

Certificat Avancé

Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique

Approuvé par la NBA





Certificat Avancé

Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » 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/diplome-universite/diplome-universite-nutrition-activite-physique-sport-aquatique

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

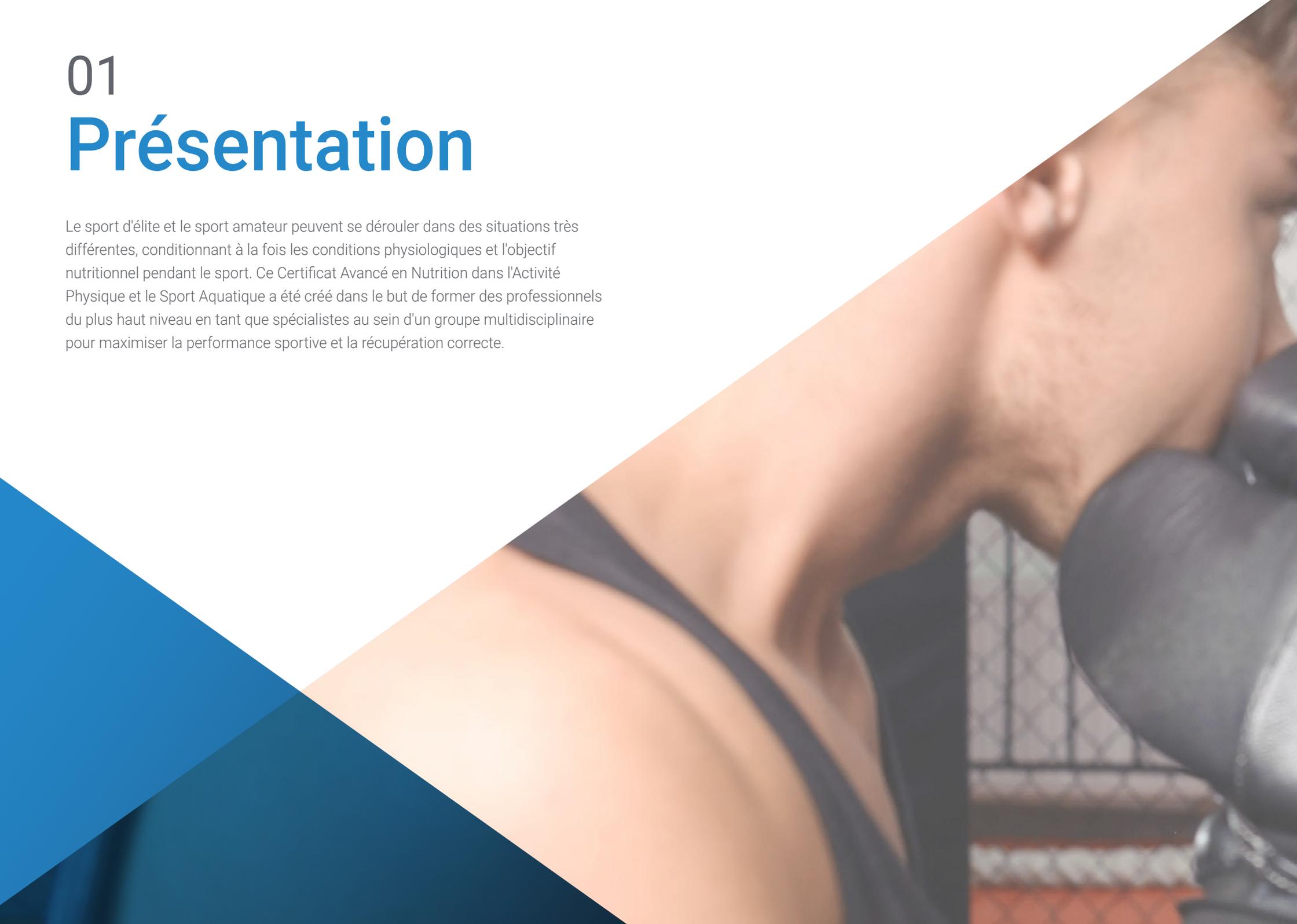
Diplôme

page 28

01

Présentation

Le sport d'élite et le sport amateur peuvent se dérouler dans des situations très différentes, conditionnant à la fois les conditions physiologiques et l'objectif nutritionnel pendant le sport. Ce Certificat Avancé en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique a été créé dans le but de former des professionnels du plus haut niveau en tant que spécialistes au sein d'un groupe multidisciplinaire pour maximiser la performance sportive et la récupération correcte.



