

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales en Soins Infirmiers





Mastère Spécialisé Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Diplôme: TECH Université Technologique
- » Temps estimé: 16 heures/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtute.com/fr/infirmierie/master/master-nutrition-sportive-populations-speciales-soins-infirmiers

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Compétences

page 14

04

Direction de la formation

page 18

05

Structure et contenu

page 24

06

Méthodologie

page 32

07

Diplôme

page 40

01

Présentation

La nutrition est essentielle pour améliorer les performances des athlètes professionnels et des para-athlètes, et plus encore son adaptation aux caractéristiques spécifiques de la compétition, au moment de la saison ou à la présence de maladies telles que le diabète. Face à cette réalité, TECH offre aux professionnels des Soins Infirmiers les connaissances les plus récentes dans ce domaine, afin qu'ils puissent offrir une assistance clinique de premier ordre basée sur les dernières preuves scientifiques concernant les soins aux athlètes végétaliens et végétariens, les considérations nutritionnelles lors du retour à la compétition ou dans les Populations Spéciales. Pour ce faire, il propose un contenu multimédia innovant, 100 % en ligne, auquel on peut accéder confortablement, 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil électronique doté d'une connexion à l'internet.



“

Actualisez vos connaissances en Nutrition Sportive avec ce Mastère Spécialisé et intégrez les dernières avancées dans votre pratique clinique quotidienne"

L'activité physique est essentielle pour maintenir un état de santé physique et mental correct. Une base qui doit nécessairement être accompagnée d'une alimentation adéquate. Tout cela est encore plus nécessaire pour les athlètes et les para-athlètes qui font face à des exigences élevées, où il est nécessaire d'être à 100% pour atteindre le succès en compétition. Ce scénario doit être ajouté à la population présentant des caractéristiques particulières, telles que les femmes enceintes et les sportives, les athlètes diabétiques ou les végétaliens, qui nécessitent une adaptation beaucoup plus précise de leur régime alimentaire.

Dans ce contexte, les études scientifiques réalisées ces dernières années ont permis d'acquérir des connaissances précises pour incorporer les nutriments, les compléments et les aliments nécessaires à la Nutrition Sportive. Ces progrès ont donné un élan important à ce domaine au cours de la dernière décennie, et c'est pourquoi TECH a décidé de créer ce diplôme universitaire qui offre au professionnel des Soins Infirmiers les connaissances les plus avancées et les plus récentes de cette spécialité.

Vous aurez ainsi accès aux informations les plus récentes et dans la plus grande rigueur scientifique sur la physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice, l'évaluation de l'athlète à différents moments de la saison, l'approche de l'athlète au moment de la blessure ou la nutrition en fonction des différentes disciplines sportives. Un ensemble de sujets qui seront couverts par un contenu multimédia avancé et innovant, qui vous permettra de mettre à jour vos connaissances en matière de Nutrition Sportive d'une manière beaucoup plus agréable et didactique.

De plus, grâce à la méthode *Relearning*, le professionnel de la santé avancera dans le programme d'une manière beaucoup plus naturelle, en réduisant les longues heures d'étude, si caractéristiques d'autres méthodologies d'enseignement.

TECH offre avec ce Mastère Spécialisé une opportunité unique de mettre à jour ses connaissances par le biais d'une qualification flexible et pratique. Les étudiants n'ont besoin que d'un appareil électronique avec une connexion Internet pour pouvoir accéder au contenu du plan d'études quand ils le souhaitent. En outre, cette institution académique offre la possibilité de répartir la charge d'enseignement en fonction des besoins des professionnels, ce qui rend ce programme parfaitement compatible avec les responsabilités professionnelles et/ou personnelles.

Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Nutrition et en Diététique
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Découvrez les dernières données scientifiques sur la pertinence de l'utilisation de la Créatine ou des Oméga 3 pendant la période de blessure de l'athlète"

“

Vous pourrez en apprendre davantage sur les derniers développements en matière de facteurs nutritionnels limitant la performance des athlètes dans les climats froids et chauds”

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'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 académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Vous disposez d'une bibliothèque de ressources multimédias innovantes auxquelles vous pouvez accéder confortablement depuis votre appareil mobile, votre tablette ou votre ordinateur avec une connexion internet.

Elle adapte les caractéristiques nutritionnelles des athlètes parasportifs selon qu'ils souffrent de lésions musculaires ou d'amputations.



