

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive Thérapeutique

Approuvé par la NBA





Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive Thérapeutique

Modalité : En ligne

Durée : 12 mois

Diplôme : TECH Université Technologique

Heures de cours : 1.500 h.

Accès web: www.techtitute.com/medicine/master/master-nutrition-sportive-therapeutique

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Compétences

page 14

04

Direction de la formation

page 18

05

Structure et contenu

page 22

06

Méthodologie

page 30

07

Diplôme

page 38

01

Présentation

De nos jours, il est nécessaire que les médecins aient des bases solides en matière de nutrition et qu'ils soient constamment mis à jour afin de pouvoir donner des conseils corrects et orienter leurs patients si nécessaire. Grâce à ce Mastère Spécialisé, ils acquerront les connaissances et les compétences nécessaires pour apporter des changements diététiques qui auront un réel impact positif sur les athlètes, en fonction de chaque situation clinique.



“

Le rôle des médecins dans le domaine du sport est fondamental pour le conseil nutritionnel des personnes qui souhaitent améliorer leur santé et qui pratiquent une activité physique"

Les professionnels de la santé doivent actualiser leurs connaissances en matière de nutrition afin d'établir les meilleures recommandations diététiques visant à prévenir les maladies et à promouvoir une santé optimale chez les athlètes présentant des conditions particulières. Un bon choix d'aliments, en établissant une alimentation variée, équilibrée et en quantité suffisante permettra le développement correct de l'individu.

Ce Mastère Spécialisé met à disposition des apprenants un contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, ce qui permet d'acquérir plus facilement les connaissances enseignées. 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.

Ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive se concentre sur les aspects les moins étudiés pendant le cursus universitaire, permettant d'élargir les connaissances nécessaires pour pouvoir couvrir un large spectre de sportifs possibles, ainsi que pour satisfaire leurs besoins nutritionnels. Ce programme dispose d'un corps enseignant de très haut niveau, façonné par des professionnels étroitement liés à la nutrition sportive remarquables dans leur domaine et qui dirigent des lignes de recherche et des travaux sur le terrain, ainsi que par des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

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

Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses principales caractéristiques sont :

- ◆ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations cliniques présentées.
- ◆ 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.



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

“

Ce Mastère Spécialisé 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 nutrition thérapeutique du sport, vous obtiendrez un diplôme par TECH"

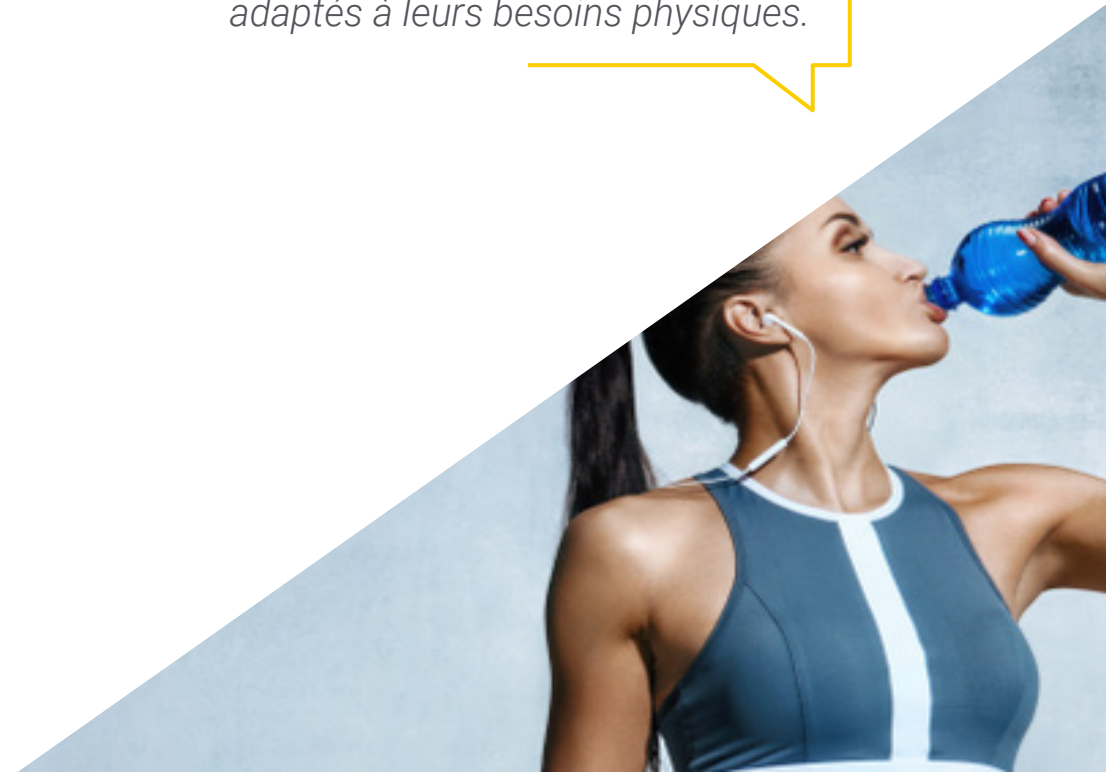
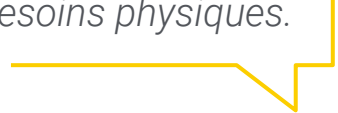
Le corps enseignant comprend des professionnels du secteur de la Médecine, qui apportent l'expérience de leur travail à ce programme, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'universités prestigieuses.

