

Mastère Avancé

Nutrition Sportive Intégrale

Approbation/Adhésion



tech Euromed
University



Mastère Avancé Nutrition Sportive Intégrale

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 2 ans
- » Diplôme : TECH Euromed University
- » Accréditation : 120 ECTS
- » Horaire : à votre rythme
- » Examens : en ligne

Accès au site web : www.techtitute.com/ru/sciences-du-sport/mastere-avance/mastere-avance-nutrition-sportive-integrale

Sommaire

01

Présentation du programme

page 4

02

Pourquoi étudier à TECH?

page 8

03

Programme d'études

page 12

04

Objectifs pédagogiques

page 22

05

Opportunités de carrière

page 28

06

Licences de logiciels incluses

page 32

07

Méthodologie d'étude

page 36

08

Corps enseignant

page 46

09

Diplôme

page 52

01

Présentation du programme

La Nutrition Sportive Intégrale s'est imposée comme un pilier fondamental dans l'optimisation des performances physiques et la prévention des blessures chez les athlètes professionnels et amateurs. Selon l'*International Olympic Committee* (CIO), une stratégie nutritionnelle adéquate peut avoir une influence significative sur les résultats sportifs, la récupération après l'effort et l'adaptation à l'entraînement. Conscient de cette réalité, TECH présente ce programme de troisième cycle très complet qui formera les professionnels à l'analyse, la conception et la mise en œuvre de stratégies nutritionnelles avancées, adaptées aux exigences de chaque discipline et profil athlétique. Grâce à une modalité 100 % en ligne et innovante, ils se positionneront comme des références dans un domaine en pleine expansion, qui nécessite des connaissances actualisées et une vision scientifique.



“

*Un programme complet et 100 %
en ligne, unique à TECH et avec une
perspective internationale soutenue
par notre affiliation à The Chartered
Association of Sport and Exercise
Sciences”*

La Nutrition Sportive Intégrale est devenue une discipline clé pour améliorer les performances physiques, prévenir les blessures et optimiser la récupération, tant dans le contexte amateur que professionnel. En effet, ce domaine, de plus en plus demandé, exige des spécialistes dotés de solides connaissances scientifiques et d'une capacité d'intervention pratique dans diverses réalités athlétiques.

Partant de ce principe, TECH a conçu ce Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale qui répond à ces exigences avec un parcours académique rigoureux et actualisé. Grâce à une approche globale, des contenus fondamentaux tels que la bioénergétique appliquée à l'exercice physique, la Nutrition dans les sports d'endurance, l'hydratation dans des conditions extrêmes ou le soutien nutritionnel à des étapes particulières telles que l'adolescence ou le troisième âge seront abordés. Tout cela sera accompagné de ressources multimédias, d'analyses de cas pratiques et de lectures spécialisées qui enrichiront l'expérience d'apprentissage. Cette large gamme de compétences acquises permettra aux diplômés de conseiller les athlètes, de concevoir des stratégies d'intervention, de diriger des programmes d'éducation nutritionnelle ou de collaborer avec des équipes multidisciplinaires axées sur la santé et la performance physique.

De plus, ce diplôme universitaire sera dispensé en ligne à 100 %, ce qui facilitera l'accès sans interférer avec les obligations professionnelles ou personnelles des spécialistes. De plus, le système *Relearning* sera intégré, une méthodologie innovante qui favorise la consolidation des connaissances grâce à la répétition intelligente et contextualisée des concepts clés, garantissant un processus d'acquisition plus efficace et durable. Enfin, TECH donnera accès à 10 *Masterclasses* magistrales dispensées par un Conférencier International Invité.

L'adhésion à **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)** permet aux étudiants d'accéder à des ressources éducatives exclusives, à des réductions sur des événements et des publications spécialisées, ainsi qu'à des avantages pratiques tels qu'une assurance professionnelle. Ils pourront également rejoindre une communauté active, participer à des comités et obtenir des accréditations qui renforcent leur développement, leur visibilité et leur projection professionnelle dans le domaine des sciences du sport et de l'exercice.

Ce **Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale** contient le programme universitaire le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes :

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Nutrition Sportive Intégrale
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques de l'ouvrage fournissent des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ L'accent est mis sur les méthodologies innovantes dans le domaine de la Nutrition Sportive Intégrale. Leçons théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et documents de réflexion individuels
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Grâce à un programme académique 100 % en ligne et à des Masterclasses exclusives dispensées par une personnalité de renommée internationale, vous obtiendrez les clés pour améliorer les performances des athlètes”

“

La grande variété de ressources pratiques de ce Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale vous permettra de renforcer et d'appliquer les connaissances théoriques acquises”

Le corps enseignant comprend des professionnels du domaine de la Nutrition Sportive Intégrale, qui apportent à ce programme leur expérience professionnelle, ainsi que des spécialistes reconnus issus d'associations de référence et d'universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira un étude immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel l'étudiant doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme académique. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

TECH propose la méthodologie la plus innovante dans le domaine universitaire, spécialement conçue pour optimiser l'apprentissage et la mise en pratique dans le domaine de la Nutrition Sportive.

Ce programme universitaire 100 % en ligne vous offre la flexibilité de suivre des cours à tout moment et depuis n'importe où dans le monde, en s'adaptant à vos besoins et à votre mode de vie.



02

Pourquoi étudier à TECH?

TECH est la plus grande Université numérique du monde. Avec un catalogue impressionnant de plus de 14 000 programmes universitaires, disponibles en 11 langues, elle se positionne comme un leader en matière d'employabilité, avec un taux de placement de 99 %. En outre, elle dispose d'un vaste corps professoral composé de plus de 6 000 professeurs de renommée internationale.



“

*Étudiez dans la plus grande université
numérique du monde et assurez votre réussite
professionnelle. L'avenir commence à TECH”*

La meilleure université en ligne du monde, selon FORBES

Le prestigieux magazine Forbes, spécialisé dans les affaires et la finance, a désigné TECH comme "la meilleure université en ligne du monde". C'est ce qu'ils ont récemment déclaré dans un article de leur édition numérique dans lequel ils se font l'écho de la réussite de cette institution, "grâce à l'offre académique qu'elle propose, à la sélection de son corps enseignant et à une méthode d'apprentissage innovante visant à former les professionnels du futur".

Le meilleur personnel enseignant top international

Le corps enseignant de TECH se compose de plus de 6 000 professeurs jouissant du plus grand prestige international. Des professeurs, des chercheurs et des hauts responsables de multinationales, parmi lesquels figurent Isaiah Covington, entraîneur des Boston Celtics, Magda Romanska, chercheuse principale au Harvard MetaLAB, Ignacio Wistumba, président du département de pathologie moléculaire translationnelle au MD Anderson Cancer Center, et D.W. Pine, directeur de la création du magazine TIME, entre autres.

