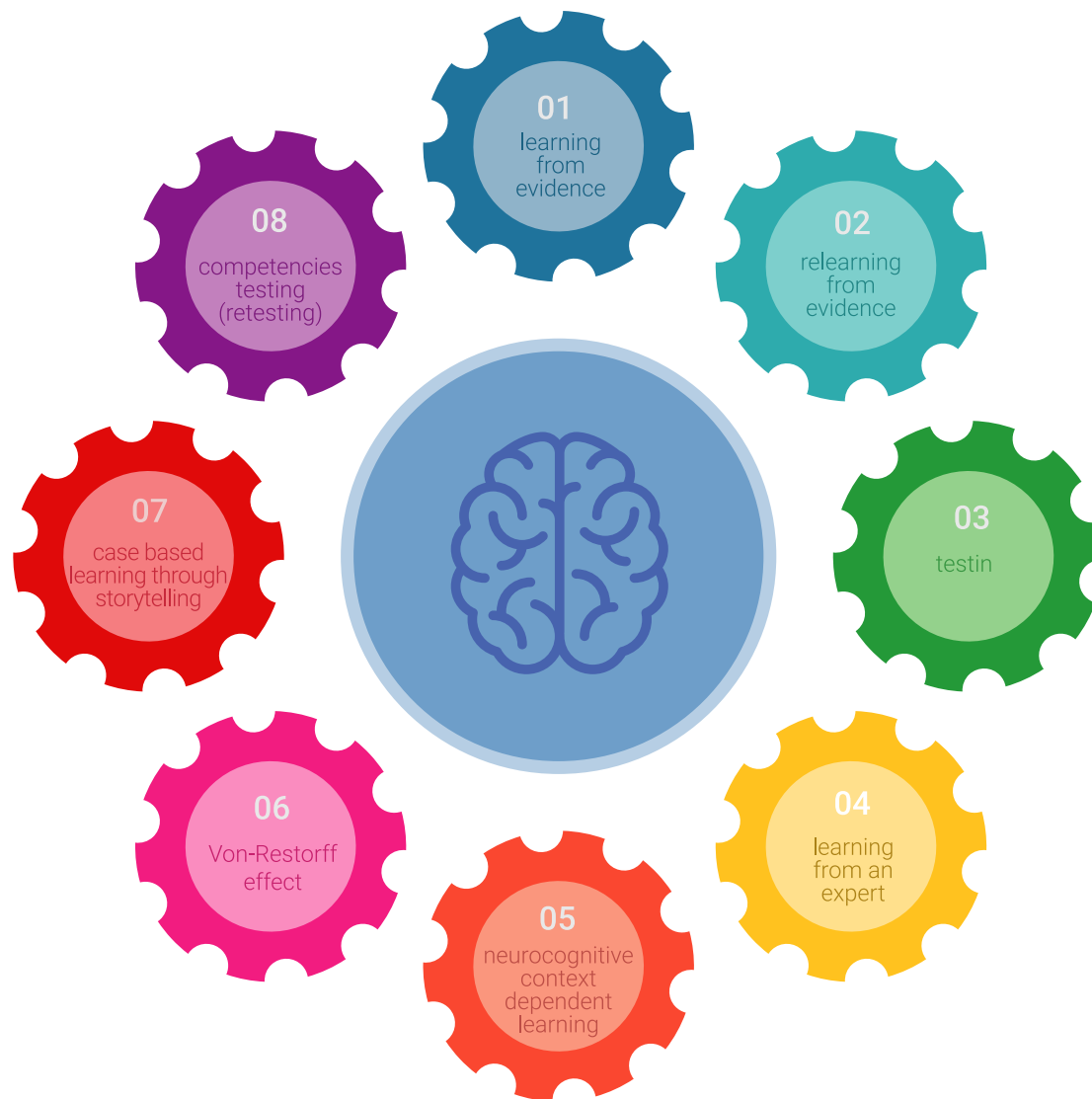
TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.







Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

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

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

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 en ligne. 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.



#### 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.



#### Pratique des aptitudes et des compétences

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



#### 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.





#### Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### Résumés interactifs

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

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



#### 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.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Nutrition Sportive dans des Conditions Adverses vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat en Nutrition Sportive dans des Conditions Adverses** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Nutrition Sportive dans des Conditions Adverses**

N° d'heures officielles: **150 h.**

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 Éducation 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

**Certificat**  
Nutrition Sportive dans  
des Conditions Adverses

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Nutrition Sportive dans des Conditions Adverses

Approuvé par la NBA