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 une instructions immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce Mastère Spécialisé est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du Mastère Spécialisé. Pour ce faire, le professionnel s'appuiera sur un système innovant de vidéos interactives réalisées par des experts reconnus et expérimentés en nutrition sportive.

Ce Mastère Spécialisé vous permet de vous former dans des environnements simulés, qui offrent un apprentissage immersif programmé pour vous entraîner dans des situations réelles.

Vous apprendrez à préparer les régimes les plus adaptés à chaque type d'athlète et à recommander les produits les mieux adaptés à leurs besoins physiques.



02

Objectifs

L'objectif principal du programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel soit capable de maîtriser l'étude de la nutrition thérapeutique du sport de manière pratique et Thérapeutique.



“

Ce programme de remise à niveau générera un sentiment de sécurité dans l'exercice de votre pratique quotidienne, qui vous aidera à vous développer 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 dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Savoir intégrer les différentes avancées scientifiques dans son propre domaine professionnel
- ◆ Acquérir la capacité de travailler dans un environnement multidisciplinaire.
- ◆ Avoir une compréhension avancée du contexte dans lequel le domaine de leur spécialité se développe.
- ◆ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ Acquérir les compétences nécessaires à travers le processus d'enseignement-apprentissage qui leur permettra de continuer à se former et à apprendre dans le domaine de la nutrition sportive, aussi bien grâce aux contacts établis avec les enseignants et les professionnels du Mastère Spécialisé, qu'indépendamment.
- ◆ 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
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des athlètes paralympiques



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



Objectifs spécifiques

Module 1 Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice

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

Module 2. Évaluation des athlètes à différents moments de la saison

- ◆ Interpréter la biochimie pour détecter les déficits nutritionnels ou les états de surentraînement.
- ◆ Interprétation différentes méthodes de composition corporelle , pour optimiser le poids et le pourcentage de graisse en fonction du sport que vous pratiquez
- ◆ Apprenez à suivre l'athlète tout au long de la saison.
- ◆ Planifiez les périodes de la saison en fonction de leurs besoins.

Module 3. Sports aquatiques

- ◆ Approfondir les caractéristiques les plus importantes des principaux sports nautiques
- ◆ Comprendre les exigences et les besoins 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
- ◆ Elaborer 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. 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 Nutrition

Module 6. 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 7. Différents stades ou populations spécifiques

- ◆ Expliquer les caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans l'approche nutritionnelle de différents groupes
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des facteurs externes et internes qui



influencent l'approche nutritionnelle de ces groupes

Module 8. 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

Module 9. Sportifs Handicapés

- ◆ 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 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
- ◆ Établir l'état actuel des preuves sur les aides ergogéniques chez les diabétiques

03

Compétences

Après avoir réussi les évaluations du Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive Thérapeutique, le professionnel aura acquis les compétences nécessaires à une pratique de qualité et actualisée, basée sur la méthodologie d'enseignement la plus innovante.



