

Mastère Avancé Nutrition Sportive Intégrale

Approuvé par la NBA





Mastère Avancé Nutrition Sportive Intégrale

Modalité: En ligne

Durée: 2 ans

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 3.000 h.

Accès au site web: www.techtute.com/fr/sciences-du-sport/mastere-avance/mastere-avance-nutrition-sportive-integral

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

Les besoins énergétiques et nutritionnels des athlètes sont différents de ceux des autres personnes, en raison, dans une large mesure, du surmenage qu'ils effectuent pendant le sport. Connaître les régimes les plus adaptés à chaque professionnel, en fonction de l'exercice qu'il pratique, est une tâche essentielle pour les conseillers physiques et nutritionnels, c'est pourquoi TECH propose dans ce programme les informations les plus complètes disponibles sur le sujet pour réussir professionnellement.





“

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 personnes qui effectuent des efforts prolongés ou des exercices de haute intensité ont besoin d'un mode de vie sain et d'une alimentation équilibrée qui leur permet d'acquérir les composants nutritionnels nécessaires à leur organisme. De cette manière, ils obtiendront de meilleures performances lors de leur pratique sportive.

Les professionnels des Sciences du Sport qui développent leur activité dans le domaine du conseil aux athlètes doivent non seulement avoir des connaissances approfondies dans le domaine de la conception de programmes d'exercices, mais aussi dans le domaine de la nutrition, car c'est la combinaison des deux qui leur permettra d'obtenir de meilleurs résultats chez l'athlète. C'est pourquoi, avec ce Mastère Avancé, TECH offre la formation la plus complète dans le domaine, avec laquelle le professionnel obtiendra une spécialisation supérieure qui lui permettra d'évoluer non seulement avec les professionnels d'élite, mais aussi avec la multitude d'athlètes amateurs qui ont émergé ces dernières années, et qui demandent des spécialistes de ce secteur pour les aider à améliorer leurs conditions physiques.

Ce programme offre la possibilité d'approfondir et d'actualiser les connaissances en matière de nutrition sportive, grâce à l'utilisation des technologies éducatives les plus récentes. Il donne une vue d'ensemble de la nutrition sportive tout en se concentrant sur les aspects les plus importants et les plus novateurs: l'entraînement invisible ou le régime alimentaire approprié pour les athlètes, et la nutrition avant, pendant et après l'exercice.

Le programme comprend des informations relatives à des professionnels ayant des situations personnelles et des activités sportives différentes, précisant dans chaque cas les meilleures recommandations diététiques, dans le but de vous fournir une connaissance complète qui vous permette de vous adapter à chaque utilisateur lors du développement de votre pratique quotidienne.

En ce sens, le professionnel ne vous fera pas seulement voyager à travers les connaissances théoriques que possède TECH, mais il observera une autre façon d'étudier et d'apprendre, plus organique, plus simple et plus efficace. TECH travaille à vous garder motivé et à créer une passion pour l'apprentissage qui vous poussera à réfléchir et à développer votre esprit critique.

Et tout cela avec les dernières technologies, qui vous permettront de mettre à jour vos connaissances de manière confortable et totalement à distance, afin que le professionnel soit le seul à décider où et quand étudier, avec une facilité totale d'organisation et de gestion du temps. De cette façon, vous pouvez facilement combiner votre temps d'étude avec le reste de vos tâches quotidiennes.

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

- ◆ Les dernières technologies en matière de software d'enseignement en ligne
- ◆ Le système d'enseignement intensément visuel, soutenu par un contenu graphique et schématique facile à assimiler et à comprendre
- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en exercice
- ◆ Systèmes vidéo interactifs de pointe
- ◆ Enseignement soutenu par la télépratique
- ◆ Systèmes de mise à jour et de recyclage continus
- ◆ Apprentissage autorégulé: compatibilité totale avec d'autres professions
- ◆ Exercices pratiques pour l'auto-évaluation et la vérification de l'apprentissage
- ◆ Groupes de soutien et synergies éducatives: questions à l'expert, forums de discussion et de connaissances
- ◆ Communication avec l'enseignant et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil, fixe ou portable, doté d'une connexion Internet
- ◆ Les banques de documentation complémentaire sont disponibles en permanence



Une formation de haut niveau académique, soutenue par un développement technologique avancé et l'expérience pédagogique des meilleurs professionnels

“

Une formation créée pour les professionnels qui aspirent à l'excellence et qui vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences et stratégies de manière fluide et efficace”

Notre personnel enseignant est composé de professionnels en activité. De cette manière, TECH est en mesure de remplir l'objectif d'actualisation de l'éducation qu'il vise à atteindre. Un cadre multidisciplinaire de professionnels préparés et expérimentés dans différents environnements, qui développeront efficacement les connaissances théoriques, mais surtout, mettront au service de la formation les connaissances pratiques issues de leur propre expérience.

Cette maîtrise du sujet est complétée par l'efficacité de la conception méthodologique de ce Mastère Avancé. Conçu par une équipe pluridisciplinaire d'experts en e-learning, il intègre les dernières avancées en matière de technologie éducative. Le professionnel pourra ainsi étudier avec une gamme d'outils multimédia confortables et polyvalents qui lui donneront l'opérabilité dont il a besoin dans sa formation.