02

Objectifs

L'objectif principal de ce Mastère Spécialisé est d'élargir et de renouveler les connaissances en Nutrition Sportive des professionnels des Soins Infirmiers. Pour atteindre cet objectif, TECH propose des outils pédagogiques qui utilisent les dernières technologies appliquées aux qualifications universitaires et une excellente équipe enseignante dotée d'une vaste expérience en matière de Nutrition et de Diététique. De cette manière, vous atteindrez vos objectifs avec succès.





“

En seulement 12 mois, vous obtiendrez la mise à jour que vous recherchez sur la Nutrition Sportive et l'adaptation à des patients particuliers tels que les femmes enceintes, les diabétiques ou les végétaliens”



Objectifs généraux

- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les athlètes professionnels et non professionnels pour une performance saine de l'exercice physique
- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels de différentes disciplines afin d'atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Savoir intégrer les différentes avancées scientifiques dans son propre domaine professionnel
- ◆ Développer la capacité à travailler dans un environnement multidisciplinaire
- ◆ Améliorer la compréhension avancée du contexte dans lequel se développe le domaine de sa spécialité
- ◆ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ Avoir les compétences nécessaires à travers le système d'enseignement-apprentissage qui leur permettra de continuer à se former et à apprendre dans le domaine de la nutrition sportive, tant à travers les contacts établis avec les enseignants et les professionnels du programme, que de manière autonome
- ◆ Se spécialiser dans la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ◆ Connaissance des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations physiopathologiques
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations spécifiques à l'âge et au sexe
- ◆ Se spécialiser dans les stratégies diététiques pour la prévention et le traitement de l'athlète blessé
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ◆ Spécialisé dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques



Incorporez les dernières preuves scientifiques sur les dernières tendances en matière de nutrition et d'activité physique de haut niveau dans votre pratique de soins de santé"



Objectifs spécifiques

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

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la structure du muscle squelettique
- ◆ Compréhension approfondie du fonctionnement du muscle squelettique
- ◆ Étudier en profondeur les adaptations les plus importantes qui se produisent chez les sportifs
- ◆ Étudier en profondeur les mécanismes de production d'énergie en fonction du type d'exercice effectué
- ◆ Étudier en profondeur l'intégration des différents systèmes énergétiques qui composent le métabolisme énergétique musculaire

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

- ◆ Réaliser l'interprétation de la biochimie pour détecter les déficits nutritionnels ou les états de surentraînement
- ◆ Effectuer l'interprétation des différentes méthodes de composition corporelle, pour optimiser le poids et le pourcentage de graisse en fonction du sport que vous pratiquez
- ◆ Suivre l'athlète tout au long de la saison
- ◆ Planifier les périodes de la saison en fonction de leurs besoins

Module 3. Sports aquatiques

- ◆ Approfondir les caractéristiques les plus importantes des principaux sports aquatiques
- ◆ Comprendre les exigences et les besoins de l'activité sportive dans un environnement aquatique
- ◆ Différencier les besoins nutritionnels des différents sports nautiques

Module 4. 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 5. Végétarisme et véganisme

- ◆ Faire la différence entre les différents types de sportifs végétariens
- ◆ Comprendre en profondeur les principales erreurs commises
- ◆ Pour faire face aux carences nutritionnelles notables que présentent les sportifs
- ◆ Maîtriser les compétences qui permettront aux sportifs de se doter des meilleurs outils en matière de combinaison des aliments

Module 6. Athlète diabétique de type 1

- ◆ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et dans l'exercice
- ◆ Pour en savoir plus sur le fonctionnement des différentes insulines ou médicaments utilisés par les diabétiques
- ◆ 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
- ◆ Établir l'état actuel des preuves sur les aides ergogéniques chez les diabétiques



Module 7. 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
- ◆ Appliquer les preuves scientifiques actuelles sur les aides nutritionnelles ergogéniques

Module 8. 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
- ◆ Optimiser l'amélioration de la composition corporelle par une approche nutritionnelle

Module 9. 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 10 Période de blessure

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

03

Compétences

Le professionnel Infirmier qui suit cette formation universitaire améliorera ses compétences en matière d'évaluation et de gestion des soins prodigués aux patients sportifs qui nécessitent des adaptations spécifiques de leur régime alimentaire. Pour ce faire, le programme a une approche théorique, mais en même temps une approche pratique qui est donnée par les études de cas fournies par la magnifique équipe d'enseignants qui enseigne ce Mastère Spécialisé.