“

Alimentation et sport doivent aller de pair, car il est essentiel pour le sportif d'acquérir une alimentation adaptée qui l'aidera à améliorer ses performances”

Les sports aquatiques comprennent une variété de disciplines sportives (natation, water-polo, plongeon, natation synchronisée) avec des exigences métaboliques, de force et techniques très différentes, bien qu'elles partagent toutes la particularité que le mouvement se déroule dans l'eau. Les sportifs qui pratiquent des sports aquatiques doivent relever le défi constant de programmes d'entraînement et de compétition ardu dans des conditions environnementales difficiles et changeantes. Un point à prendre en compte est l'énorme gamme de températures de l'eau à laquelle les nageurs et autres sportifs aquatiques sont souvent exposés (16-31°C pour la natation en eau libre), ainsi que les réponses thermorégulatrices aquatiques modifiées par rapport aux sportifs terrestres, qui peuvent mettre en péril la santé, la sécurité et les performances de ces sportifs.

D'autre part, la recherche de l'amélioration des performances sportives est un objectif commun à tous les sports. De ce point de vue, nous trouvons un groupe de sports qui se distinguent parce que cette amélioration sportive doit être coordonnée avec la poursuite d'un poids corporel spécifique (sports de combat, haltérophilie, powerlifting, modalités de culturisme). Les sports avec catégories de poids visent à promouvoir des compétitions plus équitables et plus intéressantes, car la confrontation a lieu entre des adversaires de même constitution physique et de même capacité. Cependant, dans ces sports, il y a une forte tendance à obtenir un avantage en essayant d'entrer dans une catégorie de poids inférieure au poids d'entraînement naturel et donc de rivaliser avec des athlètes de taille et de poids inférieurs. En général, l'athlète essaie de réduire sa masse corporelle au minimum.

Les sportifs s'engagent parfois dans des protocoles assez agressifs pour réduire leur poids corporel afin d'entrer dans une catégorie de poids inférieure. Ces pratiques se caractérisent par une restriction sévère de l'apport alimentaire et hydrique, conduisant à un état d'épuisement du glycogène et d'hypohydratation. Dans ce contexte, un certain catabolisme musculaire (perte de masse musculaire) pourrait se produire, ce qui pourrait compromettre les performances sportives.

Le Certificat Avancé a un contenu multimédia qui aide à acquérir les connaissances enseignées, développé avec les dernières technologies éducatives. En même temps, il permettra à l'étudiant un apprentissage contextuel et situé, dans un environnement simulé qui fournit une formation axée sur la résolution de problèmes réels.

Ce **Certificat Avancé en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus, rassemblent les informations essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Le système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations présentées
- ♦ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder au contenu à partir de 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 Avancé est peut-être le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus de mettre à jour vos connaissances en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique, vous obtiendrez un diplôme de TECH Université Technologique"

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

Ce Certificat Avancé 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 quotidienne, ce qui vous aidera à vous épanouir personnellement et professionnellement”



Objectifs généraux

- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les athlètes professionnels et non professionnels pour une performance 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
- ♦ Comprendre les besoins énergétiques et nutritionnels des athlètes dans différentes situations physiopathologiques
- ♦ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations spécifiques à l'âge et au sexe
- ♦ Se spécialiser dans les stratégies diététiques pour la prévention et le traitement de l'athlète blessé
- ♦ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ♦ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des athlètes paralympiques



Objectifs spécifiques

- ◆ Approfondir les caractéristiques les plus importantes des principaux sports nautiques
- ◆ Comprendre les exigences et les besoins de l'activité sportive dans un environnement aquatique
- ◆ Différencier les besoins nutritionnels des différents sports nautiques
- ◆ Déterminer les différentes caractéristiques et besoins des sports par catégorie de poids
- ◆ Comprendre en profondeur les stratégies nutritionnelles dans la préparation de l'athlète pour la compétition
- ◆ Optimiser l'amélioration de la composition corporelle par une approche nutritionnelle
- ◆ Expliquer les caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans l'approche nutritionnelle de différents groupes
- ◆ Comprendre en profondeur les facteurs externes et internes influencent la nutrition sur l'approche nutritionnelle de ces groupes

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 développé ce Certificat Avancé avec des mises à jour récentes 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

Mme Ramirez, Marta

- ◆ 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 possède une vaste expérience professionnelle, tant dans le domaine clinique que sportif, où elle travaille avec des athlètes de triathlon, d'athlétisme, de bodybuilding, de CrossFit, de powerlifting, entre autres, en se spécialisant dans les sports de force
- ◆ Et possède une expérience en tant que formateur et conférencier de séminaires, des cours, des ateliers et des conférences sur la Nutrition Sportive pour les Diététiciens-Nutritionnistes, les étudiants en Sciences de la Santé et la population en général, ainsi que la formation continue en Nutrition et Sport lors de congrès, cours et conférences internationaux

Mme Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutritionniste Dietista UdeA
- ◆ Mastère Spécialisé en nutrition dans l'activité physique et le sport par l'UCAM
- ◆ Nutrition sportive UB
- ◆ Membre du Réseau DBSS, G-SE et de Recherche et Associés de l'Exercise and Sport Nutrition Laboratory du Health and Kinesiology, Texas A&M University

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.





