

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive pour les Populations Particulières

Approuvé par la NBA





Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive pour les Populations Particulières

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtute.com/fr/sciences-du-sport/master/master-nutrition-sportive-populations-particulières

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Compétences

page 14

04

Direction de la formation

page 18

05

Structure et contenu

page 22

06

Méthodologie

page 30

07

Diplôme

page 38

01

Présentation

Ce programme forme les étudiants à la conception de programmes nutritionnels et au suivi des athlètes ayant des besoins spécifiques, le tout adapté aux différentes disciplines sportives dans le but d'obtenir une performance sportive maximale. Il s'agit d'une formation complète qui couvre les différentes situations que l'on peut rencontrer chez un athlète, avec une qualité scientifique et technique élevée et une composante pratique très importante qui se distingue du reste des qualifications disponibles.



“

*Intégrez ce Mastère Spécialisé très complet
et améliorez vos compétences en matière
de conseils nutritionnels pour les sportifs"*

Ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive se concentre sur les aspects les moins étudiés pendant le cursus universitaire, permettant d'élargir les connaissances nécessaires pour pouvoir couvrir un large spectre de sportifs possibles, ainsi que pour satisfaire leurs besoins nutritionnels. Ce Mastère Spécialisé, englobe un corps enseignant de très haut niveau, composé de professionnels étroitement liés à la nutrition sportive, influents dans leur domaine et dirigeant des lignes de recherche et de travail sur le terrain. Il se compose également de spécialistes reconnus par des communautés scientifiques et des universités prestigieuses. Les enseignants de ce Mastère Spécialisé sont des professionnels qui recherchent l'excellence dans leur enseignement et leur travail en enseignant dans des centres universitaires et en travaillant avec des athlètes pour maximiser leurs performances.

Ce Mastère Spécialisé met à disposition des apprenants un contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, ce qui permet d'acquérir plus facilement les connaissances enseignées. Ce Master permet également aux étudiants d'apprendre dans un environnement d'apprentissage situé et contextuel, au sein d'un environnement simulé qui offre une formation axée sur la résolution de problèmes réels.

Grâce à son format de cours en ligne, vous pourrez organiser votre temps et votre rythme d'apprentissage, en l'adaptant à votre emploi du temps, et vous pourrez également accéder aux contenus depuis n'importe quel ordinateur ou appareil mobile. Vous aurez l'occasion d'étudier un programme d'enseignement qui rassemble les connaissances les plus avancées et les plus approfondies, où un groupe d'enseignants d'une grande rigueur scientifique et d'une vaste expérience internationale vous fournit les informations les plus complètes et les plus récentes.

Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive pour les Populations Particulières** 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
- ◆ 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



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

“

Ce Mastère Spécialisé 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 Sportive pour les Populations Particulières, vous obtiendrez un diplôme de TECH Université Technologique"

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant 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 basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme 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.

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 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 préparer et à apprendre dans le domaine de la nutrition sportive, aussi bien grâce aux contacts établis avec les enseignants et les professionnels du master, ou en tant qu'auto-entrepreneur





- ◆ 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

“

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



Objectifs spécifiques

Module 1. 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
- ◆ Renforcer 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 2. Évaluation des athlètes à différents moments de la saison

- ◆ Interprétation de la biochimie pour détecter les déficits nutritionnels ou les états de surentraînement
- ◆ Interprétation des différentes méthodes de composition corporelle pour optimiser le poids et le pourcentage de graisse
- ◆ Suivi de l'athlète tout au long de la saison
- ◆ Planifier les périodes de la saison en fonction de leurs besoins

Module 3. Sports aquatiques

- ◆ Approfondir les caractéristiques les plus importantes des principaux sports nautiques
- ◆ Comprendre les exigences et les besoins liés à la pratique d'une activité sportive dans un environnement aquatique
- ◆ Renforcer les mécanismes de production d'énergie en fonction du type d'exercice effectué



Module 4. Conditions extrêmes

- ◆ Différencier les principaux facteurs limitant la performance causés par le climat
- ◆ Élaborer 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

Module 5. 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 6. Athlète diabétique de type 1

- ◆ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et à l'effort
- ◆ Approfondir la compréhension du fonctionnement des différentes insulines ou médicaments utilisés par les diabétiques
- ◆ Évaluer les besoins nutritionnels des personnes diabétiques, tant dans la vie quotidienne que pendant l'exercice physique
- ◆ Approfondir les connaissances nécessaires pour pouvoir planifier la nutrition des sportifs atteints de diabète, afin d'améliorer leur santé et leurs performances et performance
- ◆ Établir l'état actuel des preuves sur les aides ergogéniques pour les diabétiques.