Le design de ce programme se centre sur l'Apprentissage par les Problèmes, une approche qui conçoit l'apprentissage comme un processus éminemment pratique. Pour y parvenir à distance, nous utiliserons la télépratique. À l'aide d'un système vidéo interactif innovant et du *Learning from an Expert*, vous pourrez acquérir des connaissances comme si vous étiez confrontés au scénario que vous apprenez à ce moment précis. Un concept qui vous permet d'intégrer et de fixer votre apprentissage de manière plus réaliste et permanente.

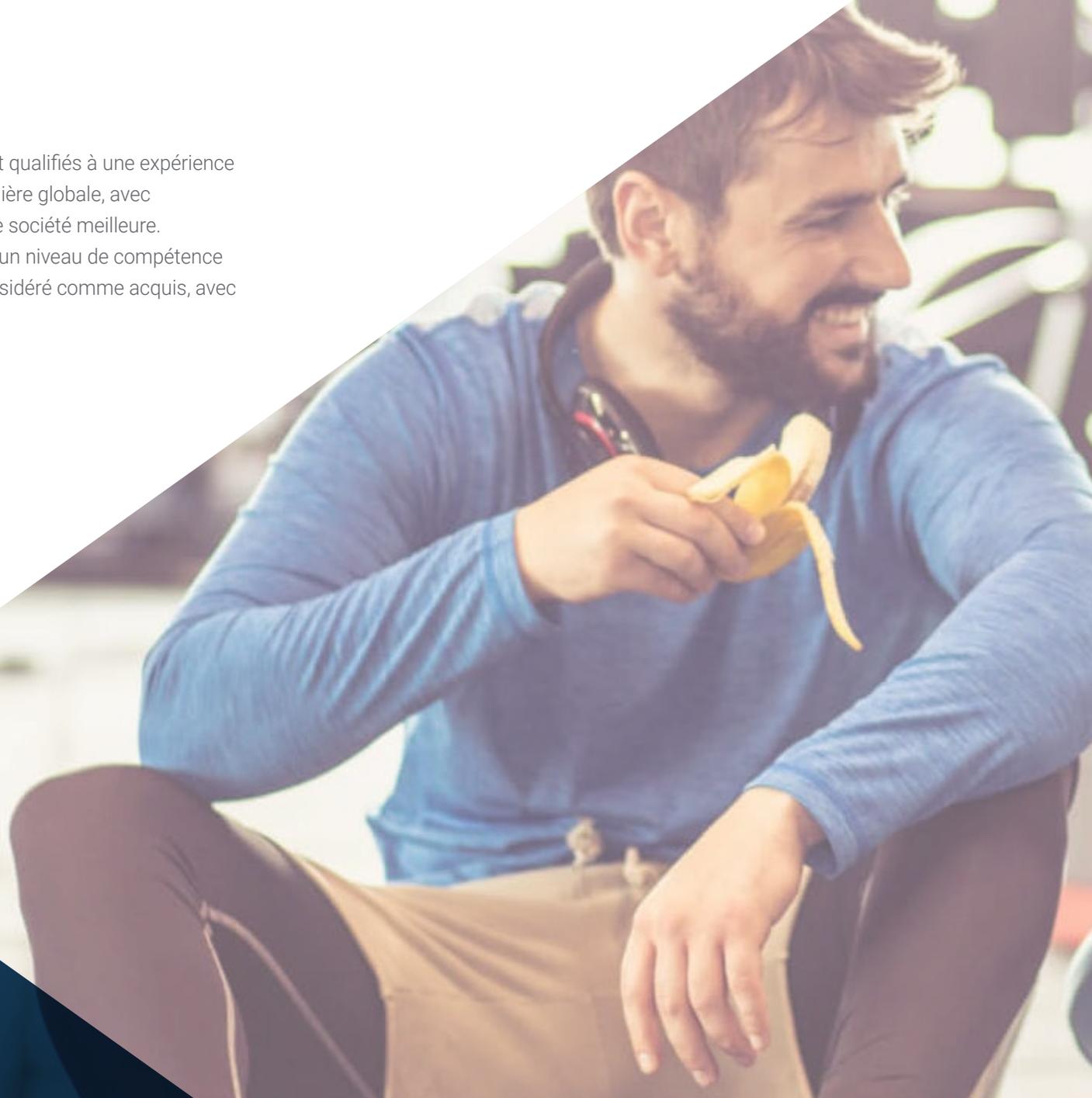
Nous disposons de la meilleure méthodologie, du syllabus le plus récent et d'une multitude d'études de cas qui vous aideront à vous former pour réussir.

Identifier les besoins nutritionnels des sportifs est essentiel afin d'établir des régimes équilibrés et adaptés à chaque professionnel.



02 Objectifs

L'objectif de TECH est de préparer des professionnels hautement qualifiés à une expérience professionnelle. Un objectif qui se complète, par ailleurs, de manière globale, avec la promotion du développement humain qui jette les bases d'une société meilleure. Cet objectif se concrétise en aidant les professionnels atteindre un niveau de compétence et de contrôle beaucoup plus élevé. Un objectif qui peut être considéré comme acquis, avec un entraînement de haute intensité et de précision.





