

# Certificat

## Nutrition Sportive dans la Période de Blessure du Sportif pour Soins Infirmiers

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Nutrition Sportive dans la Période de Blessure du Sportif pour Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/infirmierie/cours/nutrition-sportive-periode-blessure-sportif-soins-infirmiers](http://www.techtitute.com/fr/infirmierie/cours/nutrition-sportive-periode-blessure-sportif-soins-infirmiers)

# Sommaire

01

Présentation

---

Page 4

02

Objectifs

---

Page 8

03

Direction de la formation

---

Page 12

04

Structure et contenu

---

Page 18

05

Méthodologie

---

Page 22

06

Diplôme

---

Page 30

# 01

# Présentation

Grâce à cette formation intensive, vous apprendrez comment améliorer le pronostic de la blessure d'un athlète par des professionnels ayant des années d'expérience dans le secteur. Vous disposerez des ressources pédagogiques les plus récentes et de connaissances avancées dans le cadre de ce programme très rigoureux sur le plan scientifique.



“

*Le Certificat vous permet de vous exercer dans des environnements simulés, qui fournissent un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles"*

La nutrition peut jouer un rôle important dans la prévention des blessures. Il est donc essentiel que le personnel infirmier ait des connaissances avancées en matière de nutrition sportive, qui complètent le traitement infirmier pour obtenir de meilleurs résultats.

S'il y a une période difficile dans la saison d'un athlète, c'est bien celle des blessures. Par nature, l'athlète a besoin de participer à des compétitions et le fait d'être mis à l'écart de la compétition peut être frustrant. Une fois que l'athlète est blessé, il est très important de contrôler cette alimentation afin d'accélérer le processus de guérison pour qu'il puisse reprendre la compétition le plus rapidement possible et, surtout, pour qu'il ne fasse pas de rechute à la suite de sa blessure.

Il existe des aliments, des vitamines et des nutriments qui aident le sportif à récupérer et le protègent d'éventuelles blessures pendant l'activité physique. L'infirmier doit se tenir au courant des derniers développements en matière de nutrition sportive afin d'élaborer un régime en fonction des caractéristiques physiques de chaque patient.

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

Comme il s'agit d'un programme en ligne, l'étudiant n'est pas conditionné par des horaires fixes ou par la nécessité de se déplacer dans un autre lieu physique, mais il peut accéder aux contenus à tout moment de la journée, en conciliant son travail ou sa vie personnelle avec sa vie académique.

Ce **Certificat en Nutrition Sportive dans la Période de Blessure du Sportif pour Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus, rassemblent les informations essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Le système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations présentées
- ♦ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



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

“

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

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

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

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, le médecin sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus dans le domaine de la nutrition sportive et possédant une grande expérience dans l'enseignement.

*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.*

*Plongez dans l'étude de ce Certificat très complet et améliorez vos compétences en matière de conseil nutritionnel pour les sportifs.*