Module 7. La nutrition chez les parathlètes

- ◆ Approfondir les différences entre les différentes catégories de parathlètes et leurs limites physiologiques-métaboliques
- ◆ Déterminer les besoins nutritionnels des différents para-sportifs afin de pouvoir établir un plan nutritionnel précis

- ◆ Approfondir les connaissances nécessaires pour établir les interactions entre la prise de médicaments et les nutriments dans la consommation de médicaments chez ces athlètes et de nutriments, afin d'éviter les déficits nutritionnels
- ◆ Comprendre la composition corporelle des para-athlètes dans leurs différentes catégories sportives
- ◆ Appliquer les preuves scientifiques actuelles sur les aides nutritionnelles ergogéniques

Module 8. Sports par catégorie de poids

- ◆ Établir les différentes caractéristiques et les différents besoins au sein des sports par catégorie de poids
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des stratégies nutritionnelles dans la préparation du de l'athlète en vue de la compétition
- ◆ Optimiser l'amélioration de la composition corporelle par une approche nutritionnelle

Module 9. Différents stades ou populations spécifiques

- ◆ Expliquer des caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans la nutrition dans l'approche nutritionnelle de différents groupes de personnes
- ◆ Comprendre en profondeur les facteurs externes et internes qui influencent la nutrition sur l'approche nutritionnelle de ces groupes

Module 10 Période de blessure

- ◆ Déterminer les différentes phases de la blessure
- ◆ Contribuer à la prévention des blessures
- ◆ Améliorer le pronostic de la blessure
- ◆ Établir une stratégie nutritionnelle en fonction des nouveaux besoins nutritionnels qui apparaissent pendant la période de blessure

03

Compétences

Après avoir réussi les évaluations du Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive pour les Populations Particulières, 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 nutritionnelles en fonction des pathologies
- ◆ Examiner les problèmes nutritionnels de leurs patients





Compétences spécifiques

- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ 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 enfants athlètes
- ◆ Spécialisé dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques

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 élaboré ce Mastère Spécialisé avec les dernières mises à jour dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur



A close-up photograph of a white digital scale. The scale's display shows the number '7.7' followed by 'kg'. A person's foot is visible on the scale's platform. The background is a dark blue textured wall.

7.7 kg

“

*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

M. Arcusa, Raúl

- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport
- ◆ Anthropométriste ISAK niveau 1
- ◆ 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'équipe de jeunes du 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

Mme Ramírez, Marta

- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport
- ◆ Anthropométriste ISAK niveau 1
- ◆ Grande expérience professionnelle, tant dans le domaine clinique que sportif, où elle travaille avec des athlètes en triathlon, athlétisme, bodybuilding, CrossFit, powerlifting, entre autres, en se spécialisant dans les sports de force
- ◆ Expérience en tant que formateur et conférencier donnant des 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
- ◆ Master 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



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 du contenu a été conçue par une équipe de professionnels connaissant les implications de l'entraînement dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence des questions d'actualité dans l'enseignement de la Nutrition Sportive et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

Ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive pour les Populations Particulières contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché”

Module 1. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice

- 1.1. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice
 - 1.1.1. Augmentation du volume d'attaque
 - 1.1.2. Diminution de la fréquence cardiaque
- 1.2. Adaptations ventilatoires liées à l'exercice
 - 1.2.1. Changements du volume ventilatoire
 - 1.2.2. Modification de la consommation d'oxygène
- 1.3. Adaptations hormonales liées à l'exercice
 - 1.3.1. Cortisol
 - 1.3.2. Testostérone
- 1.4. Structure musculaire et types de fibres musculaires
 - 1.4.1. La fibre musculaire
 - 1.4.2. Fibre musculaire de type I
 - 1.4.3. Fibres musculaires de type II
- 1.5. Concept de seuil lactique
- 1.6. Métabolisme de l'ATP et du phosphore
 - 1.6.1. Voies métaboliques pour la resynthèse de l'ATP pendant l'exercice
 - 1.6.2. Métabolisme du phosphore
- 1.7. Métabolisme des glucides
 - 1.7.1. Mobilisation des glucides pendant l'exercice
 - 1.7.2. Types de glycolyse
- 1.8. Métabolisme des lipides
 - 1.8.1. Lipolyse
 - 1.8.2. Oxydation des graisses pendant l'exercice
 - 1.8.3. Corps cétoniques
- 1.9. Métabolisme des protéines
 - 1.9.1. Métabolisme de l'ammonium
 - 1.9.2. Oxydation des acides aminés
- 1.10. Bioénergétique mixte des fibres musculaires
 - 1.10.1. Les sources d'énergie et leur relation avec l'exercice
 - 1.10.2. Facteurs déterminant l'utilisation de l'une ou l'autre source d'énergie pendant l'effort