“

Si votre objectif est de progresser et d'acquérir une qualification qui vous permettra de rivaliser avec les meilleurs, ne cherchez pas plus loin, à TECH nous détenons tout ce dont vous avez besoin”



Objectifs généraux

- ◆ Actualiser les connaissances du professionnel sur les nouvelles tendances en matière de nutrition humaine
- ◆ Promouvoir des stratégies de travail basées sur la connaissance pratique des nouvelles tendances en matière de nutrition et de leur application aux sportifs
- ◆ 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
- ◆ 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 pour leur permettre de continuer à se former et à apprendre dans le domaine de la nutrition sportive, tant grâce aux contacts établis avec les enseignants et les professionnels du programme, que de manière autonome
- ◆ 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



Obtenir une formation supérieure en nutrition et appliquer les régimes les plus appropriés pour chaque athlète”



Objectifs spécifiques

- ◆ 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
- ◆ Détection précoce et évaluation des déviations quantitatives et qualitatives dues à un excès ou à une carence dans l'équilibre nutritionnel
- ◆ Décrire la composition et les utilisations des nouveaux aliments
- ◆ Expliquer les différentes techniques et produits de soutien nutritionnel de base et avancé liés à la nutrition sportive
- ◆ Définir l'utilisation correcte des aides ergogéniques
- ◆ Expliquer les règlements antidopage actuels
- ◆ Identifier les troubles psychologiques liés à la pratique du sport et de la nutrition
- ◆ 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
- ◆ 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 approprié au sport pratiqué

- ◆ Suivi de l'athlète tout au long de la saison
- ◆ Planifier les périodes de la saison en fonction de leurs besoins
- ◆ 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
- ◆ Différencier les besoins nutritionnels entre les différents sports nautiques
- ◆ Différencier les principales limitations de performance causées 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
- ◆ 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
- ◆ 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 athlètes de différentes disciplines atteints de diabète, afin d'améliorer leur santé et leurs performances
- ◆ Établir l'état actuel des preuves sur les aides ergogéniques chez les diabétiques





- ◆ Étudier en profondeur les différences entre les différentes catégories d'athlètes et leurs limites physiologiques-métaboliques
- ◆ Déterminer les besoins nutritionnels des différents sportifs afin d'établir un plan nutritionnel précis
- ◆ Approfondir les connaissances nécessaires pour établir les interactions entre la prise de médicaments chez ces athlètes et les nutriments, afin d'éviter les déficits
- ◆ Comprendre la composition corporelle des athlètes dans différentes catégories de sport
- ◆ Appliquer les preuves scientifiques actuelles sur les aides nutritionnelles ergogéniques
- ◆ 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
- ◆ 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

Une fois que tous les contenus ont été étudiés et que les objectifs du Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale ont été atteints, le professionnel aura une compétence et une performance supérieures dans ce domaine. Une approche très complète, dans une formation de haut niveau, qui fait la différence.



“

Atteindre l'excellence dans n'importe quelle profession exige des efforts et de la persévérance. Mais, surtout, le soutien de professionnels, qui vous donneront l'impulsion dont vous avez besoin, avec les moyens et le soutien nécessaires. Chez TECH, nous vous offrons tout ce dont vous avez besoin”



Compétences générales

- ◆ Appliquer les nouvelles tendances de la nutrition dans l'activité physique et le sport à leurs patients
- ◆ Appliquer les nouvelles tendances en matière de nutrition en fonction des caractéristiques de l'adulte
- ◆ Examiner les problèmes nutritionnels de leurs patients

“

Notre objectif est très simple: vous offrir une formation de qualité, avec le meilleur système d'enseignement disponible aujourd'hui, afin que vous puissiez atteindre l'excellence dans votre profession”





Compétences spécifiques

- ◆ Évaluer l'état nutritionnel de l'athlète
- ◆ Identifier les problèmes nutritionnels des utilisateurs 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 liés au sport et à la nutrition
- ◆ Se tenir au courant de la sécurité alimentaire et comprendre les risques alimentaires potentiels
- ◆ Identifier les bienfaits du régime méditerranéen
- ◆ Identifier les besoins énergétiques des sportifs et leur fournir des régimes alimentaires appropriés
- ◆ 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

Dans le cadre du concept de qualité totale de TECH Université Technologique, elle est fière d'offrir aux professionnels un corps enseignant du plus haut niveau, choisi pour son expérience avérée dans le domaine de l'éducation. Des professionnels de différents domaines et compétences qui composent un ensemble multidisciplinaire complet. Une occasion unique d'apprendre des meilleurs.





“

Nos professeurs mettront leur expérience et leurs compétences pédagogiques à votre disposition pour vous offrir un processus de formation stimulant et créatif”

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



Dr Pérez de Ayala, Enrique

- Chef du Service de Médecine Sportive de la Policlinique du Gipuzkoa
- Licence en Médecine de l'Université Autonome de Barcelone
- Spécialiste en Éducation Physique et Médecine du Sport
- Membre d'honneur de l'AEMEF
- Ancien chef de la Section de la Médecine Sportive de la Royal Société de Football (Real Sociedad de Fútbol)

Professeurs

Mme Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Fait partie de l'office de diététique et du Service de Santé Basque
- ◆ Diplôme en Soins Infirmiers
- ◆ Licence en Soins Infirmiers
- ◆ Diplôme Supérieur en Diététique

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
- ◆ 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
- ◆ 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 et Diététicienne de l'Université d'Antioquia
- ◆ Master en Nutrition dans l'activité physique et le sport par l'UCAM
- ◆ Nutrition sportive de l'Université de Barcelone
- ◆ Membre du réseau DBSS, G-SE et Recherche et Associés du Laboratoire d'exercice et de Nutrition Sportive de la Santé et de la Kinésiologie, Texas A&M University

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
- ◆ 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

05

Structure et contenu

Les contenus de cette formation ont été élaborés par différents enseignants dans un but précis: s'assurer que les étudiants acquièrent chacune des compétences nécessaires pour devenir de véritables experts dans ce domaine. Le contenu de ce Mastère Avancé vous permettra d'apprendre tous les aspects des différentes disciplines impliquées dans ce domaine. Un programme très complet et bien structuré qui vous mènera vers les plus hauts standards de qualité et de réussite.