“

Incorporez les dernières preuves scientifiques sur les dernières tendances en matière de nutrition et d'activité physique de haut niveau dans votre pratique de soins de santé”

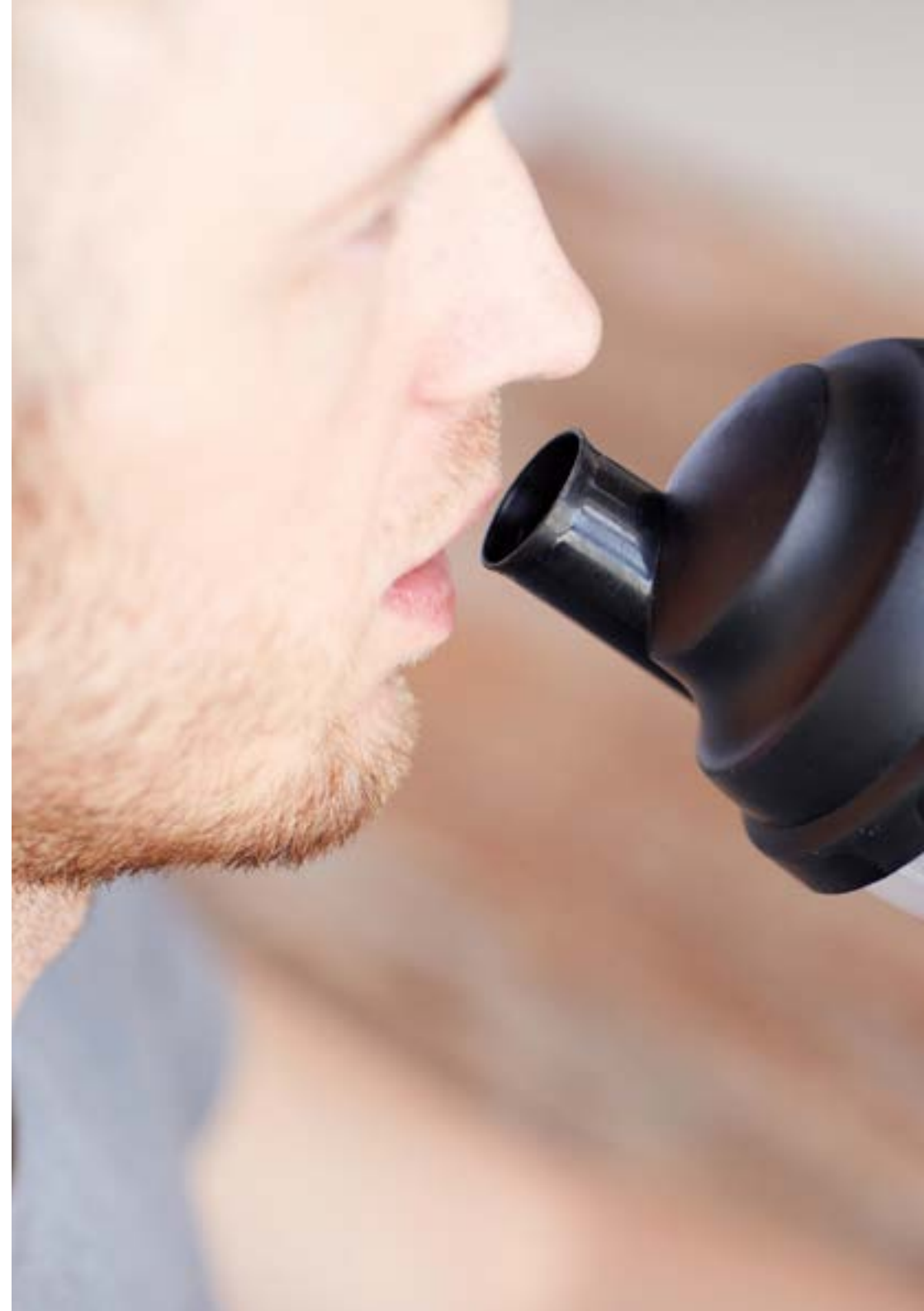


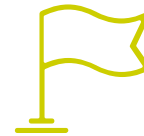
Compétences générales

- ◆ Appliquer les nouvelles tendances de la Nutrition Sportive pour les Populations Particulières
- ◆ Appliquer les nouvelles tendances nutritionnelles en fonction des pathologies
- ◆ Examiner les problèmes nutritionnels de leurs patients