# 02 Objectifs

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



“

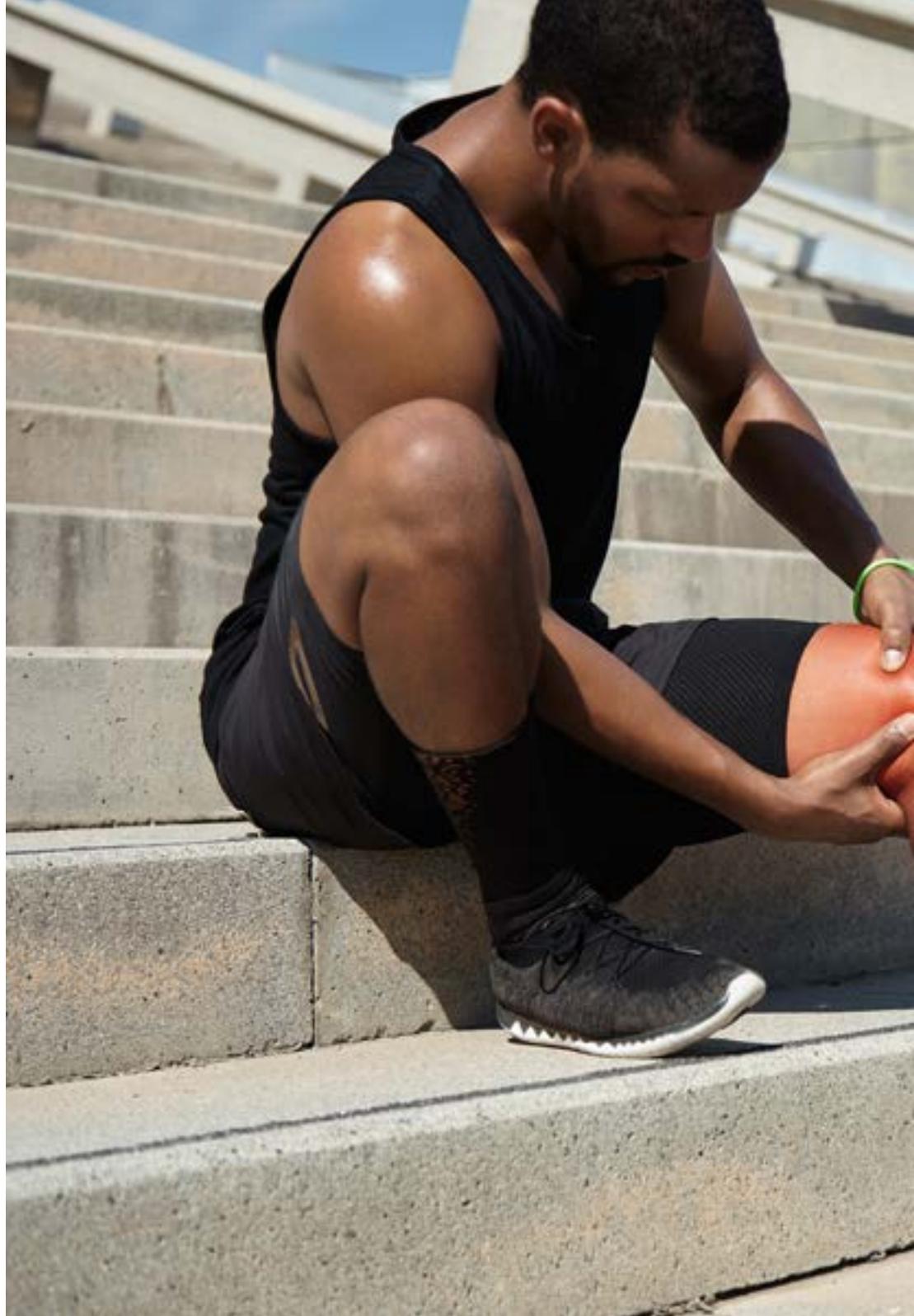
*Ce programme de remise à niveau créera un sentiment de sécurité dans l'exécution de la pratique quotidienne, ce qui vous aidera à vous épanouir personnellement et professionnellement”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les athlètes professionnels et non professionnels pour une performance saine de l'exercice physique
- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels de différentes disciplines afin d'atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Gérer et consolider l'initiative et l'esprit d'entreprise pour mettre en place des projets liés à la nutrition dans l'activité physique et le sport
- ◆ Savoir intégrer les différentes avancées scientifiques au propre domaine professionnel
- ◆ Travailler dans un environnement multidisciplinaire
- ◆ Compréhension avancée du contexte dans lequel se développe le domaine de sa spécialité
- ◆ Gérer des compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ Gérer les compétences nécessaires à travers le processus d'enseignement-apprentissage qui permet de se former et à apprendre dans le domaine de la nutrition sportive, tant à travers les contacts établis avec les enseignants et les professionnels de cette formation que de manière autonome
- ◆ Se spécialiser dans la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ◆ Connaître les 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
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des athlètes paralympiques





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ 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

“

*Profitez de l'occasion et faites le pas pour vous mettre à jour avec les derniers développements sur la Période de Blessure"*

03

# Direction de la formation

Notre équipe d'enseignants, experts en nutrition sportive, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une grande expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour vous aider à donner une impulsion à votre carrière. Pour ce faire, ils ont élaboré ce Certificat avec les dernières nouveautés dans le domaine de la nutrition sportive, ce qui vous permettra de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.





“

*Apprenez des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli”*

## Directeur invité international

Jamie Meeks a démontré tout au long de sa carrière son dévouement à la Nutrition Sportive. Après avoir obtenu un diplôme en nutrition sportive à l'Université d'État de Louisiane, elle s'est rapidement fait remarquer. Son talent et son engagement ont été reconnus lorsqu'il a reçu le prestigieux prix du Jeune Diététicienne 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 une Master en Kinésiologie avec une concentration 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 de l'État de Louisiane. Elle y 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 les New Orleans Saints de la NFL. 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 la santé et les performances 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 Nutrition et de Diététique et de l'Association des Diététiciens Sportifs Agréés et Professionnels.