La plus grande université numérique du monde

TECH est la plus grande université numérique du monde. Nous sommes la plus grande institution éducative, avec le meilleur et le plus vaste catalogue éducatif numérique, cent pour cent en ligne et couvrant la grande majorité des domaines de la connaissance. Nous proposons le plus grand nombre de diplômes propres, de diplômes officiels de troisième cycle et de premier cycle au monde. Au total, plus de 14 000 diplômes universitaires, dans dix langues différentes, font de nous la plus grande institution éducative au monde.



Les programmes d'études les plus complets sur la scène universitaire

TECH offre les programmes d'études les plus complets sur la scène universitaire, avec des programmes qui couvrent les concepts fondamentaux et, en même temps, les principales avancées scientifiques dans leurs domaines scientifiques spécifiques. En outre, ces programmes sont continuellement mis à jour afin de garantir que les étudiants sont à la pointe du monde universitaire et qu'ils possèdent les compétences professionnelles les plus recherchées. De cette manière, les diplômes de l'université offrent à ses diplômés un avantage significatif pour propulser leur carrière vers le succès.

Une méthode d'apprentissage unique

TECH est la première université à utiliser *Relearning* dans tous ses formations. Il s'agit de la meilleure méthodologie d'apprentissage en ligne, accréditée par des certifications internationales de qualité de l'enseignement, fournies par des agences éducatives prestigieuses. En outre, ce modèle académique perturbateur est complété par la « Méthode des Cas », configurant ainsi une stratégie d'enseignement en ligne unique. Des ressources pédagogiques innovantes sont également mises en œuvre, notamment des vidéos détaillées, des infographies et des résumés interactifs.

L'université en ligne officielle de la NBA

TECH est l'université en ligne officielle de la NBA. Grâce à un accord avec la grande ligue de basket-ball, elle offre à ses étudiants des programmes universitaires exclusifs ainsi qu'un large éventail de ressources pédagogiques axées sur les activités de la ligue et d'autres domaines de l'industrie du sport. Chaque programme est conçu de manière unique et comprend des conférenciers exceptionnels : des professionnels ayant un passé sportif distingué qui apporteront leur expertise sur les sujets les plus pertinents.

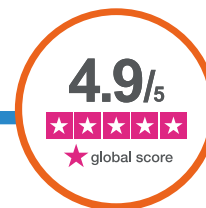
Leaders en matière d'employabilité

TECH a réussi à devenir l'université leader en matière d'employabilité. 99 % de ses étudiants obtiennent un emploi dans le domaine qu'ils ont étudié dans l'année qui suit la fin de l'un des programmes de l'université. Un nombre similaire parvient à améliorer immédiatement sa carrière. Tout cela grâce à une méthodologie d'étude qui fonde son efficacité sur l'acquisition de compétences pratiques, absolument nécessaires au développement professionnel.



Google Partner Premier

Le géant américain de la technologie a décerné à TECH le badge Google Partner Premier. Ce prix, qui n'est décerné qu'à 3 % des entreprises dans le monde, souligne l'expérience efficace, flexible et adaptée que cette université offre aux étudiants. Cette reconnaissance atteste non seulement de la rigueur, de la performance et de l'investissement maximaux dans les infrastructures numériques de TECH, mais positionne également TECH comme l'une des principales entreprises technologiques au monde.



L'université la mieux évaluée par ses étudiants

Les étudiants ont positionné TECH comme l'université la mieux évaluée du monde dans les principaux portails d'opinion, soulignant sa note la plus élevée de 4,9 sur 5, obtenue à partir de plus de 1 000 évaluations. Ces résultats consolident TECH en tant qu'institution universitaire de référence internationale, reflétant l'excellence et l'impact positif de son modèle éducatif.



03

Programme d'études

Le contenu académique de ce Mastère Avancé a été développé par une équipe d'experts en Nutrition et en Sport. Grâce à cela, le programme universitaire se concentrera sur les besoins énergétiques et nutritionnels des athlètes, permettant aux professionnels de concevoir des plans personnalisés et d'appliquer des stratégies innovantes. Par ailleurs, le programme mettra l'accent sur les dernières avancées scientifiques et pratiques qui améliorent les performances et la santé des athlètes.



“

Grâce à ce programme complet, vous optimiserez la santé et les performances des athlètes grâce à des stratégies nutritionnelles personnalisées”

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. Phytochimiques et composés non nutritifs
- 1.5. Nouveaux aliments
 - 1.5.1. Nutriment fonctionnels et composés bioactifs
 - 1.5.2. Probiotiques, prébiotiques et symbiotiques
 - 1.5.3. Qualité et design
- 1.6. Aliments biologiques
- 1.7. Aliments transgéniques
- 1.8. L'eau tant que nutriment
- 1.9. Sécurité alimentaire
 - 1.9.1. Risques physiques
 - 1.9.2. Risques chimiques
 - 1.9.3. Risques microbiologiques
- 1.10. Nouvel étiquetage des aliments et information des consommateurs
- 1.11. Phytothérapie appliquée aux pathologies nutritionnelles

Module 2. Tendances actuelles en matière de nutrition

- 2.1. Nutriginétique
- 2.2. Nutriginomique
 - 2.2.1. Principes fondamentaux
 - 2.2.2. Méthodes
- 2.3. Immunonutrition
 - 2.3.1. Interactions nutrition-immunité
 - 2.3.2. Antioxydants et fonction immunitaire
- 2.4. Régulation physiologique de l'alimentation Appétit et satiété
- 2.5. Psychologie et alimentation
- 2.6. Nutrition et sommeil
- 2.7. Mise à jour des objectifs nutritionnels et des apports recommandés
- 2.8. Nouvelles données sur le régime méditerranéen

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

- 3.1. Bioénergétique et nutrition
 - 3.1.1. Besoins en énergie
 - 3.1.2. Méthodes d'évaluation de la dépense énergétique
- 3.2. Évaluation de l'état nutritionnel
 - 3.2.1. 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'apport
 - 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-compétition
 - 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. Les aides ergogéniques
 - 4.9.1. Recommandations de l'AMA
- 4.10. La nutrition dans la récupération des blessures sportives
- 4.11. Troubles psychologiques liés à la pratique du sport
 - 4.11.1. Troubles du comportement alimentaire : vigorexie, orthorexie, anorexie
 - 4.11.2. Fatigue due au surentraînement
 - 4.11.3. La triade de l'athlète féminine
- 4.12. Le rôle 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 de lactate
- 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 phosphagène
- 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 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, Coupes européennes et Jeux 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. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo, etc.)
 - 7.2.2. Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë, etc.)
- 7.3. Caractéristiques de base des sports nautiques
 - 7.3.1. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo, etc.)
 - 7.3.2. Sports aquatiques 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_2max 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 1

- 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 1
 - 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 2. Contrôle de la glycémie
 - 10.4.1. Les risques de l'activité physique chez les personnes atteintes de diabète de type 2
 - 10.4.2. Les bienfaits de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 2
- 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 1
 - 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. Parathlètes

- 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 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. Infirmité 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'infirmité 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 Stargardt et pathologies auditives
 - 11.7.2. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience intellectuelle: 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, problèmes de contamination et 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 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 Inflammation et changements survenant au cours de 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. Autres
- 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. Collagène, gélatine et 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 scientifique sur les blessures





“

Ce Mastère Avancé vous mettra en relation avec des enseignants experts et vous proposera des contenus actualisés sur la Nutrition Sportive Intégrale. Qu'attendez-vous pour vous inscrire ?”