“

Ce programme vous permettra d'améliorer vos compétences en matière d'assistance aux diabétiques qui ont besoin d'énergie spécifique pendant la période de compétition"





Compétences spécifiques

- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ Se spécialiser dans la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ◆ Connaissance des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations physiopathologiques
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ◆ Spécialisé dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques

04

Direction de la formation

TECH a réuni dans ce Mastère Spécialisé une excellente direction et un corps enseignant versé dans la Nutrition et la Diététique. La grande expérience professionnelle du corps enseignant qui dispense ce diplôme est une garantie pour les étudiants qui souhaitent accéder à un programme de premier ordre, où ils peuvent obtenir les dernières informations auprès des meilleurs. De plus, grâce à leur qualité humaine et à leur proximité, les professionnels seront en mesure de résoudre les doutes que vous pourriez avoir sur le programme tout au long du programme.



“

Vous disposez d'une excellente équipe de professionnels spécialisés ayant une grande expérience professionnelle dans le domaine de la Nutrition et de la Diététique, destinée aux sportifs de tous niveaux"

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

- ♦ Nutritionniste dans des 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 Murcie Football Club
- ♦ Conseillère Scientifique Nutrium
- ♦ Conseiller en Nutrition Centre Impulse
- ♦ Chargé de cours et Coordinateur des Études Postuniversitaires
- ♦ Docteur en Nutrition et Sécurité Alimentaire Université Catholique de San Antonio Murcie
- ♦ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique Université Catholique de San Antonio Murcie
- ♦ Master en Nutrition Clinique Université Catholique de San Antonio Murcie
- ♦ Académicien Académie Espagnole de Nutrition et de Diététique (AEND)

Professeurs

Dr Arcusa Saura, Raúl

- ♦ Nutritionniste Club Sportif de Castellón
- ♦ Nutritionniste dans plusieurs clubs semi-professionnels de Castellón
- ♦ Chercheur Université Catholique de San Antonio Murcie
- ♦ Chargé de Cours pour les Étudiants de Premier et de Deuxième Cycle
- ♦ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ♦ Master en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport

Dr Ramírez Munuera, Marta

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



Dr Montoya Castaño, Johana

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

Dr Martínez Noguera, Francisco Javier

- ◆ Nutritionniste Sportif à CIARD-UCAM
- ◆ Nutritionniste Sportif à la Clinique Kinésithérapie Jorge Lledó
- ◆ Assistant de Recherche à CIARD-UCAM
- ◆ Nutritionniste Sportif du Club de Football UCAM Murcia
- ◆ Nutritionniste au Centre SANO
- ◆ Nutritionniste Sportif du Club de Basket-ball de l'UCAM Murcia
- ◆ Docteur en Sciences du Sport de l'Université Catholique Saint-Antoine de Murcia
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université Catholique San Antonio de Murcia
- ◆ Master en Nutrition et Sécurité Alimentaire de l'Université Catholique de Murcia

05

Structure et contenu

Le programme d'études de ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales en Soins Infirmiers a été conçu en tenant compte des développements les plus récents dans ce domaine et en s'appuyant sur des bases scientifiques. Ainsi, les étudiants qui s'immergent dans ce programme auront accès aux informations les plus pertinentes grâce à un contenu multimédia basé sur des résumés vidéo de chaque sujet, des vidéos en détail, des études de cas et des lectures essentielles. Un condensé de matériel accessible à tout moment de la journée, à partir de n'importe quel appareil électronique doté d'une connexion internet. De plus, grâce au système *Relearning*, vous pourrez réduire les longues heures d'étude et de mémorisation.