Module 2. Évaluation de l'athlète à différents moments de la saison

- 2.1. Évaluation biochimique
 - 2.1.1. Hémogramme
 - 2.1.2. Marqueurs de surentraînement
- 2.2. Évaluation anthropométrique
 - 2.2.1. Composition corporelle
 - 2.2.2. Profil ISAK
- 2.3. Pré-saison
 - 2.3.1. Charge de travail élevée
 - 2.3.2. Assurer l'apport calorique et protéique
- 2.4. Saison de compétition
 - 2.4.1. Performances sportives
 - 2.4.2. Récupération entre les matchs
- 2.5. Période de transition
 - 2.5.1. Période de vacances
 - 2.5.2. Changements dans la composition corporelle
- 2.6. Voyages
 - 2.6.1. Tournois en cours de saison
 - 2.6.2. Tournois hors saison (Coupes du monde, Jeux européens et Jeux Olympiques)
- 2.7. Suivi des athlètes
 - 2.7.1. Condition de base de l'athlète
 - 2.7.2. Évolution au cours de la saison
- 2.8. Calcul du taux de transpiration
 - 2.8.1. Pertes d'eau
 - 2.8.2. Protocole de calcul
- 2.9. Travail multidisciplinaire
 - 2.9.1. Rôle du nutritionniste dans l'environnement de l'athlète
 - 2.9.2. Communication avec d'autres domaines
- 2.10. Dopage
 - 2.10.1. Liste de l'AMA
 - 2.10.2. Contrôles antidopage

Module 3. Sports aquatiques

- 3.1. Histoire des sports aquatiques
 - 3.1.1. Jeux olympiques et grands tournois
 - 3.1.2. Les sports aquatiques aujourd'hui
- 3.2. Limites de performance
 - 3.2.1. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo...)
 - 3.2.2. Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë...)
- 3.3. Caractéristiques de base des sports nautiques
 - 3.3.1. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo...)
 - 3.3.2. Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë...)
- 3.4. Physiologie des sports aquatiques
 - 3.4.1. Le métabolisme énergétique
 - 3.4.2. Biotype de l'athlète
- 3.5. Entraînement
 - 3.5.1. Force
 - 3.5.2. Endurance
- 3.6. Composition corporelle
 - 3.6.1. Natation
 - 3.6.2. Waterpolo
- 3.7. Avant la compétition
 - 3.7.1. 3 heures avant
 - 3.7.2. 1 heure avant
- 3.8. Avant la compétition
 - 3.8.1. Glucides
 - 3.8.2. Hydratation
- 3.9. Post-compétition
 - 3.9.1. Hydratation
 - 3.9.2. Protéine
- 3.10. Aides ergogéniques
 - 3.10.1. Créatine
 - 3.10.2. Caféine

Module 4. Conditions défavorables

- 4.1. Histoire du sport dans des conditions extrêmes
 - 4.1.1. Les compétitions d'hiver dans l'histoire
 - 4.1.2. Les concours dans les environnements chauds aujourd'hui
- 4.2. Limitations des performances dans les climats chauds
 - 4.2.1. Déshydratation
 - 4.2.2. Fatigue
- 4.3. Caractéristiques de base dans les climats chauds
 - 4.3.1. Température et humidité élevées
 - 4.3.2. Acclimatation
- 4.4. Nutrition et hydratation dans les climats chauds
 - 4.4.1. Hydratation et électrolytes
 - 4.4.2. Glucides
- 4.5. Limites de performance dans les climats froids
 - 4.5.1. Fatigue
 - 4.5.2. Vêtements excessifs
- 4.6. Caractéristiques de base dans les climats froids
 - 4.6.1. Froid extrême
 - 4.6.2. Réduction du VO2 max
- 4.7. Nutrition et hydratation dans les climats froids
 - 4.7.1. Hydratation
 - 4.7.2. Glucides