“

Nous vous offrons les connaissances les plus avancées du moment dans ce domaine afin que vous puissiez acquérir un niveau de formation supérieur qui vous permettra de rivaliser avec les meilleurs”

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. Nutriments fonctionnels et composés bioactifs
 - 1.5.2. Probiotiques, Prébiotiques, Symbiotiques
 - 1.5.3. Qualité et design
- 1.6. Les aliments biologiques
- 1.7. Les aliments transgéniques
- 1.8. L'eau en tant que nutriment
- 1.9. Sécurité alimentaire
 - 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 fonction immunitaire
- 2.4. Régulation physiologique de l'alimentation Appétit et satiété
- 2.5. Psychologie et nourriture
- 2.6. Nutrition et sommeil
- 2.7. Mise à jour des objectifs nutritionnels et des apports recommandés
- 2.8. Nouvelles preuves sur le régime méditerranéen

Module 3. Évaluation de l'état nutritionnel et du régime alimentaire Application dans la pratique

- 3.1. Bioénergétique et nutrition
 - 3.1.1. Besoins en énergie
 - 3.1.2. Méthodes d'évaluation de la dépense énergétique
- 3.2. Évaluation de l'état nutritionnel
 - 3.2.1. Analyse de la composition corporelle
 - 3.2.2. Diagnostic clinique Symptômes et signes
 - 3.2.3. Méthodes biochimiques, hématologiques et immunologiques
- 3.3. Évaluation de l'admission
 - 3.3.1. Méthodes d'analyse des apports alimentaires et nutritionnels
 - 3.3.2. Méthodes directes et indirectes
- 3.4. Mise à jour des besoins nutritionnels et des apports recommandés
- 3.5. La nutrition chez l'adulte en bonne santé Objectifs et lignes directrices Régime méditerranéen
- 3.6. Le régime alimentaire à la ménopause
- 3.7. La nutrition chez les personnes âgées

Module 4. La nutrition dans le sport

- 4.1. Physiologie de l'exercice
- 4.2. Adaptation physiologique à différents types d'exercices
- 4.3. Adaptation métabolique à l'exercice Réglementation et contrôle
- 4.4. Évaluation des besoins énergétiques et du statut nutritionnel de l'athlète
- 4.5. Évaluation de la capacité physique de l'athlète
- 4.6. La nutrition dans les différentes phases de la pratique sportive
 - 4.6.1. Pré-compétitif
 - 4.6.2. Pendant
 - 4.6.3. Après la 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. La nutrition dans la récupération des blessures sportives

- 4.10. Troubles psychologiques liés à la pratique du sport
 - 4.10.1. Troubles du comportement alimentaire: vigorexie, orthorexie, anorexie
 - 4.10.2. Fatigue due surentraînement
 - 4.10.3. La triade de l'athlète féminine
- 4.11. Le rôle du *Coach* dans la performance sportive

Module 5. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice

- 5.1. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice
 - 5.1.1. Augmentation du volume d'attaque
 - 5.1.2. Diminution de la fréquence cardiaque
- 5.2. Adaptations ventilatoires liées à l'exercice
 - 5.2.1. Changements du volume ventilatoire
 - 5.2.2. Modification de la consommation d'oxygène
- 5.3. Adaptations hormonales liées à l'exercice
 - 5.3.1. Cortisol
 - 5.3.2. Testostérone
- 5.4. Structure musculaire et types de fibres musculaires
 - 5.4.1. La fibre musculaire
 - 5.4.2. Fibre musculaire de type I
 - 5.4.3. Fibres musculaires de type II
- 5.5. Concept de seuil lactique
- 5.6. Métabolisme de l'ATP et du phosphore
 - 5.6.1. Voies métaboliques pour la resynthèse de l'ATP pendant l'exercice
 - 5.6.2. Métabolisme du phosphore
- 5.7. Métabolisme des glucides
 - 5.7.1. Mobilisation des glucides pendant l'exercice
 - 5.7.2. Types de glycolyse
- 5.8. Métabolisme des lipides
 - 5.8.1. Lipolyse
 - 5.8.2. Oxydation des graisses pendant l'exercice
 - 5.8.3. Corps cétoniques
- 5.9. Métabolisme des protéines
 - 5.9.1. Métabolisme de l'ammonium
 - 5.9.2. Oxydation des acides aminés

- 5.10. Bioénergétique mixte des fibres musculaires
 - 5.10.1. Les sources d'énergie et leur relation avec l'exercice
 - 5.10.2. Facteurs déterminant l'utilisation de l'une ou l'autre source d'énergie pendant l'effort