“

Ce programme en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales est adapté aux professionnels de la santé, permettant un accès au contenu 24 heures sur 24 et sans horaires de cours fixes"

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

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

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

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

Module 3. Sports aquatiques

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

Module 4. Conditions défavorables

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

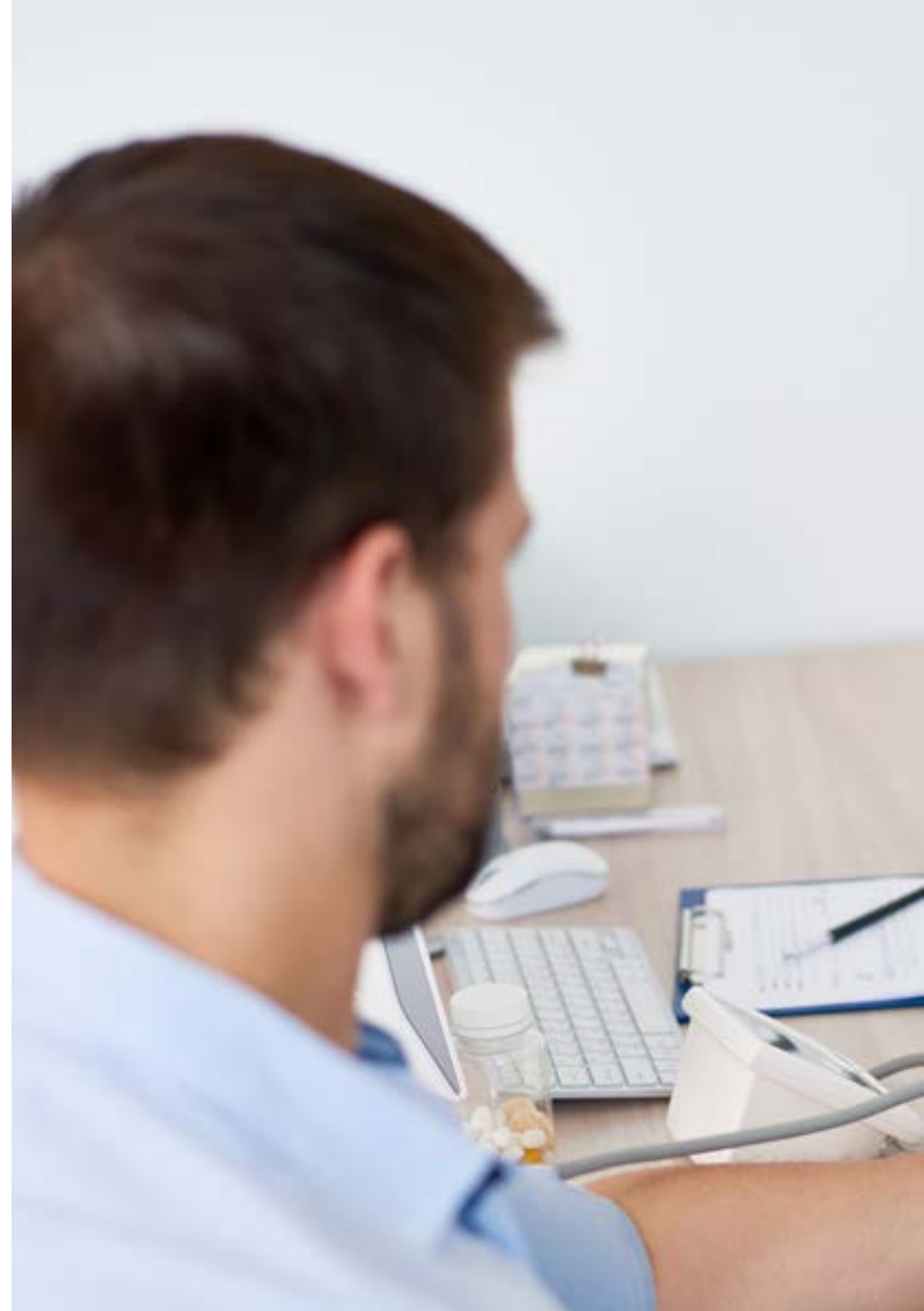
Module 5. Végétarisme et véganisme

- 5.1. Le végétarisme et le véganisme dans l'histoire du sport
 - 5.1.1. Les débuts du véganisme dans le sport
 - 5.1.2. Les athlètes végétariens aujourd'hui
- 5.2. Les différents types de régimes végétariens (changer le mot végétarien)
 - 5.2.1. Sportif végétalien
 - 5.2.2. Athlète végétarien