“

*Ce programme vous permettra
d'acquérir les compétences
nécessaires pour être plus efficace
dans votre travail quotidien”*



Compétences générales

- ◆ Appliquer les nouvelles tendances en matière de nutrition sportive thérapeutique à leurs patients.
- ◆ Appliquer les nouvelles tendances de la nutrition en fonction des pathologies de l'adulte
- ◆ Examiner les problèmes nutritionnels de leurs patients

“

Une spécialisation unique qui vous permettra d'acquérir une formation supérieure pour évoluer dans ce domaine très compétitif”





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

L'équipe d'enseignants, experts en Nutrition Sportive, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une longue expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour aider les étudiants à dynamiser leur profession. À cette fin, ils ont élaboré ce Mastère Spécialisé avec les dernières mises à jour dans le domaine qui permettront aux professionnels de se former et d'accroître leurs 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. Meeks, Jamie

- ♦ 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 de la zone de nutrition sportive d'Albacete Balompié
- ◆ Responsable du secteur de la nutrition sportive du club de football UCAM Murcia.
- ◆ Conseiller scientifique chez Nutrium
- ◆ Conseiller nutritionnel au Centro Impulso
- ◆ Chargée de cours et coordinatrice des études de troisième cycle
- ◆ Docteur en nutrition et sécurité alimentaire par l'UCAM
- ◆ Diplômé en nutrition humaine et diététique de l'UCAM
- ◆ Master en Nutrition Clinique, UCAM.
- ◆ Membre de l'Académie Espagnole de Nutrition et de Diététique

Professeurs

Dr Arcusa Saura, Raúl

- ◆ Nutritionniste au Club Deportivo Castellón, club de football professionnel.
- ◆ Nutritionniste dans plusieurs clubs semi-professionnels de Castellón.
- ◆ Chercheur à l'Université catholique de Murcie
- ◆ Chargée de cours dans le cadre d'études universitaires de premier cycle et de troisième cycle.
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport

Dr Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutritionniste sportif
- ◆ Nutritionniste au ministère des sports de Colombie
- ◆ Conseiller scientifique chez Bionutrition Medellín
- ◆ Conférencier dans des cours de formation sur la nutrition sportive et dans des études universitaires.
- ◆ Diététicienne nutritionniste à l'Université d'Antioquia
- ◆ Master en nutrition dans l'activité physique et le sport par l'UCAM



Dr Ramírez Munuera, Marta

- ◆ Nutritionniste sportif expert en sports de force
- ◆ Nutritionniste à M10 Health and Fitness
- ◆ Nutritionniste chez Mario Ortiz Nutrition
- ◆ Formateur 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 par l'UCAM
- ◆ Master en nutrition dans l'activité physique et le sport par l'UCAM

“

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”

05

Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels conscients des implications de l'application dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence de l'actualité de l'apprentissage approfondi en nutrition sportive ; et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

*Ce Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive
Thérapeutique contient le programme scientifique
le plus complet et le plus actualisé du marché”*

Module 1 Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice

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



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

- 2.1. Évaluation biochimique
 - 2.1.1. Hémogramme
 - 2.1.2. Marqueurs de sur-entraînement
- 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 formation professionnelle
 - 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. Pré-compétition
 - 3.7.1. 3 heures avant
 - 3.7.2. 1 heure avant
- 3.8. Pré-compétition
 - 3.8.1. Glucides
 - 3.8.2. Hydratation
- 3.9. Après la 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. VO₂max. réduit
- 4.7. Nutrition et hydratation dans les climats froids
 - 4.7.1. Hydratation
 - 4.7.2. Glucides

Module 5. Sports par catégorie de poids

- 5.1. Caractéristiques des principaux sports par catégorie de poids
 - 5.1.1. Règles
 - 5.1.2. Catégories
- 5.2. Programmation de la saison
 - 5.2.1. Compétitions
 - 5.2.2. Macrocycle
- 5.3. Composition corporelle

5.3.1. Sports de combat

5.3.2. Haltérophilie

- 5.4. Les étapes de la prise de masse musculaire
 - 5.4.1. Pourcentage de graisse corporelle
 - 5.4.2. Programmation
- 5.5. Les étapes de la définition
 - 5.5.1. Glucides
 - 5.5.2. Protéine
- 5.6. Pré-compétition
 - 5.6.1. Peak week
 - 5.6.2. Avant la pesée
- 5.7. Pré-compétition
 - 5.7.1. Applications pratiques
 - 5.7.2. *Timing*
- 5.8. Post-compétition
 - 5.8.1. Hydratation
 - 5.8.2. Protéine
- 5.9. Aides ergogéniques
 - 5.9.1. Créatine
 - 5.9.2. Whey protein