04

Objectifs pédagogiques

Ce Mastère Avancé a été conçu pour offrir aux professionnels une formation avancée, rigoureuse et parfaitement adaptée aux exigences du milieu sportif actuel. Grâce à une approche scientifique et multidisciplinaire, les professionnels acquerront de solides compétences en matière d'évaluation, de planification et de suivi de stratégies nutritionnelles adaptées à différentes disciplines, niveaux d'entraînement et profils physiologiques. En ce sens, les diplômés sauront analyser de manière critique les besoins énergétiques et nutritionnels du sportif, en tenant compte de variables telles que le type d'activité physique, l'intensité de l'effort, les conditions environnementales et le moment de la compétition.



“

Un Mastère Avancé absolument novateur qui marquera un avant et un après dans votre carrière professionnelle”



Objectifs généraux

- ♦ Analyser les besoins énergétiques et nutritionnels en fonction du type d'activité physique et du profil du sportif
- ♦ Concevoir des plans nutritionnels personnalisés visant à améliorer les performances sportives et la récupération
- ♦ Évaluer l'état nutritionnel à l'aide d'indicateurs cliniques, anthropométriques et biochimiques
- ♦ Appliquer des stratégies d'hydratation adaptées aux différentes conditions environnementales et aux différents moments de la compétition
- ♦ Identifier les carences ou les excès nutritionnels susceptibles de compromettre la santé ou les performances physiques
- ♦ Intégrer l'utilisation de compléments ergogéniques sur la base de preuves scientifiques et des besoins individuels
- ♦ Interpréter les études scientifiques liées à la nutrition, au métabolisme et à la physiologie de l'exercice
- ♦ Mettre en œuvre des directives nutritionnelles spécifiques pour des populations particulières telles que les femmes, les jeunes et les personnes âgées pratiquant un sport
- ♦ Développer des programmes d'éducation nutritionnelle pour les athlètes, les entraîneurs et les équipes techniques
- ♦ Collaborer au sein d'équipes multidisciplinaires pour la planification intégrale de la performance physique
- ♦ Prévenir les blessures et les maladies grâce à une alimentation adéquate et à des stratégies nutritionnelles spécifiques





Objectifs spécifiques

Module 1. Nouveaux développements dans l'alimentation

- ♦ Définir les techniques analytiques et immunochimiques pour la composition des aliments.
- ♦ Approfondir les méthodes d'élaboration, les principales applications d'utilisation et les limites des tables de composition des aliments et des bases de données nutritionnelles.

Module 2. Tendances actuelles en matière de nutrition

- ♦ Décrire les bases d'une alimentation équilibrée dans les différentes étapes du cycle de vie , ainsi que dans l'exercice physique
- ♦ Évaluer et calculer les besoins nutritionnels en cas de santé et de maladie à n'importe quel stade du cycle de vie
- ♦ Passer en revue les nouvelles directives diététiques, les objectifs nutritionnels et les apports nutritionnels recommandés (ANR)
- ♦ Gérer les bases de données alimentaires et les tables de composition

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

- ♦ Décrire l'importance du dépistage et de l'évaluation nutritionnels
- ♦ Évaluer l'état nutritionnel et comprendre les types cliniques de malnutrition
- ♦ Comprendre les différentes méthodes de détermination et d'évaluation de l'apport alimentaire individuel
- ♦ Décrire les avantages et les limites des différentes méthodologies

Module 4. La nutrition dans le sport

- ♦ Comprendre la réponse cardiovasculaire à un exercice d'intensité et de durée variables.
- ♦ Définir les modifications de la fonction rénale pendant l'exercice et les modifications de l'urine après l'exercice.
- ♦ Connaître les repères anatomiques utilisés pour effectuer l'anthropométrie et acquérir une compréhension de base de l'interprétation d'un somatocardiogramme.
- ♦ Comprendre l'importance de la composition corporelle et de certains paramètres biochimiques pour évaluer l'état nutritionnel d'un athlète.

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

- ♦ Acquérir une compréhension approfondie de la structure du muscle squelettique
- ♦ Compréhension approfondie du fonctionnement du muscle squelettique
- ♦ Étudier en profondeur les adaptations les plus importantes qui se produisent chez les sportifs
- ♦ Étudier en profondeur les mécanismes de production d'énergie en fonction du type d'exercice effectué

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

- ♦ Interprétation de la biochimie pour détecter les déficits nutritionnels ou les états de sur-entraînement
- ♦ Interprétation des différentes méthodes de composition corporelle pour optimiser le poids et le pourcentage de graisse en fonction du sport que vous pratiquez
- ♦ Suivi de l'athlète tout au long de la saison
- ♦ Planifier les périodes de la saison en fonction de leurs besoins

Module 7. Sports aquatiques

- ♦ Approfondir les caractéristiques les plus importantes des principaux sports nautiques
- ♦ Comprendre les exigences et les besoins de l'activité sportive dans un environnement aquatique

Module 8. Conditions défavorables

- ♦ 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 9. 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 10. Athlète diabétique de type 1

- ♦ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et dans l'exercice
- ♦ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et pendant l'exercice
- ♦ Évaluer les besoins nutritionnels des personnes diabétiques dans leur vie quotidienne et l'exercice physique, pour améliorer leur santé
- ♦ 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

Module 11. Parathlètes

- ♦ Étudier en profondeur les différences entre les différentes catégories de para-athlètes et leurs limites physiologiques-métaboliques
- ♦ Déterminer les besoins nutritionnels des différents para-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 para-sportifs et des femmes dans leurs différentes catégories

Module 12. Sports par catégorie de poids

- ♦ 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

Module 13. Différents stades ou populations spécifiques

- ♦ Expliquer les caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans l'approche nutritionnelle de différents groupes
- ♦ Comprendre en profondeur les facteurs externes et internes qui influencent l'approche nutritionnelle de ces groupes

Module 14. 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



Vous obtiendrez une formation supérieure en Nutrition et appliquerez les régimes alimentaires les plus adaptés à chaque sportif

05

Opportunités de carrière

Ce Mastère Avancé est une excellente opportunité pour ceux qui souhaitent donner un coup de pouce à leur carrière dans l'un des secteurs les plus prometteurs au niveau international. Grâce à une formation technique et scientifique avancée, les diplômés seront capables d'intervenir à différentes étapes du processus sportif, de la planification nutritionnelle à la récupération et à la performance optimale. De même, ce programme universitaire leur ouvrira les portes d'une grande variété d'environnements de travail, leur permettant d'exercer dans des clubs sportifs, des centres de haute performance, des fédérations, des cabinets privés, des salles de sport et des organismes spécialisés dans la santé et le bien-être.