- 5.3. Erreurs courantes chez l'athlète végétalien
 - 5.3.1. Bilan énergétique
 - 5.3.2. Apport en protéines
- 5.4. Vitamine B12
 - 5.4.1. Supplémentation en B12
 - 5.4.2. Biodisponibilité des algues spirulines
- 5.5. Sources de protéines dans les régimes végétaliens/végétariens
 - 5.5.1. Qualité des protéines
 - 5.5.2. Durabilité environnementale
- 5.6. Autres nutriments clés chez les végétaliens
 - 5.6.1. Conversion de l'ALA en EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D et Zn
- 5.7. Bilan biochimique/carences nutritionnelles
 - 5.7.1. Anémie
 - 5.7.2. Sarcopénie
- 5.8. Régimes végétaliens et omnivores
 - 5.8.1. L'alimentation évolutive
 - 5.8.2. Régime actuel
- 5.9. Aides ergogéniques
 - 5.9.1. Créatine
 - 5.9.2. Protéines végétales
- 5.10. Facteurs diminuant l'absorption des nutriments
 - 5.10.1. Consommation élevée de fibres
 - 5.10.2. Oxalates

Module 6. Athlète diabétique de type 1

- 6.1. Comprendre le diabète et sa pathologie
 - 6.1.1. Incidence du diabète
 - 6.1.2. Physiopathologie du diabète
 - 6.1.3. Conséquences du diabète
- 6.2. Physiologie de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète
 - 6.2.1. Exercice maximal, exercice sous-maximal et métabolisme musculaire pendant l'exercice
 - 6.2.2. Différences métaboliques pendant l'exercice chez les personnes diabétiques





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

Module 7. Parathlètes

- 7.1. Classification et catégories chez les parathlètes
 - 7.1.1. Qu'est-ce qu'un parathlète ?
 - 7.1.2. Comment sont classés les parathlètes ?
- 7.2. Les sciences du sport chez les parathlètes
 - 7.2.1. Métabolisme et physiologie
 - 7.2.2. Biomécanique
 - 7.2.3. Psychologie

- 7.3. Besoins énergétiques et hydratation chez les para-athlètes
 - 7.3.1. Besoins énergétiques optimaux pour l'entraînement
 - 7.3.2. Planification de l'hydratation avant, pendant et après l'entraînement et compétitions
- 7.4. Problèmes nutritionnels chez les différentes catégories de para-athlètes en fonction de leur pathologie ou anomalie
 - 7.4.1. Lésions de la moelle épinière
 - 7.4.2. Infirmité motrice cérébrale et lésions cérébrales acquises
 - 7.4.3. Amputés
 - 7.4.4. Déficience visuelle et auditive
 - 7.4.5. Déficience intellectuelle
- 7.5. Planification nutritionnelle chez les athlètes para-sportifs souffrant de lésions de la moelle épinière, d'infirmité motrice cérébrale et de lésions cérébrales acquises
 - 7.5.1. Besoins nutritionnels (macro et micronutriments)
 - 7.5.2. Transpiration et remplacement des liquides pendant l'exercice
- 7.6. Planification nutritionnelle chez les amputés para-sportifs
 - 7.6.1. Besoins en énergie
 - 7.6.2. Macronutriments
 - 7.6.3. Thermorégulation et hydratation
 - 7.6.4. Questions nutritionnelles liées aux prothèses
- 7.7. Planification et questions nutritionnelles chez les athlètes para-sportifs atteints de déficience visuelle et auditive et de déficience intellectuelle
 - 7.7.1. Problèmes de nutrition sportive avec déficience visuelle : rétinite pigmentaire, rétinopathie diabétique, albinisme, maladie de Stargardt et pathologies auditives
 - 7.7.2. Problèmes de Nutrition Sportive en cas de déficience intellectuelle : syndrome de Down, autisme et syndrome d'Asperger, phénylcétonurie
- 7.8. Composition corporelle chez les athlètes para-sportifs
 - 7.8.1. Techniques de mesure
 - 7.8.2. Facteurs influençant la fiabilité des différentes méthodes de mesure
- 7.9. Pharmacologie et interactions avec les nutriments
 - 7.9.1. Les différents types de drogues ingérées par les para-athlètes
 - 7.9.2. Les carences en micronutriments chez les athlètes para-sportifs

- 7.10. Aides ergogéniques
 - 7.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les para-athlètes
 - 7.10.2. Conséquences néfastes pour la santé, problèmes de contamination et de dopage dus à la consommation d'aides ergogéniques