Module 5. Végétarisme et véganisme

- 5.1. Le végétarisme et le véganisme dans l'histoire du sport
 - 5.1.1. Les débuts du véganisme dans le sport
 - 5.1.2. Les athlètes végétariens aujourd'hui
- 5.2. Les différents types de régimes végétariens (changer le mot végétarien)
 - 5.2.1. Sportif végétalien
 - 5.2.2. Athlète végétarien
- 5.3. Erreurs courantes chez l'athlète végétalien
 - 5.3.1. Bilan énergétique
 - 5.3.2. Apport en protéines
- 5.4. Vitamine B12
 - 5.4.1. Supplémentation en B12
 - 5.4.2. Biodisponibilité des algues spirulines
- 5.5. Sources de protéines dans les régimes végétaliens/végétariens
 - 5.5.1. Qualité des protéines
 - 5.5.2. Durabilité environnementale
- 5.6. Autres nutriments clés chez les végétaliens
 - 5.6.1. Conversion de l'ALA en EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D et Zn
- 5.7. Bilan biochimique/carences nutritionnelles
 - 5.7.1. Anémie
 - 5.7.2. Sarcopénie
- 5.8. Régimes végétaliens et omnivores
 - 5.8.1. L'alimentation évolutive
 - 5.8.2. Régime actuel
- 5.9. Aides ergogéniques
 - 5.9.1. Créatine
 - 5.9.2. Protéines végétales
- 5.10. Facteurs diminuant l'absorption des nutriments
 - 5.10.1. Consommation élevée de fibres
 - 5.10.2. Oxalates

Module 6. Athlète diabétique de type 1

- 6.1. Comprendre le diabète et sa pathologie
 - 6.1.1. Incidence du diabète
 - 6.1.2. Physiopathologie du diabète
 - 6.1.3. Conséquences du diabète
- 6.2. Physiologie de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète
 - 6.2.1. Exercice maximal, exercice sous-maximal et métabolisme musculaire pendant l'exercice
 - 6.2.2. Différences métaboliques pendant l'exercice chez les personnes diabétiques
- 6.3. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 1
 - 6.3.1. Hypoglycémie, hyperglycémie et adaptation de la prise en charge nutritionnelle
 - 6.3.2. Le moment de l'exercice et la consommation de glucides
- 6.4. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Contrôle de la glycémie
 - 6.4.1. Les risques de l'activité physique chez les personnes atteintes de diabète de type 2
 - 6.4.2. Les bienfaits de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 2
- 6.5. L'exercice physique chez les enfants et les adolescents diabétiques
 - 6.5.1. Effets métaboliques de l'exercice
 - 6.5.2. Précautions à prendre pendant l'exercice
- 6.6. Insulinothérapie et exercice physique
 - 6.6.1. Pompe à perfusion d'insuline
 - 6.6.2. Types d'insulines
- 6.7. Stratégies nutritionnelles pendant le sport et l'exercice chez les diabétiques de type 1
 - 6.7.1. De la théorie à la pratique
 - 6.7.2. Apport en glucides avant, pendant et après l'effort
 - 6.7.3. Hydratation avant, pendant et après l'exercice
- 6.8. Planification nutritionnelle dans les sports d'endurance
 - 6.8.1. Marathon
 - 6.8.2. Cyclisme
- 6.9. Planification nutritionnelle dans les sports d'équipe
 - 6.9.1. Football
 - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Supplémentation sportive et diabète
 - 6.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les athlètes atteints de diabète