“

TECH garantit non seulement une formation solide, mais offre également un accès direct à des postes très prisés sur le marché du travail moderne”

Profil des diplômés

Le diplômé de ce programme universitaire sera un professionnel hautement spécialisé dans la conception et la mise en œuvre de stratégies nutritionnelles adaptées aux besoins des sportifs. En effet, sa formation comprendra des connaissances avancées sur les besoins énergétiques et nutritionnels dans différents contextes, allant des sports de haut niveau à des conditions spécifiques telles que les blessures, l'âge ou le sexe. De plus, il possédera les compétences nécessaires pour évaluer l'état nutritionnel, concevoir des plans alimentaires personnalisés et appliquer des technologies innovantes et des outils scientifiques dans sa pratique professionnelle. Enfin, cet expert sera formé pour collaborer avec des équipes multidisciplinaires, optimisant ainsi les performances sportives et la récupération physique des athlètes.

Vous concevrez des plans nutritionnels personnalisés et appliquerez des stratégies innovantes à l'aide de technologies de pointe afin d'optimiser les performances sportives.

- ♦ **Communication efficace** : expliquer et adapter les stratégies nutritionnelles à différents publics, des athlètes aux équipes techniques
- ♦ **Gestion de cas** : organiser et planifier des stratégies nutritionnelles tout au long de la saison sportive
- ♦ **Esprit critique et résolution de problèmes** : évaluer les besoins énergétiques et nutritionnels dans des contextes complexes
- ♦ **Maîtrise technologique** : utiliser des outils numériques et des ressources innovantes pour optimiser les plans nutritionnels et leur suivi





À l'issue de ce programme, vous serez en mesure d'utiliser vos connaissances et vos compétences dans les postes suivants :

- 1. Nutritionniste sportif dans des clubs ou des fédérations :** chargé de planifier, d'adapter et de superviser l'alimentation des athlètes en fonction du calendrier des compétitions et des objectifs physiques de chaque saison.
- 2. Conseiller nutritionnel dans les salles de sport et les centres d'entraînement :** concepteur de programmes alimentaires personnalisés pour les utilisateurs qui cherchent à améliorer leur composition corporelle, leurs performances ou leur récupération.
- 3. Responsable des compléments alimentaires pour sportifs :** conseiller les athlètes et les entraîneurs sur l'utilisation appropriée des compléments alimentaires conformément à la réglementation en vigueur et aux preuves scientifiques.
- 4. Consultant en nutrition pour les sportifs amateurs et professionnels :** conseiller personnalisé en dehors du cadre institutionnel, adapté aux besoins des différents profils sportifs.
- 5. Technicien en évaluation anthropométrique et nutritionnelle :** chargé d'effectuer des évaluations corporelles, biochimiques et diététiques afin d'établir des diagnostics et des stratégies nutritionnelles.
- 6. Coordinateur de programmes de promotion de la santé :** chargé de mener des initiatives publiques ou privées visant à encourager des habitudes saines dans les contextes sportifs et scolaires.
- 7. Assistant de recherche dans des projets liés à la nutrition et au sport :** coordinateur d'études scientifiques axées sur l'impact de l'alimentation sur les performances et la santé des sportifs.

06

Licences de logiciels incluses

TECH est une référence dans le monde universitaire pour associer les dernières technologies aux méthodologies d'enseignement afin d'améliorer le processus d'enseignement-apprentissage. À cette fin, elle a établi un réseau d'alliances qui lui permet d'avoir accès aux outils logiciels les plus avancés du monde professionnel.



“

*Lorsque vous vous inscrirez, vous recevrez,
tout à fait gratuitement, les références pour
l'utilisation académique des applications
logicielles professionnelles suivantes"*

TECH a établi un réseau d'alliances professionnelles avec les principaux fournisseurs de logiciels appliqués à différents domaines professionnels. Ces alliances permettent à TECH d'avoir accès à l'utilisation de certaines d'applications informatiques et de licences de software afin de les rapprocher de ses étudiants.

Les licences de logiciels pour un universitaire permettront aux étudiants d'utiliser les applications informatiques les plus avancées dans leur domaine professionnel, afin qu'ils puissent les connaître et apprendre à les maîtriser sans avoir à engager de frais. TECH se chargera de la procédure contractuelle afin que les étudiants puissent les utiliser de manière illimitée pendant la durée de leurs études dans le cadre du programme de Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale, et ce de manière totalement gratuite.

TECH vous donnera un accès gratuit à l'utilisation des applications logicielles suivantes :



i-Diet

DIETOPRO.COM
software de gestión dietético-nutricional

Nutrium

Accéder à **Nutrium**, une plateforme professionnelle d'une valeur de **200 euros**, est une occasion unique d'optimiser la prise en charge des patients. Ce système avancé permet d'enregistrer les dossiers, de planifier les rendez-vous, d'envoyer des rappels et d'effectuer des consultations en ligne, en facilitant la communication grâce à son application mobile.

De plus, cette licence exclusive et **libre d'accès** offre des outils de suivi des objectifs nutritionnels, permettant aux clients de mettre à jour leurs progrès en temps réel, ce qui favorise l'adhésion aux traitements et améliore l'efficacité des recommandations diététiques.

Principales caractéristiques de Nutrium :

- ♦ **Gestion complète du client** : inscription détaillée, prise de rendez-vous et rappels automatiques
- ♦ **Communication continue** : accès aux consultations en ligne et à l'application mobile pour les patients
- ♦ **Suivi des objectifs nutritionnels** : outils permettant de définir et de suivre des objectifs spécifiques
- ♦ **Mises à jour en temps réel** : les patients peuvent directement mettre à jour leurs progrès
- ♦ **Efficacité du traitement** : amélioration de l'adhésion et des résultats des plans diététiques.

Cette plateforme, accessible **gratuitement** pendant le programme, permettra une application pratique des connaissances acquises, facilitant une approche globale et efficace de la nutrition.

i-Diet

Un autre avantage exclusif de ce programme universitaire est l'**accès gratuit** à **i-Diet**, un outil d'évaluation nutritionnelle d'une valeur de **180 euros**. Cette plateforme flexible permet de modifier les bases de données alimentaires et les recettes, ainsi que d'ajouter de nouveaux éléments de manière intuitive.

i-Diet est conçu pour s'adapter aux différents besoins professionnels et permet de personnaliser les plans nutritionnels dès le premier jour de cours. L'outil intègre l'intelligence artificielle dans ses calculs, développés avec le soutien du Département de Modélisation Mathématique de l'ETSIMO, ce qui garantit la précision et la solidité scientifique de chaque évaluation.