Module 8. Sports par catégorie de poids

- 8.1. Caractéristiques des principaux sports par catégorie de poids
 - 8.1.1. Règles
 - 8.1.2. Catégories
- 8.2. Programmation de la saison
 - 8.2.1. Compétitions
 - 8.2.2. Macrocycle
- 8.3. Composition corporelle
 - 8.3.1. Sports de combat
 - 8.3.2. Haltérophilie
- 8.4. Les étapes de la prise de masse musculaire
 - 8.4.1. Pourcentage de graisse corporelle
 - 8.4.2. Programmation
- 8.5. Les étapes de définition
 - 8.5.1. Glucides
 - 8.5.2. Protéine
- 8.6. Avant la compétition
 - 8.6.1. *Peak week*
 - 8.6.2. Avant la pesée
- 8.7. Avant la compétition
 - 8.7.1. Applications pratiques
 - 8.7.2. *Timing*
- 8.8. Post-compétition
 - 8.8.1. Hydratation
 - 8.8.2. Protéine
- 8.9. Aides ergogéniques
 - 8.9.1. Créatine
 - 8.9.2. *Whey protein*

Module 9. Différents stades ou populations spécifiques

- 9.1. La nutrition chez l'athlète féminine
 - 9.1.1. Facteurs limitatifs
 - 9.1.2. Exigences
- 9.2. Cycle menstruel
 - 9.2.1. Phase lutéale
 - 9.2.2. Phase folliculaire
- 9.3. Triade
 - 9.3.1. Aménorrhée
 - 9.3.2. Ostéoporose
- 9.4. La nutrition chez la sportive enceinte
 - 9.4.1. Besoins en énergie
 - 9.4.2. Micronutriments
- 9.5. Effets de l'exercice physique sur l'enfant athlète
 - 9.5.1. Entraînement en force
 - 9.5.2. Entraînement d'endurance
- 9.6. L'éducation nutritionnelle chez l'enfant athlète
 - 9.6.1. Sucre
 - 9.6.2. TCA
- 9.7. Besoins nutritionnels chez l'enfant athlète
 - 9.7.1. Glucides
 - 9.7.2. Protéines
- 9.8. Changements associés au vieillissement
 - 9.8.1. Pourcentage de graisse corporelle
 - 9.8.2. Masse musculaire
- 9.9. Principaux problèmes chez l'athlète senior
 - 9.9.1. Articulations
 - 9.9.2. Santé cardiovasculaire
- 9.10. Supplémentation alimentaire intéressante chez l'athlète senior
 - 9.10.1. *Whey protein*
 - 9.10.2. Créatine

Module 10. Période de blessure

- 10.1. Introduction
- 10.2. Prévention des blessures chez l'athlète
 - 10.2.1. Disponibilité énergétique relative dans le sport
 - 10.2.2. Conséquences sur la santé bucco-dentaire et les blessures
 - 10.2.3. Fatigue, nutrition et blessures
 - 10.2.4. Sommeil, nutrition et lésions
- 10.3. Phases de la blessure
 - 10.3.1. Phase d'immobilisation Inflammation et changements survenant au cours de cette phase
 - 10.3.2. Retour à la phase d'activité
- 10.4. Apport énergétique pendant la période de blessure
- 10.5. Apport en macronutriments pendant la période de blessure
 - 10.5.1. Apport en glucides
 - 10.5.2. Apport en graisses
 - 10.5.3. Apport en protéines
- 10.6. Apport de micronutriments particulièrement préoccupants pendant la blessure
- 10.7. Suppléments sportifs avec preuves pendant la période de la blessure
 - 10.7.1. Créatine
 - 10.7.2. Omega 3
 - 10.7.3. Autres
- 10.8. Lésions des tendons et des ligaments
 - 10.8.1. Introduction aux blessures des tendons et des ligaments Structure du tendon
 - 10.8.2. Collagène, gélatine et vitamine C. Peuvent-ils aider ?
 - 10.8.3. Autres nutriments impliqués dans la synthèse du collagène
- 10.9. Retour à la compétition
 - 10.9.1. Considérations nutritionnelles lors du retour à la compétition
- 10.10. Des études de cas intéressantes dans la littérature scientifique sur les blessures