Module 6. Évaluation de l'athlète à différents moments de la saison

- 6.1. Évaluation biochimique
 - 6.1.1. Hémogramme
 - 6.1.2. Marqueurs de surentraînement
- 6.2. Évaluation anthropométrique
 - 6.2.1. Composition corporelle
 - 6.2.2. Profil ISAK
- 6.3. Pré-saison
 - 6.3.1. Charge de travail élevée
 - 6.3.2. Assurer l'apport calorique et protéique
- 6.4. Saison de compétition
 - 6.4.1. Performances sportives
 - 6.4.2. Récupération entre les matchs
- 6.5. Période de transition
 - 6.5.1. Période de vacances
 - 6.5.2. Changements dans la composition corporelle
- 6.6. Voyages
 - 6.6.1. Tournois en cours de saison
 - 6.6.2. Tournois hors saison (Coupes du Monde, Jeux européens et Olympiques)
- 6.7. Suivi des athlètes
 - 6.7.1. Condition de base de l'athlète
 - 6.7.2. Évolution au cours de la saison
- 6.8. Calcul du taux de transpiration
 - 6.8.1. Pertes d'eau
 - 6.8.2. Protocole de calcul
- 6.9. Travail multidisciplinaire
 - 6.9.1. Rôle du nutritionniste dans l'environnement de l'athlète
 - 6.9.2. Communication avec d'autres domaines
- 6.10. Dopage
 - 6.10.1. Liste de l'AMA
 - 6.10.2. Contrôles antidopage

Module 7. Sports aquatiques

- 7.1. Histoire des sports aquatiques
 - 7.1.1. Jeux olympiques et grands tournois
 - 7.1.2. Les sports aquatiques aujourd'hui
- 7.2. Limites de performance
 - 7.2.1. Dans les sports aquatiques (natation, water-polo, etc.)
 - 7.2.2. Dans les sports nautiques sur l'eau (surf, voile, canoë, etc.)
- 7.3. Caractéristiques de base des sports nautiques
 - 7.3.1. Les sports aquatiques (natation, water-polo, etc.)
 - 7.3.2. Sports nautiques sur l'eau (surf, voile, canoë, etc.)
- 7.4. Physiologie des sports aquatiques
 - 7.4.1. Le métabolisme énergétique
 - 7.4.2. Biotype de l'athlète
- 7.5. Entraînement
 - 7.5.1. Force
 - 7.5.2. Endurance
- 7.6. Composition corporelle
 - 7.6.1. Natation
 - 7.6.2. Waterpolo
- 7.7. Avant la compétition
 - 7.7.1. 3 heures avant
 - 7.7.2. 1 heure avant
- 7.8. Avant la compétition
 - 7.8.1. Glucides
 - 7.8.2. Hydratation
- 7.9. Post-compétition
 - 7.9.1. Hydratation
 - 7.9.2. Protéine
- 7.10. Aides ergogéniques
 - 7.10.1. Créatine
 - 7.10.2. Caféine

Module 8. Conditions défavorables

- 8.1. Histoire du sport dans des conditions extrêmes
 - 8.1.1. Les compétitions d'hiver dans l'histoire
 - 8.1.2. Les concours dans les environnements chauds aujourd'hui
- 8.2. Limitations des performances dans les climats chauds
 - 8.2.1. Déshydratation
 - 8.2.2. Fatigue
- 8.3. Caractéristiques de base dans les climats chauds
 - 8.3.1. Température et humidité élevées
 - 8.3.2. Acclimatation
- 8.4. Nutrition et hydratation dans les Climats Chauds
 - 8.4.1. Hydratation et électrolytes
 - 8.4.2. Glucides
- 8.5. Limites de performance dans les Climats Froids
 - 8.5.1. Fatigue
 - 8.5.2. Vêtements excessifs
- 8.6. Caractéristiques de base dans les Climats Froids
 - 8.6.1. Froid extrême
 - 8.6.2. VO_{max} réduit
- 8.7. Nutrition et hydratation dans les Climats Froids
 - 8.7.1. Hydratation
 - 8.7.2. Glucides

Module 9. Végétarisme et véganisme

- 9.1. Le végétarisme et le véganisme dans l'histoire du sport
 - 9.1.1. Les débuts du véganisme dans le sport
 - 9.1.2. Les athlètes végétariens aujourd'hui
- 9.2. Les différents types de régimes végétariens (changer le mot végétarien)
 - 9.2.1. Sportif végétalien
 - 9.2.2. Athlète végétarien
- 9.3. Erreurs courantes chez l'athlète végétalien
 - 9.3.1. Bilan énergétique
 - 9.3.2. Apport en protéines

- 9.4. Vitamine B12
 - 9.4.1. Supplémentation en B12
 - 9.4.2. Biodisponibilité des algues spirulines
- 9.5. Sources de protéines dans les régimes végétaliens/végétariens
 - 9.5.1. Qualité des protéines
 - 9.5.2. Durabilité environnementale
- 9.6. Autres nutriments clés chez les végétaliens
 - 9.6.1. Conversion de l'ALA en EPA/DHA
 - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D et Zn
- 9.7. Bilan biochimique/carences nutritionnelles
 - 9.7.1. Anémie
 - 9.7.2. Sarcopénie
- 9.8. Alimentation Végane vs. Alimentation omnivore
 - 9.8.1. L'alimentation évolutive
 - 9.8.2. Régime actuel
- 9.9. Aides ergogéniques
 - 9.9.1. Créatine
 - 9.9.2. Protéines végétales
- 9.10. Facteurs diminuant l'absorption des nutriments
 - 9.10.1. Consommation élevée de fibres
 - 9.10.2. Oxalates