Fonctions principales :

- ♦ **Base de données éditable** : accès aux aliments et aux recettes entièrement personnalisable
- ♦ **Calculs IA** : algorithmes optimisés pour une évaluation précise et efficace
- ♦ **Plus de 1 000 recettes supervisées** : contenu développé par la diététicienne-nutritionniste Cristina Rodriguez Bernardo
- ♦ **Mesures corporelles multiples** : prise en charge de la BIA, des ultrasons, de l'infrarouge, de la plicométrie et des périmètres
- ♦ **Interface intuitive** : facile à utiliser en cabinet et pour le suivi clinique

L'**accès gratuit** à **i-Diet** pendant le cours offre une opportunité inestimable d'appliquer les connaissances théoriques, d'améliorer la prise de décision nutritionnelle et de renforcer les compétences techniques des professionnels.

DietoPro

Dans le cadre de notre engagement pour une formation complète et appliquée, tous les étudiants inscrits à ce programme bénéficieront d'un **accès gratuit** à la licence **DietoPro** spécialisée en nutrition, d'une valeur d'environ **30 euros**. Cette plateforme sera disponible pendant toute la durée du cours. Son utilisation enrichit le processus d'apprentissage, en facilitant la mise en œuvre immédiate des connaissances acquises.

Il s'agit d'une solution avancée qui permet de créer des plans personnalisés, d'enregistrer et d'analyser les apports quotidiens et de recevoir des recommandations en fonction de chaque utilisateur. Son interface intuitive et sa base technologique consolident une expérience pratique, alignée sur les normes actuelles du bien-être et de la santé numérique.

Principales Fonctionnalités :

- ♦ **Planification Nutritionnelle Personnalisée** : concevoir des plans alimentaires adaptés à des objectifs, des préférences et des besoins spécifiques
- ♦ **Enregistrement et Suivi des Régimes** : facilite le suivi nutritionnel grâce à des rapports dynamiques et une analyse détaillée des nutriments
- ♦ **Suggestions Intelligentes** : utilise l'intelligence artificielle pour proposer des ajustements et des recommandations personnalisées
- ♦ **Intégration d'Appareils de Santé** : compatible avec les appareils portables et les applications de fitness pour une vision holistique de la condition physique
- ♦ **Ressources Éducatives** : accès à du contenu, des guides et des conseils d'experts pour renforcer les habitudes saines et promouvoir l'apprentissage tout au long de la vie

Cette **Licence gratuite** offre une occasion unique d'explorer les outils professionnels, de consolider les connaissances théoriques et de profiter d'une expérience pratique de grande valeur.

06

Méthodologie d'étude

TECH est la première université au monde à combiner la méthodologie des **case studies** avec **Relearning**, un système d'apprentissage 100 % en ligne basé sur la répétition guidée.

Cette stratégie d'enseignement innovante est conçue pour offrir aux professionnels la possibilité d'actualiser leurs connaissances et de développer leurs compétences de manière intensive et rigoureuse. Un modèle d'apprentissage qui place l'étudiant au centre du processus académique et lui donne le rôle principal, en s'adaptant à ses besoins et en laissant de côté les méthodologies plus conventionnelles.



“

*TECH vous prépare à relever de nouveaux défis
dans des environnements incertains et à réussir
votre carrière”*

L'étudiant : la priorité de tous les programmes de TECH

Dans la méthodologie d'étude de TECH, l'étudiant est le protagoniste absolu. Les outils pédagogiques de chaque programme ont été sélectionnés en tenant compte des exigences de temps, de disponibilité et de rigueur académique que demandent les étudiants d'aujourd'hui et les emplois les plus compétitifs du marché.

Avec le modèle éducatif asynchrone de TECH, c'est l'étudiant qui choisit le temps qu'il consacre à l'étude, la manière dont il décide d'établir ses routines et tout cela dans le confort de l'appareil électronique de son choix. L'étudiant n'a pas besoin d'assister à des cours en direct, auxquels il ne peut souvent pas assister. Les activités d'apprentissage se dérouleront à votre convenance. Vous pouvez toujours décider quand et où étudier.

“

*À TECH, vous n'aurez PAS de cours en direct
(auxquelles vous ne pourrez jamais assister)”*



Les programmes d'études les plus complets au niveau international

TECH se caractérise par l'offre des itinéraires académiques les plus complets dans l'environnement universitaire. Cette exhaustivité est obtenue grâce à la création de programmes d'études qui couvrent non seulement les connaissances essentielles, mais aussi les dernières innovations dans chaque domaine.

Grâce à une mise à jour constante, ces programmes permettent aux étudiants de suivre les évolutions du marché et d'acquérir les compétences les plus appréciées par les employeurs. Ainsi, les diplômés de TECH reçoivent une préparation complète qui leur donne un avantage concurrentiel significatif pour progresser dans leur carrière.

De plus, ils peuvent le faire à partir de n'importe quel appareil, PC, tablette ou smartphone.

“

Le modèle de TECH est asynchrone, de sorte que vous pouvez étudier sur votre PC, votre tablette ou votre smartphone où vous voulez, quand vous voulez et aussi longtemps que vous le voulez”

Case studies ou Méthode des cas

La méthode des cas est le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures écoles de commerce du monde. Développée en 1912 pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas seulement le droit sur la base d'un contenu théorique, sa fonction était également de leur présenter des situations réelles et complexes. De cette manière, ils pouvaient prendre des décisions en connaissance de cause et porter des jugements de valeur sur la manière de les résoudre. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

Avec ce modèle d'enseignement, ce sont les étudiants eux-mêmes qui construisent leurs compétences professionnelles grâce à des stratégies telles que *Learning by doing* ou le *Design Thinking*, utilisées par d'autres institutions renommées telles que Yale ou Stanford.

Cette méthode orientée vers l'action sera appliquée tout au long du parcours académique de l'étudiant avec TECH. Vous serez ainsi confronté à de multiples situations de la vie réelle et devrez intégrer des connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre vos idées et vos décisions. Il s'agissait de répondre à la question de savoir comment ils agiraient lorsqu'ils seraient confrontés à des événements spécifiques complexes dans le cadre de leur travail quotidien.



Méthode Relearning

Chez TECH, les *case studies* sont complétées par la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le *Relearning*.

Cette méthode s'écarte des techniques d'enseignement traditionnelles pour placer l'apprenant au centre de l'équation, en lui fournissant le meilleur contenu sous différents formats. De cette façon, il est en mesure de revoir et de répéter les concepts clés de chaque matière et d'apprendre à les appliquer dans un environnement réel.