Module 7. Para-athlètes

- 7.1. Classification et catégories chez les para-athlètes
 - 7.1.1. Qu'est-ce qu'un parathlète?
 - 7.1.2. Comment sont classés les parathlètes?
- 7.2. Les sciences du sport chez les parathlètes
 - 7.2.1. Métabolisme et physiologie
 - 7.2.2. Biomécanique
 - 7.2.3. Psychologie
- 7.3. Besoins énergétiques et hydratation chez les para-athlètes
 - 7.3.1. Besoins énergétiques optimaux pour l'entraînement
 - 7.3.2. Planification de l'hydratation avant, pendant et après l'entraînement et les compétitions
- 7.4. Problèmes nutritionnels chez les différentes catégories de para-athlètes en fonction de leur pathologie ou anomalie
 - 7.4.1. Lésions de la moelle épinière
 - 7.4.2. Infirmité motrice cérébrale et lésions cérébrales acquises
 - 7.4.3. Amputés
 - 7.4.4. Déficience visuelle et auditive
 - 7.4.5. Déficience intellectuelle
- 7.5. Planification nutritionnelle chez les athlètes para-sportifs souffrant de lésions de la moelle épinière, d'infirmité motrice cérébrale et de lésions cérébrales acquises
 - 7.5.1. Besoins nutritionnels (macro et micronutriments)
 - 7.5.2. Transpiration et remplacement des liquides pendant l'exercice
- 7.6. Planification nutritionnelle chez les amputés para-sportifs
 - 7.6.1. Besoins en énergie
 - 7.6.2. Macronutriments
 - 7.6.3. Thermorégulation et hydratation
 - 7.6.4. Questions nutritionnelles liées aux prothèses
- 7.7. Planification et questions nutritionnelles chez les athlètes para-sportifs atteints de déficience visuelle et auditive et de déficience intellectuelle
 - 7.7.1. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience visuelle: rétinopathie pigmentaire, rétinopathie diabétique, albinisme, maladie de Stargardt et pathologies auditives
 - 7.7.2. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience intellectuelle: syndrome de Down, autisme et syndrome d'Asperger, phénylcétonurie

- 7.8. Composition corporelle chez les athlètes para-sportifs
 - 7.8.1. Techniques de mesure
 - 7.8.2. Facteurs influençant la fiabilité des différentes méthodes de mesure
- 7.9. Pharmacologie et interactions avec les nutriments
 - 7.9.1. Les différents types de drogues ingérées par les para-athlètes
 - 7.9.2. Les carences en micronutriments chez les athlètes para-sportifs
- 7.10. Aides ergogéniques
 - 7.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les para-athlètes
 - 7.10.2. Conséquences néfastes pour la santé, problèmes de contamination et de dopage dus à la consommation d'aides ergogéniques

Module 8. Sports par catégorie de poids

- 8.1. Caractéristiques des principaux sports par catégorie de poids
 - 8.1.1. Règles
 - 8.1.2. Catégories
- 8.2. Programmation de la saison
 - 8.2.1. Compétitions
 - 8.2.2. Macrocycle
- 8.3. Composition corporelle
 - 8.3.1. Sports de combat
 - 8.3.2. Haltérophilie
- 8.4. Les étapes de la prise de masse musculaire
 - 8.4.1. % de graisse corporelle
 - 8.4.2. Programmation
- 8.5. Les étapes de la définition
 - 8.5.1. Glucides
 - 8.5.2. Protéine
- 8.6. Avant la compétition
 - 8.6.1. Peak weak
 - 8.6.2. Avant la pesée

- 8.7. Avant la compétition
 - 8.7.1. Applications pratiques
 - 8.7.2. Timing
- 8.8. Post-compétition
 - 8.8.1. Hydratation
 - 8.8.2. Protéine
- 8.9. Aides ergogéniques
 - 8.9.1. Créatine
 - 8.9.2. Whey protein

Module 9. Différents stades ou populations spécifiques

- 9.1. La nutrition chez l'athlète féminine
 - 9.1.1. Facteurs limitatifs
 - 9.1.2. Exigences
- 9.2. Cycle menstruel
 - 9.2.1. Phase lutéale
 - 9.2.2. Phase folliculaire
- 9.3. Triade
 - 9.3.1. Aménorrhée
 - 9.3.2. Ostéoporose
- 9.4. La nutrition chez la sportive enceinte
 - 9.4.1. Besoins en énergie
 - 9.4.2. Micronutriments
- 9.5. Effets de l'exercice physique sur l'enfant athlète
 - 9.5.1. Entraînement en force
 - 9.5.2. Entraînement d'endurance
- 9.6. L'éducation nutritionnelle chez l'enfant athlète
 - 9.6.1. Sucre
 - 9.6.2. TCA