Module 10. Athlète diabétique de type I

- 10.1. Comprendre le diabète et sa pathologie
 - 10.1.1. Incidence du diabète
 - 10.1.2. Physiopathologie du diabète
 - 10.1.3. Conséquences du diabète
- 10.2. Physiologie de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète
 - 10.2.1. Exercice maximal, exercice sous-maximal et métabolisme musculaire pendant l'exercice
 - 10.2.2. Différences métaboliques pendant l'exercice chez les personnes diabétiques
- 10.3. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type I
 - 10.3.1. Hypoglycémie, hyperglycémie et adaptation de la prise en charge nutritionnelle
 - 10.3.2. Le moment de l'exercice et la consommation de glucides

- 10.4. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type II. Contrôle de la glycémie
 - 10.4.1. Les risques de l'activité physique chez les personnes atteintes de diabète de type II
 - 10.4.2. Les bienfaits de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type II
- 10.5. L'exercice physique chez les enfants et les adolescents diabétiques
 - 10.5.1. Effets métaboliques de l'exercice
 - 10.5.2. Précautions à prendre pendant l'exercice
- 10.6. Insulinothérapie et exercice physique
 - 10.6.1. Pompe à perfusion d'insuline
 - 10.6.2. Types d'insulines
- 10.7. Stratégies nutritionnelles pendant le sport et l'exercice chez les diabétiques de type I
 - 10.7.1. De la théorie à la pratique
 - 10.7.2. Apport en glucides avant, pendant et après l'effort
 - 10.7.3. Hydratation avant, pendant et après l'exercice
- 10.8. Planification nutritionnelle dans les sports d'endurance
 - 10.8.1. Marathon
 - 10.8.2. Cyclisme
- 10.9. Planification nutritionnelle dans les sports d'équipe
 - 10.9.1. Football
 - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Supplémentation sportive et diabète
 - 10.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les athlètes atteints de diabète

Module 11. Para-thlètes

- 11.1. Classification et catégories chez les parathlètes
 - 11.1.1. Qu'est-ce qu'un parathlète?
 - 11.1.2. Comment sont classés les parathlètes?
- 11.2. Les sciences du sport chez les parathlètes
 - 11.2.1. Métabolisme et physiologie
 - 11.2.2. Biomécanique
 - 11.2.3. Psychologie
- 11.3. Besoins énergétiques et hydratation chez les para-athlètes
 - 11.3.1. Besoins énergétiques optimaux pour l'entraînement
 - 11.3.2. Planification de l'hydratation avant, pendant et après l'entraînement et les compétitions

- 11.4. Problèmes nutritionnels chez les différentes catégories de para-athlètes en fonction de leur pathologie ou anomalie
 - 11.4.1. Lésions de la moelle épinière
 - 11.4.2. Infirmitté motrice cérébrale et lésions cérébrales acquises
 - 11.4.3. Amputés
 - 11.4.4. Déficience visuelle et auditive
 - 11.4.5. Déficience intellectuelle
- 11.5. Planification nutritionnelle chez les athlètes para-sportifs souffrant de lésions de la moelle épinière, d'infirmitté motrice cérébrale et de lésions cérébrales acquises
 - 11.5.1. Besoins nutritionnels (macro et micronutriments)
 - 11.5.2. Transpiration et remplacement des liquides pendant l'exercice
- 11.6. Planification nutritionnelle chez les amputés para-sportifs
 - 11.6.1. Besoins en énergie
 - 11.6.2. Macronutriments
 - 11.6.3. Thermorégulation et hydratation
 - 11.6.4. Questions nutritionnelles liées aux prothèses
- 11.7. Planification et questions nutritionnelles chez les athlètes para-sportifs atteints de déficience visuelle et auditive et de déficience intellectuelle
 - 11.7.1. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience visuelle: Rétinite Pigmentaire, Rétinopathie Diabétique, Albinisme, Maladie De *Stagardt* et pathologies auditives
 - 11.7.2. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficiences intellectuelles: Syndrome de Down, Autisme y Asperger et Phénylcétonurie
- 11.8. Composition corporelle chez les athlètes para-sportifs
 - 11.8.1. Techniques de mesure
 - 11.8.2. Facteurs influençant la fiabilité des différentes méthodes de mesure
- 11.9. Pharmacologie et interactions avec les nutriments
 - 11.9.1. Les différents types de drogues ingérées par les para-athlètes
 - 11.9.2. Les carences en micronutriments chez les athlètes para-sportifs
- 11.10. Aides ergogéniques
 - 11.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les para-athlètes
 - 11.10.2. Conséquences néfastes pour la santé et problèmes de dopage dus à la consommation d'aides ergogéniques

Module 12. Sports par catégorie de poids

- 12.1. Caractéristiques des principaux sports par catégorie de poids
 - 12.1.1. Règles
 - 12.1.2. Catégories
- 12.2. Programmation de la saison
 - 12.2.1. Compétitions
 - 12.2.2. Macrocycle
- 12.3. Composition corporelle
 - 12.3.1. Sports de combat
 - 12.3.2. Haltérophilie
- 12.4. Les étapes de la prise de masse musculaire
 - 12.4.1. % de graisse corporelle
 - 12.4.2. Programmation
- 12.5. Les étapes de la définition
 - 12.5.1. Glucides
 - 12.5.2. Protéine
- 12.6. Avant la compétition
 - 12.6.1. *Peak week*
 - 12.6.2. Avant la pesée
- 12.7. Per-compétition
 - 12.7.1. Applications pratiques
 - 12.7.2. *Timing*
- 12.8. Post-compétition
 - 12.8.1. Hydratation
 - 12.8.2. Protéine
- 12.9. Aides ergogéniques
 - 12.9.1. Créatine
 - 12.9.2. *Whey protein*