06

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

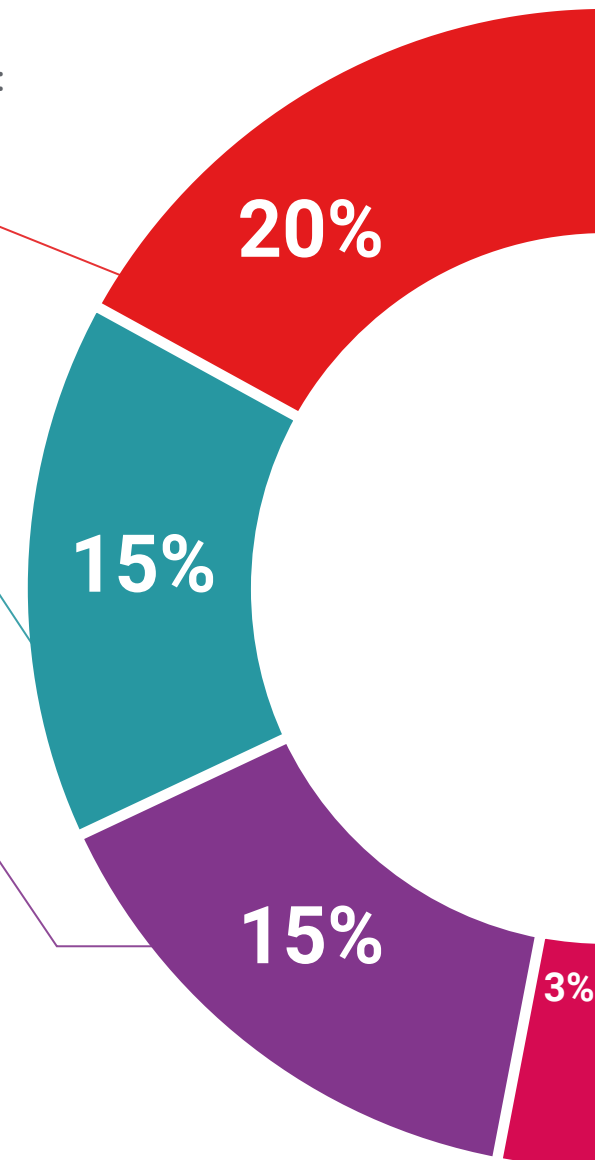
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

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.



07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales en Soins Infirmiers garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique.



“

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

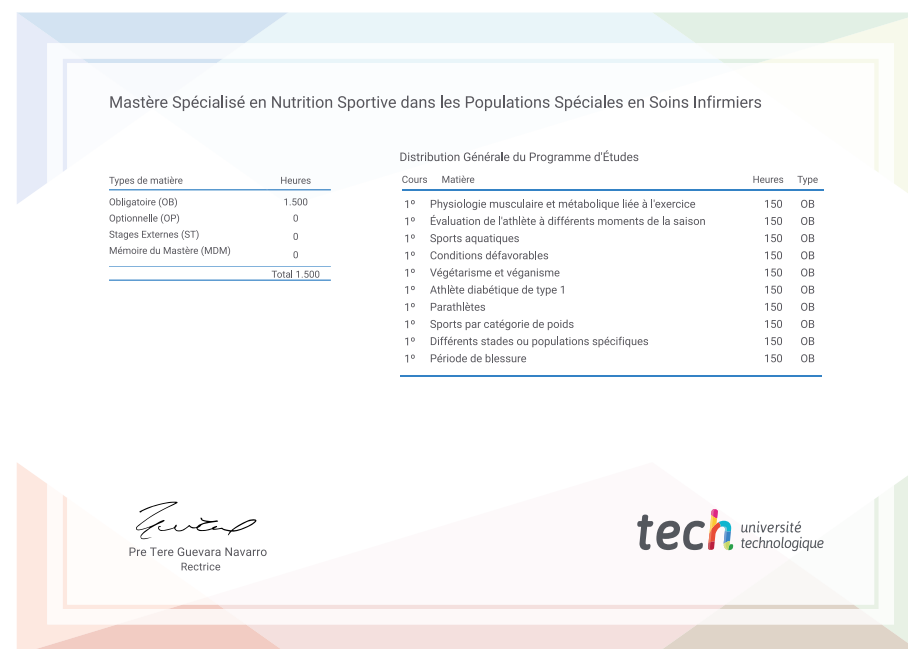
Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché

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

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

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales en Soins Infirmiers**

Heures Officielles **1.500 h.**



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



Mastère Spécialisé
Nutrition Sportive dans
les Populations Spéciales
en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Diplôme: TECH Université Technologique
- » Temps estimé: 16 heures/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales en Soins Infirmiers