Dans le même ordre d'idées, et selon de multiples recherches scientifiques, la répétition est le meilleur moyen d'apprendre. C'est pourquoi TECH propose entre 8 et 16 répétitions de chaque concept clé au sein d'une même leçon, présentées d'une manière différente, afin de garantir que les connaissances sont pleinement intégrées au cours du processus d'étude.

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



Un Campus Virtuel 100% en ligne avec les meilleures ressources didactiques

Pour appliquer efficacement sa méthodologie, TECH se concentre à fournir aux diplômés du matériel pédagogique sous différents formats: textes, vidéos interactives, illustrations et cartes de connaissances, entre autres. Tous ces supports sont conçus par des enseignants qualifiés qui axent leur travail sur la combinaison de cas réels avec la résolution de situations complexes par la simulation, l'étude de contextes appliqués à chaque carrière professionnelle et l'apprentissage basé sur la répétition, par le biais d'audios, de présentations, d'animations, d'images, etc.

Les dernières données scientifiques dans le domaine des Neurosciences soulignent l'importance de prendre en compte le lieu et le contexte d'accès au contenu avant d'entamer un nouveau processus d'apprentissage. La possibilité d'ajuster ces variables de manière personnalisée aide les gens à se souvenir et à stocker les connaissances dans l'hippocampe pour une rétention à long terme. Il s'agit d'un modèle intitulé *Neurocognitive context-dependent e-learning* qui est sciemment appliqué dans le cadre de ce diplôme universitaire.

D'autre part, toujours dans le but de favoriser au maximum les contacts entre mentors et mentorés, un large éventail de possibilités de communication est offert, en temps réel et en différé (messagerie interne, forums de discussion, service téléphonique, contact par courrier électronique avec le secrétariat technique, chat et vidéoconférence).

De même, ce Campus Virtuel très complet permettra aux étudiants TECH d'organiser leurs horaires d'études en fonction de leurs disponibilités personnelles ou de leurs obligations professionnelles. De cette manière, ils auront un contrôle global des contenus académiques et de leurs outils didactiques, mis en fonction de leur mise à jour professionnelle accélérée.



Le mode d'étude en ligne de ce programme vous permettra d'organiser votre temps et votre rythme d'apprentissage, en l'adaptant à votre emploi du temps"

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les étudiants qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.

La méthodologie universitaire la mieux évaluée par ses étudiants

Les résultats de ce modèle académique innovant sont visibles dans les niveaux de satisfaction générale des diplômés de TECH.

L'évaluation par les étudiants de la qualité de l'enseignement, de la qualité du matériel, de la structure du cours et des objectifs est excellente. Il n'est pas surprenant que l'institution soit devenue l'université la mieux évaluée par ses étudiants selon l'indice global score, obtenant une note de 4,9 sur 5.

Accédez aux contenus de l'étude depuis n'importe quel appareil disposant d'une connexion Internet (ordinateur, tablette, smartphone) grâce au fait que TECH est à la pointe de la technologie et de l'enseignement.

Vous pourrez apprendre grâce aux avantages offerts par les environnements d'apprentissage simulés et à l'approche de l'apprentissage par observation: le Learning from an expert.



Ainsi, le meilleur matériel pédagogique, minutieusement préparé, sera disponible dans le cadre de ce programme:



Matériel didactique

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour le programme afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel afin de mettre en place notre mode de travail en ligne, avec les dernières techniques qui nous permettent de vous offrir une grande qualité dans chacune des pièces que nous mettrons à votre service.



Pratique des aptitudes et des compétences

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



Résumés interactifs

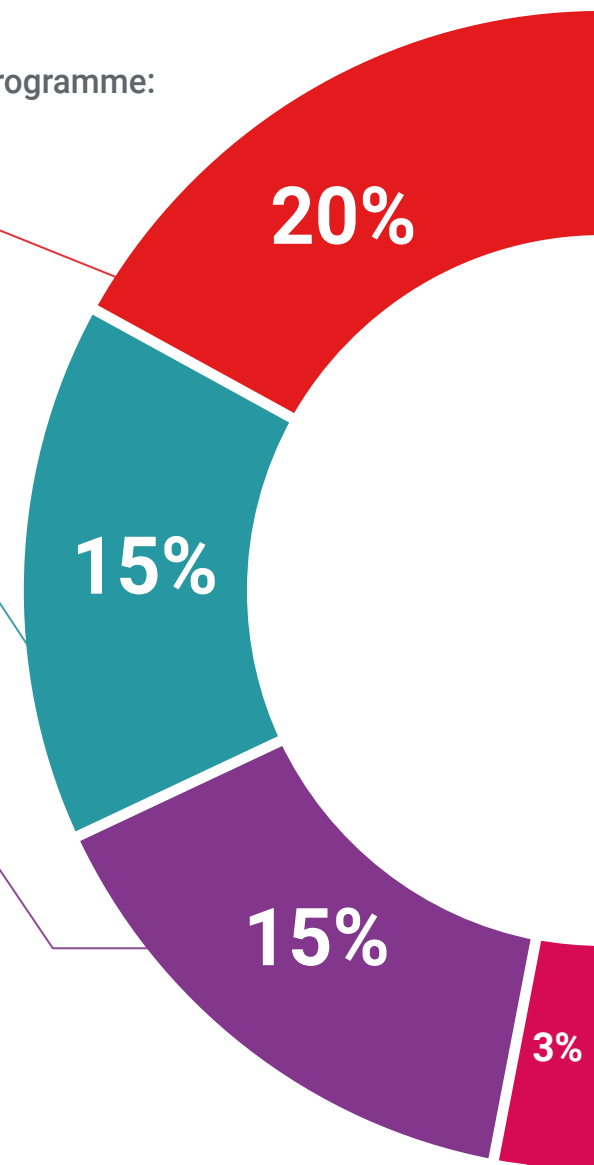
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias qui incluent de l'audio, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