## Mme. Jamie, Meeks

---

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



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

## Direction



### **Dr Marhuenda Hernández, Javier**

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



## Professeurs

### Mme Montoya Castaño, Johana

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

“

*Les plus grands professionnels du secteur se sont réunis pour vous offrir les connaissances les plus complètes dans ce domaine, afin que vous puissiez vous développer avec toutes les garanties de succès”*

04

# Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels issus des meilleures centres hospitaliers ; et universités du pays, conscients de l'importance de la formation pour répondre aux besoins des patients. Ainsi, ils se sont engagés à dispenser un enseignement de haute qualité en utilisant les nouvelles technologies éducatives.



“

*Ce Certificat en Nutrition Sportive dans la Période de Blessure du Sportif pour Soins Infirmiers contient le programme éducatif le plus complet et le plus actualisé du marché”*

## Module 1. Période de blessure

- 1.1. Introduction
- 1.2. Prévention des blessures chez l'athlète
  - 1.2.1. Disponibilité énergétique relative dans le sport
  - 1.2.2. Conséquences sur la santé bucco-dentaire et les blessures
  - 1.2.3. Fatigue, nutrition et blessures
  - 1.2.4. Sommeil, nutrition et lésions
- 1.3. Phases de la blessure
  - 1.3.1. Phase d'immobilisation Inflammation et changements survenant au cours de cette phase
  - 1.3.2. Retour à la phase d'activité
- 1.4. Apport énergétique pendant la période de blessure
- 1.5. Apport en macronutriments pendant la période de blessure
  - 1.5.1. Apport en glucides
  - 1.5.2. Apport en graisses
  - 1.5.3. Apport en protéines
- 1.6. Apport de micronutriments présentant un intérêt particulier pendant la blessure
- 1.7. Suppléments sportifs avec données pendant la période de la blessure
  - 1.7.1. Créatine
  - 1.7.2. Omega 3
  - 1.7.3. Autre
- 1.8. Lésions des tendons et des ligaments
  - 1.8.1. Introduction aux blessures des tendons et des ligaments Structure du tendon
  - 1.8.2. Collagène, gélatine et vitamine C. Peuvent-ils aider ?
  - 1.8.3. Autres nutriments impliqués dans la synthèse du collagène
- 1.9. Retour à la compétition
  - 1.9.1. Considérations nutritionnelles lors du retour à la compétition
- 1.10. Des études de cas intéressantes dans la littérature scientifique sur les blessures





“

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

# 05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*

## À TECH, School nous utilisons la Méthode des cas

Dans une situation clinique donnée: que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les personnels infirmiers apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, le personnel infirmier fait l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle réelle, en essayant de recréer les véritables conditions de la pratique professionnelle des soins infirmiers.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

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

1. Les personnels infirmiers 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 au professionnel des soins infirmiers une meilleure intégration des connaissances dans le domaine hospitalier ou des soins de santé primaires.
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.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque cours. Ceci représente une véritable révolution par rapport à une simple étude et analyse de cas.

*Le personnel infirmier apprendra à travers des études de cas réels ainsi qu'en s'exerçant à résoudre des situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*



Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Grâce à cette méthodologie, nous avons formé plus de 175.000 infirmiers avec un succès sans précédent et ce dans toutes les spécialités, quelle que soit la charge pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée 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 vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



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 vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est 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.



#### Techniques et procédures infirmières en vidéo

Nous vous rapprochons des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques à l'avant-garde des techniques actuelles des soins infirmiers. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les visionner autant de fois que vous le souhaitez.



#### 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".



#### 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.





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation: vous pouvez ainsi constater vos avancées et savoir si vous avez atteint vos objectifs.



#### 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.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Nutrition Sportive dans la Période de Blessure du Sportif pour Soins Infirmiers garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat 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 **Certificat en Nutrition Sportive dans la Période de Blessure du Sportif pour Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Certificat en Nutrition Sportive dans la Période de Blessure du Sportif pour Soins Infirmiers**

Heures Officielles: **150 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  
connaissance présent qualité  
en ligne format  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

### Certificat

Nutrition Sportive dans  
la Période de Blessure du  
Sportif pour Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Nutrition Sportive dans la Période de Blessure du Sportif pour Soins Infirmiers

Approuvé par la NBA