Module 13. Différents stades ou populations spécifiques

- 13.1. La nutrition chez l'athlète féminine
 - 13.1.1. Facteurs limitatifs
 - 13.1.2. Exigences
- 13.2. Cycle menstruel
 - 13.2.1. Phase lutéale
 - 13.2.2. Phase Folliculaire
- 13.3. Triade
 - 13.3.1. Aménorrhée
 - 13.3.2. Ostéoporose
- 13.4. La nutrition chez la sportive enceinte
 - 13.4.1. Besoins en énergie
 - 13.4.2. Micronutriments
- 13.5. Effets de l'exercice physique sur l'enfant athlète
 - 13.5.1. Entraînement en force
 - 13.5.2. Entraînement d'endurance
- 13.6. L'éducation nutritionnelle chez l'enfant athlète
 - 13.6.1. Sucre
 - 13.6.2. TCA
- 13.7. Besoins nutritionnels chez l'enfant athlète
 - 13.7.1. Glucides
 - 13.7.2. Protéines
- 13.8. Changements associés au vieillissement
 - 13.8.1. % de graisse corporelle
 - 13.8.2. Masse musculaire
- 13.9. Principaux problèmes chez l'athlète senior
 - 13.9.1. Articulations
 - 13.9.2. Santé cardiovasculaire
- 13.10. Supplémentation alimentaire intéressante chez l'athlète senior
 - 13.10.1 *Whey protein*
 - 13.10.2. Créatine

Module 14. Période de blessure

- 14.1. Introduction
- 14.2. Prévention des blessures chez l'athlète
 - 14.2.1. Disponibilité énergétique relative dans le sport
 - 14.2.2. Conséquences sur la santé bucco-dentaire et les blessures
 - 14.2.3. Fatigue, nutrition et blessures
 - 14.2.4. Sommeil, nutrition et lésions
- 14.3. Phases de la blessure
 - 14.3.1. Phase d'immobilisation L'inflammation et les changements qui se produisent pendant cette phase
 - 14.3.2. Retour à la phase d'activité
- 14.4. Apport énergétique pendant la période de blessure
- 14.5. Apport en macronutriments pendant la période de blessure
 - 14.5.1. Apport en glucides
 - 14.5.2. Apport en graisses
 - 14.5.3. Apport en protéines
- 14.6. Apport de micronutriments particulièrement préoccupants pendant la blessure
- 14.7. Suppléments sportifs avec preuves pendant la période de la blessure
 - 14.7.1. Créatine
 - 14.7.2. Omega 3
 - 14.7.3. Autre
- 14.8. Lésions des tendons et des ligaments
 - 14.8.1. Introduction aux blessures des tendons et des ligaments Structure du tendon
 - 14.8.2. Le collagène, la gélatine et la vitamine C peuvent-ils aider?
 - 14.8.3. Autres nutriments impliqués dans la synthèse du collagène
- 14.9. Retour à la compétition
 - 14.9.1. Considérations nutritionnelles lors du retour à la compétition
- 14.10 Des études de cas intéressantes dans la littérature sur les blessures

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.



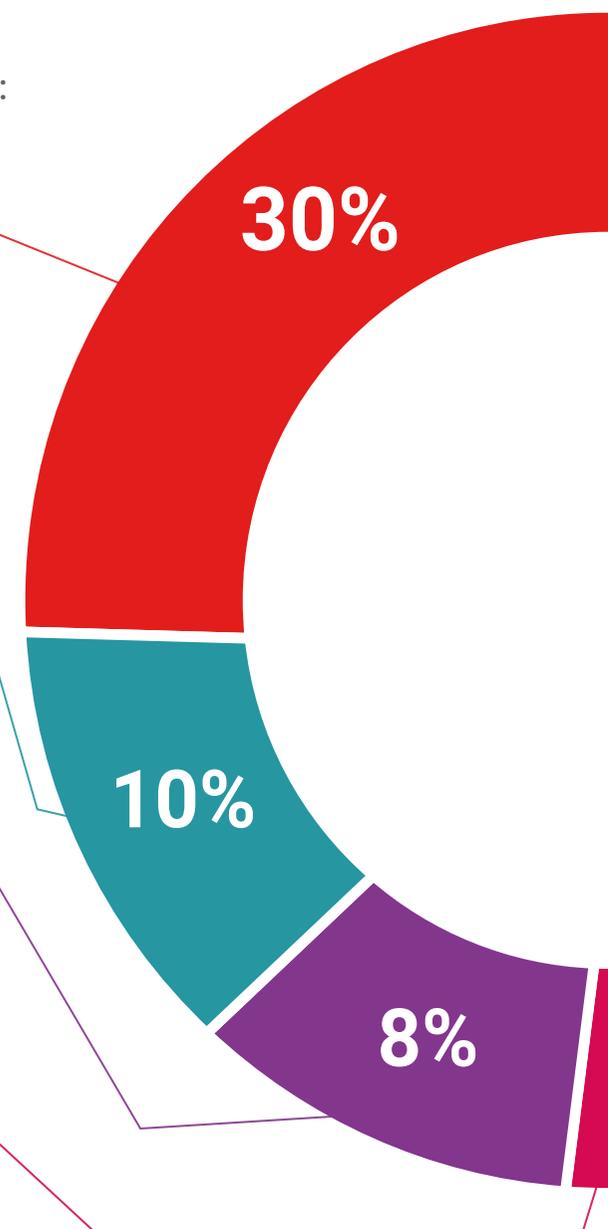
Pratique des aptitudes et des compétences