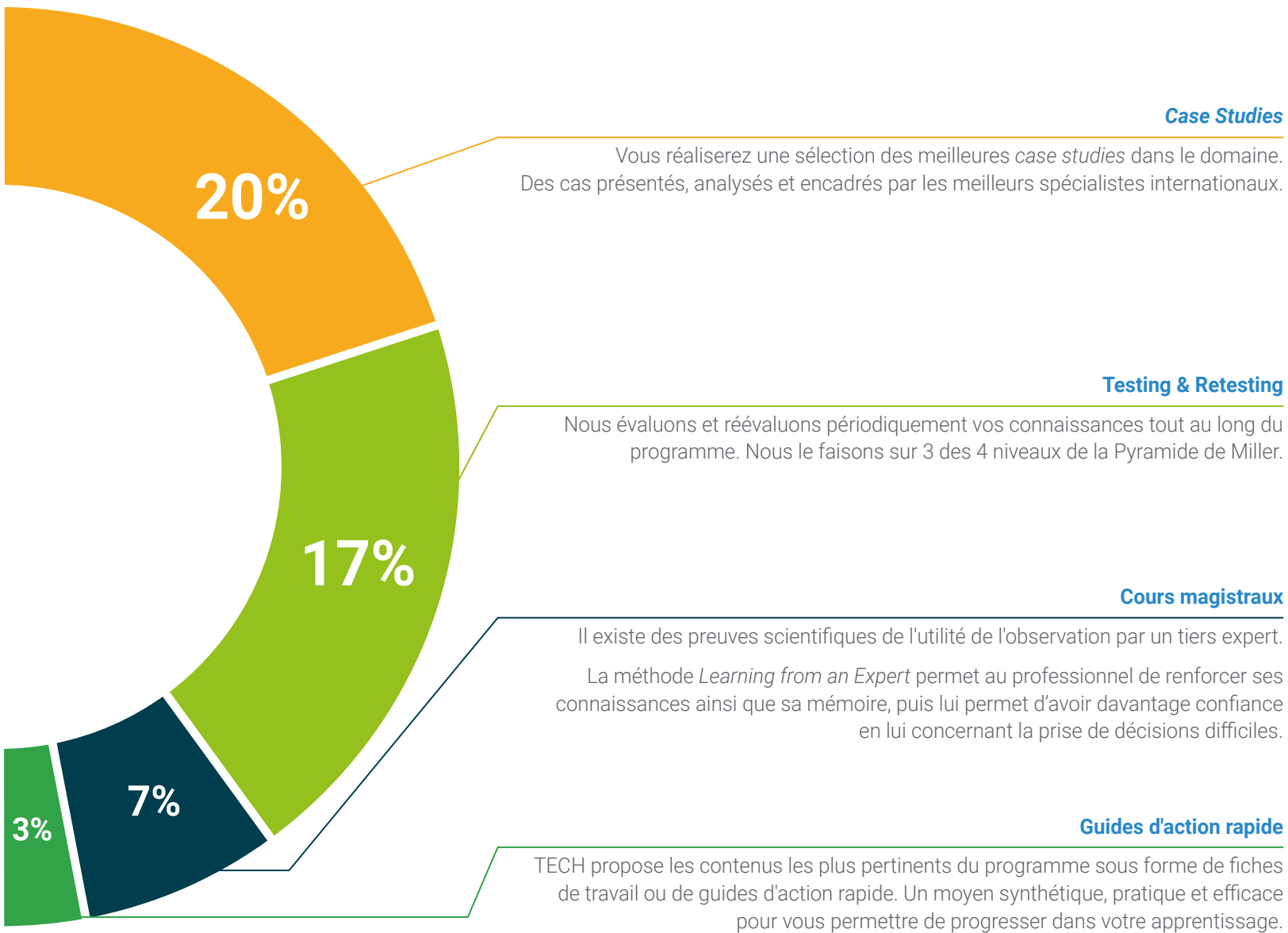
Ce système éducatif unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que «European Success Story».



Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus, guides internationaux, etc... Dans notre bibliothèque virtuelle, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation.





Case Studies

Vous réaliserez une sélection des meilleures *case studies* dans le domaine. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes internationaux.



Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme. Nous le faisons sur 3 des 4 niveaux de la Pyramide de Miller.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode *Learning from an Expert* permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire, puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



Guides d'action rapide

TECH propose les contenus les plus pertinents du programme sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



07

Corps enseignant

L'un des principaux piliers de ce programme universitaire est son corps enseignant prestigieux, composé d'experts ayant une solide expérience académique et professionnelle. Grâce à leur expérience dans les domaines clinique, sportif et scientifique, ces professionnels transmettent non seulement des connaissances actualisées, mais partagent également des cas réels et des stratégies applicables aux défis auxquels sont confrontés les professionnels de ce secteur. En effet, suivre une formation dispensée par un corps enseignant de ce niveau représente un avantage concurrentiel pour ceux qui souhaitent se spécialiser avec excellence, renforcer leur profil professionnel et se positionner avec autorité dans un environnement de plus en plus compétitif et multidisciplinaire.



“

*Les meilleurs enseignants du secteur
partageront leur vaste expérience et
leurs compétences afin de promouvoir
une formation dynamique et
enrichissante”*

Directrice Invitée Internationale

Jamie Meeks a démontré tout au long de sa carrière son dévouement à la **Nutrition Sportive**. Après avoir obtenu un diplôme dans ce domaine à l'Université d'État de Louisiane, elle s'est rapidement fait connaître. Son talent et son engagement ont été reconnus lorsqu'elle a reçu le prestigieux prix du **Jeune Diététicien de l'Année** décerné par l'Association Diététique de Louisiane, une réussite qui a marqué le début d'une carrière fructueuse.

Après avoir obtenu son diplôme de premier cycle, Jamie Meeks a poursuivi ses études à l'Université de l'Arkansas, où elle a effectué son stage en **Diététique**. Elle a ensuite obtenu un Master en Kinésiologie avec une spécialisation en **Physiologie de l'Exercice** à l'Université d'État de Louisiane. Sa passion pour aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel et son engagement infatigable en faveur de l'excellence font d'elle une figure de proue de la communauté sportive et nutritionnelle.

Ses connaissances approfondies dans ce domaine l'ont amenée à devenir la première **Directrice** de la **Nutrition Sportive** dans l'histoire du département athlétique de l'Université d'État de Louisiane. Elle a développé des programmes innovants pour répondre aux besoins alimentaires des athlètes et les éduquer sur l'importance d'une **bonne nutrition** pour des **performances optimales**.

Par la suite, elle a occupé le poste de **Directrice** de la **Nutrition Sportive** pour l'équipe NFL des **Saints de la Nouvelle-Orléans**. À ce titre, elle veille à ce que les joueurs professionnels bénéficient des meilleurs soins nutritionnels possibles, en travaillant en étroite collaboration avec les entraîneurs, les soigneurs et le personnel médical afin d'optimiser les performances et la santé de chacun.

À ce titre, Jamie Meeks est considérée comme un véritable leader dans son domaine, étant un membre actif de plusieurs associations professionnelles et participant à l'avancement de la **Nutrition Sportive** au niveau national. À cet égard, elle est également membre de l'**Académie de la Nutrition** et de la **Diététique** et de l'**Association des Diététiciens Sportifs Agréés et Professionnels**.