“

Ce Certificat Avancé en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique contient le programme scientifique le plus complet et le mieux adapté du marché actuel”

Module 1. Sports aquatiques

- 1.1. Histoire des sports aquatiques
 - 1.1.1. Jeux olympiques et grands tournois
 - 1.1.2. Les sports aquatiques aujourd'hui
- 1.2. Limites de performance
 - 1.2.1. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo)
 - 1.2.2. Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë.)
- 1.3. Caractéristiques de base des sports nautiques
 - 1.3.1. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo.)
 - 1.3.2. Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë)
- 1.4. Physiologie des sports aquatiques
 - 1.4.1. Le métabolisme énergétique
 - 1.4.2. Biotype de l'athlète
- 1.5. Entraînement
 - 1.5.1. Force
 - 1.5.2. Endurance
- 1.6. Composition corporelle
 - 1.6.1. Natation
 - 1.6.2. Waterpolo
- 1.7. Avant la compétition
 - 1.7.1. 3 heures avant
 - 1.7.2. 1 heure avant
- 1.8. Per-compétition
 - 1.8.1. Glucides
 - 1.8.2. Hydratation
- 1.9. Post-compétition
 - 1.9.1. Hydratation
 - 1.9.2. Des protéines
- 1.10. Aides ergogéniques
 - 1.10.1. Créatine
 - 1.10.2. Caféine



Module 2. Sports par catégorie de poids

- 2.1. Caractéristiques des principaux sports par catégorie de poids
 - 2.1.1. Règles
 - 2.1.2. Catégories
- 2.2. Programmation de la saison
 - 2.2.1. Compétitions
 - 2.2.2. Macrocycle
- 2.3. Composition corporelle
 - 2.3.1. Sports de combat
 - 2.3.2. Haltérophilie
- 2.4. Les étapes de la prise de masse musculaire
 - 2.4.1. % de graisse corporelle
 - 2.4.2. Programmation
- 2.5. Les étapes de la définition
 - 2.5.1. Glucides
 - 2.5.2. Des protéines
- 2.6. Avant la compétition
 - 2.6.1. Peak weak
 - 2.6.2. Avant la pesée
- 2.7. Per-compétition
 - 2.7.1. Applications pratiques
 - 2.7.2. Timming
- 2.8. Post-compétition
 - 2.8.1. Hydratation
 - 2.8.2. Des protéines
- 2.9. Aides ergogéniques
 - 2.9.1. Créatine
 - 2.9.2. Whey protein

Module 3. Différents stades ou populations spécifiques

- 3.1. La nutrition chez l'athlète féminine
 - 3.1.1. Facteurs limitatifs
 - 3.1.2. Exigences
- 3.2. Cycle menstruel
 - 3.2.1. Phase lutéale
 - 3.2.2. Phase Folliculaire
- 3.3. Triade
 - 3.3.1. Aménorrhée
 - 3.3.2. L'ostéoporose
- 3.4. La nutrition chez la sportive enceinte.
 - 3.4.1. Besoins en énergie
 - 3.4.2. Micronutriments
- 3.5. Effets de l'exercice physique sur l'enfant athlète
 - 3.5.1. Entraînement en force
 - 3.5.2. Entraînement d'endurance
- 3.6. L'éducation nutritionnelle chez l'enfant athlète
 - 3.6.1. Sucre
 - 3.6.2. TCA
- 3.7. Besoins nutritionnels chez l'enfant athlète
 - 3.7.1. Glucides
 - 3.7.2. Protéines
- 3.8. Changements associés au vieillissement
 - 3.8.1. % de graisse corporelle
 - 3.8.2. Masse musculaire
- 3.9. Principaux problèmes chez l'athlète senior
 - 3.9.1. Articulations
 - 3.9.2. Santé cardiovasculaire
- 3.10. Supplémentation alimentaire intéressante chez l'athlète senior
 - 3.10.1. Whey protein
 - 3.10.2. Créatine

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 Avancé en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat Avancé en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique** 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 Avancé** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Certificat Avancé en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique**

N.º d'heures officielles: **450 h.**

Approuvé par la NBA



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



Certificat Avancé

Nutrition dans l'Activité

Physique et le Sport Aquatique

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

Certificat Avancé

Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport Aquatique

Approuvé par la NBA



tech université
technologique