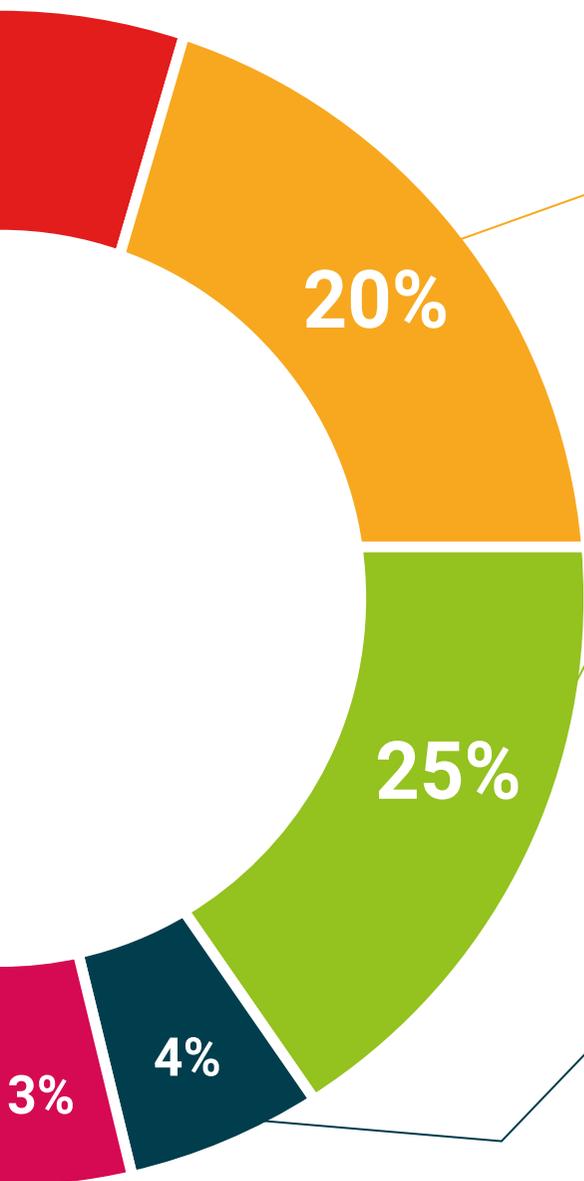
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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 Avancé en Nutrition Sportive Intégrale vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Avancé 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 Avancé en Nutrition Sportive Intégrale** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

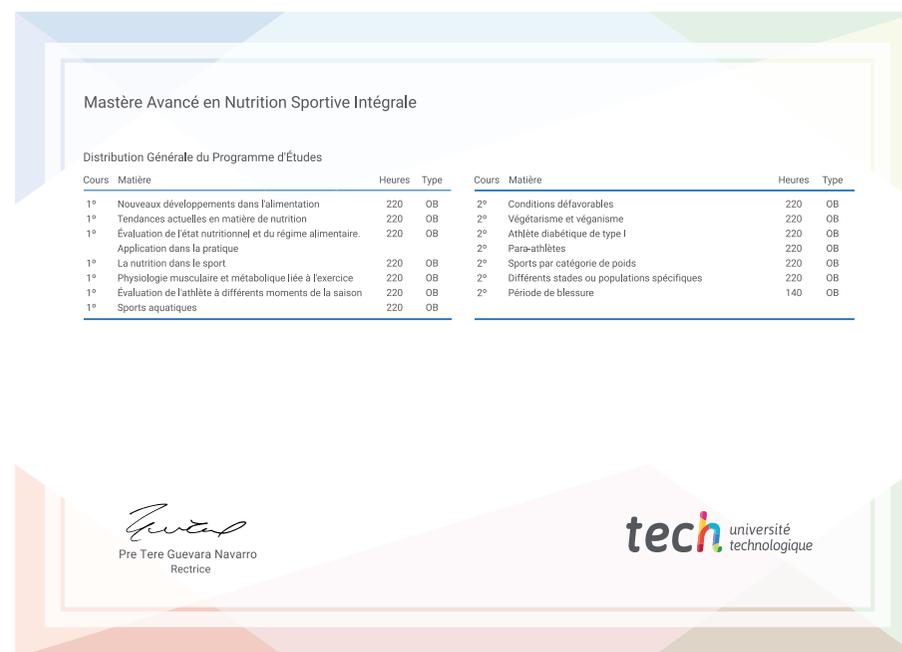
Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Mastère Avancé** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale**

N.º d'heures officielles: **3000 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.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation **tech** université
technologique

connaissance présent qualité

en ligne formation **Mastère Avancé
Nutrition Sportive
Intégrale**

développement institutions

classe virtuelle langues

Modalité: En ligne

Durée: 2 ans

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 3.000 h.

Mastère Avancé

Nutrition Sportive Intégrale

Approuvé par la NBA



tech université
technologique