Mme Meeks, Jamie

- Directrice de la Nutrition Sportive de l'équipe des New Orleans Saints de la NFL, Louisiane, Etats-Unis
- Coordinatrice de la Nutrition Sportive à l'Université d'Etat de Louisiane
- Diététicienne agréée par l'Académie de Nutrition et de Diététique
- Spécialiste certifiée en diététique sportive
- Master en Kinésiologie avec une spécialisation en Physiologie de l'exercice à l'Université d'Etat de Louisiane
- Diplôme en Diététique de l'Université d'Etat de Louisiane
- Membre de : Association Diététique de Louisiane. Association des Diététiciens Sportifs Collégiaux et Professionnels, Groupe de Pratique Diététique de Nutrition Sportive Cardiovasculaire et de Bien-être



Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde"

Direction



Dr Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutritionniste dans les Clubs de Football Professionnels
- ♦ Responsable du Département de Nutrition Sportive. Club Albacete Balompié SAD
- ♦ Responsable du Département de Nutrition Sportive. Université Catholique de Murcie, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ♦ Conseiller Scientifique. Nutrium
- ♦ Conseiller Nutritionnel. Centre Impulso.
- ♦ Enseignant et Coordinateur d'Études Postuniversitaires
- ♦ Docteur en Nutrition et Sécurité Alimentaire. Université Catholique San Antonio de Murcia
- ♦ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique. Université Catholique San Antonio de Murcia
- ♦ Master en Nutrition Clinique. Université Catholique San Antonio de Murcia
- ♦ Académicien. Académie Espagnole de Nutrition et de Diététique (AEND)



Dr Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ Chef du Service de Médecine Sportive de la Policlinique de Guipúzcoa
- ♦ Licence en Médecine de l'Université Autonome de Barcelone
- ♦ Master en Évaluation des Dommages Corporels
- ♦ Certificat Avancé en Biologie et Médecine du Sport de l'Université Pierre et Marie Curie.
- ♦ Ancien chef de la section de médecine sportive de la Société royale espagnole de football.
- ♦ Membre de : Association Espagnole des Médecins des Équipes de Football, Fédération Espagnole de Médecine Sportive et Société Espagnole de Médecine Aérospatiale

Professeurs

Dr Ramírez Munuera, Marta

- ♦ Nutritionniste Sportive experte en Sports de Force
- ♦ Nutritionniste. M10 Santé et Fitness. Centre de Santé et de Sport.
- ♦ Nutritionniste. Mario Ortiz Nutrition
- ♦ Formatrice dans des Cours et des Ateliers sur la Nutrition Sportive
- ♦ Conférencière lors de Conférences et de Séminaires sur la Nutrition Sportive
- ♦ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique Université Catholique San Antonio de Murcia
- ♦ Master en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport. Université Catholique San Antonio de Murcia

Dr Arcusa Saura, Raúl

- ♦ Nutritionniste. Club Sportif de Castellón
- ♦ Nutritionniste dans plusieurs clubs semi-professionnels de Castellón.
- ♦ Chercheur. Université Catholique San Antonio de Murcia
- ♦ Professeur de Premier Cycle et de Troisième Cycle
- ♦ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ♦ Master en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport

Dr Montoya Castaño, Johana

- ♦ Nutritionniste sportif
- ♦ Nutritionniste. Ministère Colombien des Sports (Mindeportes)
- ♦ Conseillère Scientifique. Bionutrition, Medellín
- ♦ Professeure de Nutrition Sportive en Licence
- ♦ Diététicienne Nutritionniste. Université d'Antioquia
- ♦ Master en Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport. Université Catholique San Antonio de Murcia

Mme Aldalur Mancisidor, Ane

- ♦ Diététicienne Spécialisée dans l'Alimentation à Base de Plantes
- ♦ Diplôme en Soins Infirmiers
- ♦ Diplôme Supérieur de Diététique et Technicien en Nutrition de Cebanc
- ♦ Experte en TCA et en Nutrition Sportive
- ♦ Membre du Cabinet de Diététique et du Service de Santé Basque



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

08 Diplôme

Le Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Avancé délivré par TECH Global University.



“

*Terminez ce programme avec succès
et recevez votre diplôme sans avoir à
vous soucier des déplacements ou des
formalités administratives”*

Ce programme vous permettra d'obtenir votre diplôme propre de **Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale** est le programme le plus complet sur la scène académique actuelle. Après avoir obtenu leur diplôme, les étudiants recevront un diplôme d'université délivré par TECH Global University et un autre par Université Euromed de Fès.

Ces diplômes de formation continue et d'actualisation professionnelle de TECH Global University et d'Université Euromed de Fès garantissent l'acquisition de compétences dans le domaine de la connaissance, en accordant une grande valeur curriculaire à l'étudiant qui réussit les évaluations et accrédite le programme après l'avoir suivi dans son intégralité. Ce double certificat, de la part de deux institutions universitaires de premier plan, représente une double récompense pour une formation complète et de qualité, assurant à l'étudiant l'obtention d'une certification reconnue au niveau national et international. Ce mérite académique vous positionnera comme un professionnel hautement qualifié, prêt à relever les défis et à répondre aux exigences de votre secteur professionnel..

Approbation/Adhésion

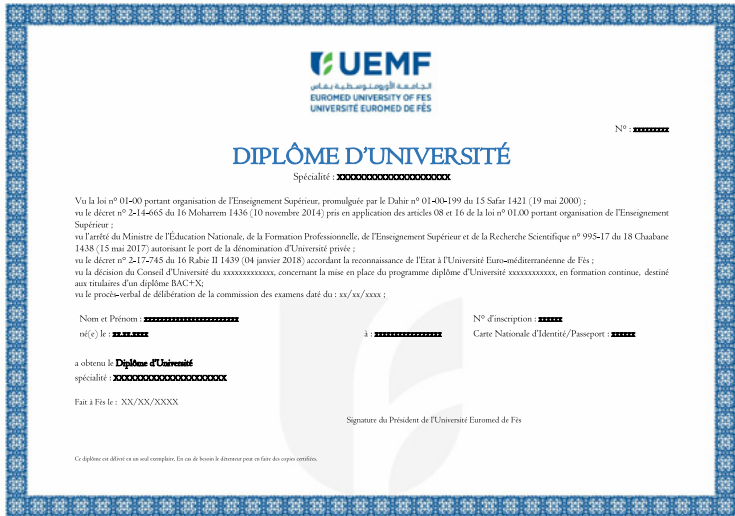


Diplôme : **Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale**

Modalité : **en ligne**

Durée : **2 ans**

Accréditation : **120 ECTS**



*Apostille de La Haye. Dans le cas où l'étudiant demande que son diplôme sur papier soit obtenu avec l'Apostille de La Haye, TECH Global University prendra les mesures appropriées pour l'obtenir, moyennant un supplément.



Mastère Avancé

Nutrition Sportive Intégrale

- » Modalité : en ligne
- » Durée : 2 ans
- » Diplôme : TECH Euromed University
- » Accréditation : 120 ECTS
- » Horaire : à votre rythme
- » Examens : en ligne

Mastère Avancé

Nutrition Sportive Intégrale

Approbation/Adhésion



tech Euromed
University