- 9.7. Besoins nutritionnels chez l'enfant athlète
 - 9.7.1. Glucides
 - 9.7.2. Protéines
- 9.8. Changements associés au vieillissement
 - 9.8.1. % de graisse corporelle
 - 9.8.2. Masse musculaire
- 9.9. Principaux problèmes chez l'athlète senior
 - 9.9.1. Articulations
 - 9.9.2. Santé cardiovasculaire
- 9.10. Supplémentation alimentaire intéressante chez l'athlète senior
 - 9.10.1. Whey protein
 - 9.10.2. Créatine
- 10.6. Apport de micronutriments particulièrement préoccupants pendant la blessure
- 10.7. Suppléments sportifs avec preuves pendant la période de la blessure
 - 10.7.1. Créatine
 - 10.7.2. Omega 3
 - 10.7.3. Autre
- 10.8. Lésions des tendons et des ligaments
 - 10.8.1. Introduction aux blessures des tendons et des ligaments Structure du tendon
 - 10.8.2. Collagène, gélatine et vitamine C. Peuvent-ils aider?
 - 10.8.3. Autres nutriments impliqués dans la synthèse du collagène
- 10.9. Retour à la compétition
 - 10.9.1. Considérations nutritionnelles lors du retour à la compétition
- 10.10. Des études de cas intéressantes dans la littérature sur les blessures

Module 10. Période de blessure

- 10.1. Introduction
- 10.2. Prévention des blessures chez l'athlète
 - 10.2.1. Disponibilité énergétique relative dans le sport
 - 10.2.2. Conséquences sur la santé bucco-dentaire et les blessures
 - 10.2.3. Fatigue, nutrition et blessures
 - 10.2.4. Sommeil, nutrition et lésions
- 10.3. Phases de la blessure
 - 10.3.1. Phase d'immobilisation Inflammation et changements survenant au cours de cette phase
 - 10.3.2. Retour à la phase d'activité
- 10.4. Apport énergétique pendant la période de blessure
- 10.5. Apport en macronutriments pendant la période de blessure
 - 10.5.1. Apport en glucides
 - 10.5.2. Apport en graisses
 - 10.5.3. Apport en protéines



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

06

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.



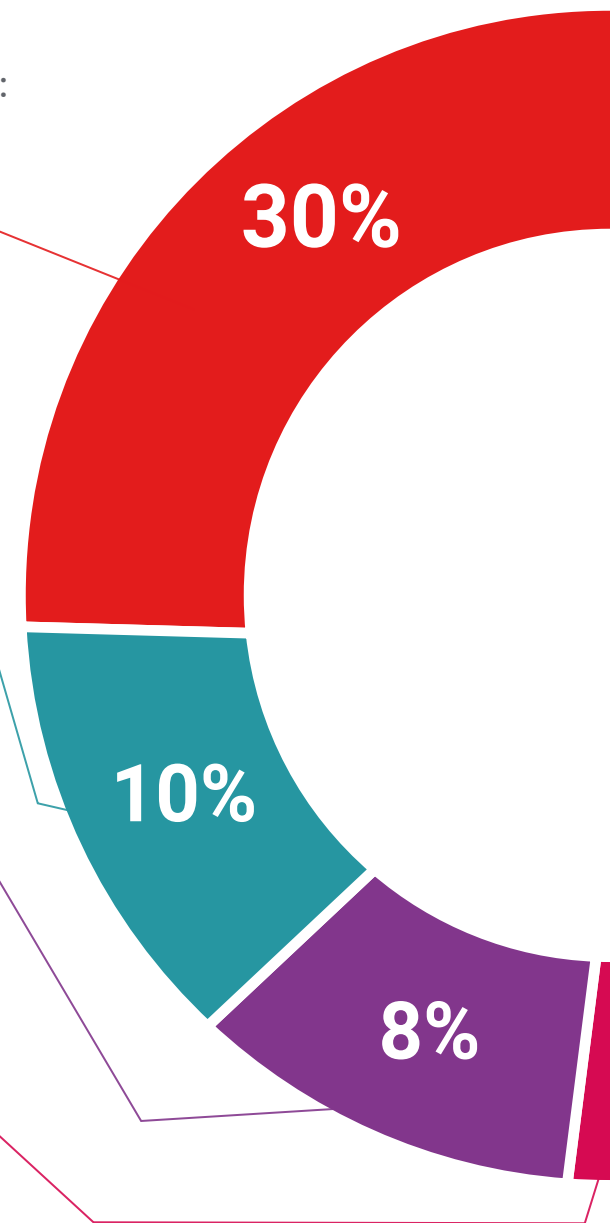
Pratique des aptitudes et des compétences

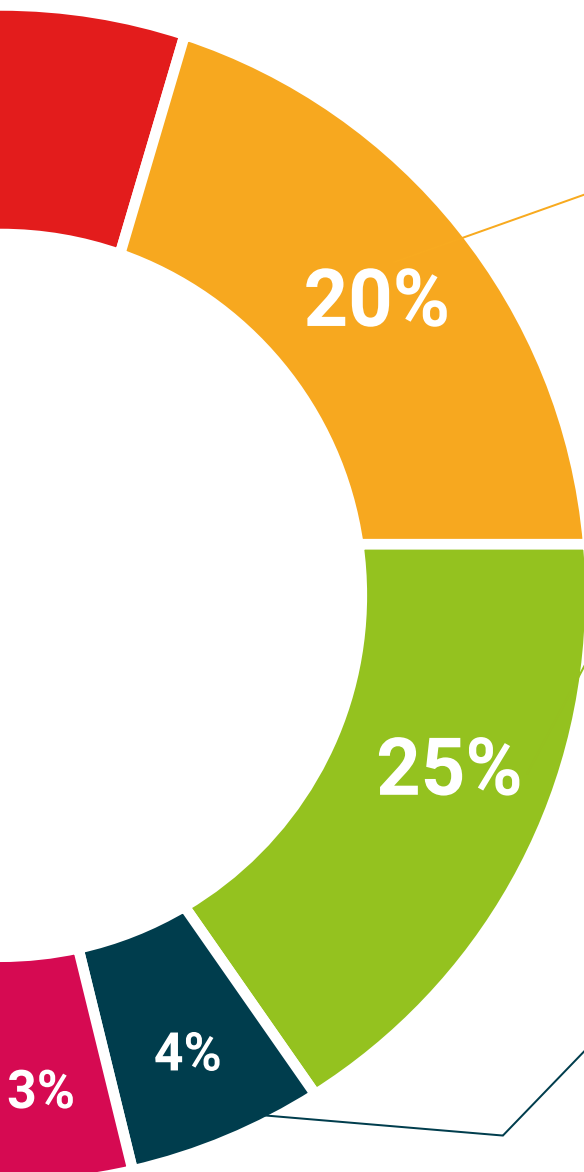
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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.



07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive pour les Populations Particulières vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive pour les Populations Particulières** contient le programme 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 **Mastère Spécialisé** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive pour les Populations Particulières**

N.° d'Heures Officielles: **1.500 h.**

Approuvé par la NBA



tech université technologique

Délivre le présent
DIPLÔME
à

Mme/M. _____, avec n° d'identification _____
Pour avoir finalisé et accrédité avec succès le programme de

MASTÈRE SPÉCIALISÉ
en

Nutrition Sportive pour les Populations Particulières

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 1.500 heures, débutant le dd/mm/aaaa et finalisant le dd/mm/aaaa.

TECH est une Institution Privée d'Enseignement Supérieur reconnue par le Ministère de l'Enseignement Public depuis le 28 juin 2018.

Fait le 17 juin 2020

Pre Tere Guevara Navarro
Rectrice

Université en ligne officielle de la NBA

Ce diplôme doit impérativement être accompagné d'un diplôme universitaire reconnu par les autorités compétentes afin d'exercer la profession dans chaque pays. Code Unique TECH: AFWOR233_tech@tute.com/diplomes

Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive pour les Populations Particulières

Types de matière	Heures
Obligatoire (OB)	1.500
Optionnelle (OP)	0
Stages Externes (ST)	0
Mémoire du Mastère (MDM)	0
Total	1.500

Distribution Générale du Programme d'Études		Heures	Type
Cours	Matière		
1 ^o	Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice	150	OB
1 ^o	Évaluation de l'athlète à différents moments de la saison	150	OB
1 ^o	Sports aquatiques	150	OB
1 ^o	Conditions défavorables	150	OB
1 ^o	Végétarisme et véganisme	150	OB
1 ^o	Athlète diabétique de type 1	150	OB
1 ^o	Para-athlètes	150	OB
1 ^o	Sports par catégorie de poids	150	OB
1 ^o	Différents stades ou populations spécifiques	150	OB
1 ^o	Période de blessure	150	OB

Pre Tere Guevara Navarro
Rectrice

*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.



Mastère Spécialisé
Nutrition Sportive pour les
Populations Particulières

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive pour les Populations Particulières

Approuvé par la NBA