Module 6. Végétarisme et véganisme

- 6.1. Le végétarisme et le véganisme dans l'histoire du sport
 - 6.1.1. Les débuts du véganisme dans le sport
 - 6.1.2. Les athlètes végétariens aujourd'hui
- 6.2. Les différents types d'aliments naturopathiques
 - 6.2.1. Sportif végétalien
 - 6.2.2. Athlète végétarien
- 6.3. Erreurs courantes chez l'athlète végétalien
 - 6.3.1. Bilan énergétique
 - 6.3.2. Apport en protéines
- 6.4. Vitamine B12

- 6.4.1. Supplémentation en B12
- 6.4.2. Biodisponibilité des algues spirulines
- 6.5. Sources de protéines dans les régimes végétaliens/végétariens
 - 6.5.1. Qualité des protéines
 - 6.5.2. Durabilité environnementale
- 6.6. Autres nutriments clés chez les végétaliens
 - 6.6.1. Conversion de l'ALA en EPA/DHA
 - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D et Zn
- 6.7. Bilan biochimique/carences nutritionnelles
 - 6.7.1. Anémie
 - 6.7.2. Sarcopénie
- 6.8. Alimentation végane vs. Alimentation omnivore
 - 6.8.1. L'alimentation évolutive
 - 6.8.2. Régime actuel
- 6.9. Aides ergogéniques
 - 6.9.1. Créatine
 - 6.9.2. Protéines végétales
- 6.10. Facteurs diminuant l'absorption des nutriments
 - 6.10.1. Consommation élevée de fibres
 - 6.10.2. Oxalates

Module 7. Différents stades ou populations spécifiques

- 7.1. La nutrition chez l'athlète féminine
 - 7.1.1. Facteurs limitatifs
 - 7.1.2. Exigences
- 7.2. Cycle menstruel
 - 7.2.1. Phase lutéale
 - 7.2.2. Phase folliculaire
- 7.3. Triade
 - 7.3.1. Aménorrhée
 - 7.3.2. Ostéoporose
- 7.4. La nutrition chez la sportive enceinte

- 7.4.1. Besoins en énergie
- 7.4.2. Micronutriments
- 7.5. Effets de l'exercice physique sur l'enfant athlète
 - 7.5.1. Entraînement en force
 - 7.5.2. Entraînement d'endurance
- 7.6. L'éducation nutritionnelle chez l'enfant athlète
 - 7.6.1. Sucre
 - 7.6.2. Trouble du comportement alimentaire (TCA)
- 7.7. Besoins nutritionnels chez l'enfant athlète
 - 7.7.1. Glucides
 - 7.7.2. Protéines
- 7.8. Changements associés au vieillissement
 - 7.8.1. Pourcentage de graisse corporelle
 - 7.8.2. Masse musculaire
- 7.9. Principaux problèmes chez l'athlète senior
 - 7.9.1. Articulations
 - 7.9.2. Santé cardiovasculaire
- 7.10. Supplémentation alimentaire intéressante chez l'athlète senior
 - 7.10.1. Whey protein
 - 7.10.2. Créatine

Module 8. Période de blessure

- 8.1. Introduction
- 8.2. Prévention des blessures chez l'athlète
 - 8.2.1. Disponibilité énergétique relative dans le sport
 - 8.2.2. Conséquences sur la santé bucco-dentaire et les blessures
 - 8.2.3. Fatigue, nutrition et blessures
 - 8.2.4. Sommeil, nutrition et lésions
- 8.3. Phases de la blessure
 - 8.3.1. Phase d'immobilisation Inflammation et changements survenant au cours de cette phase

- 8.3.2. Retour à la phase d'activité
- 8.4. Apport énergétique pendant la période de blessure
- 8.5. Apport en macronutriments pendant la période de blessure
 - 8.5.1. Apport en glucides
 - 8.5.2. Apport en graisses
 - 8.5.3. Apport en protéines
- 8.6. Apport de micronutriments particulièrement préoccupants pendant la blessure
- 8.7. Suppléments sportifs avec preuves pendant la période de la blessure
 - 8.7.1. Créatine
 - 8.7.2. Omega 3
 - 8.7.3. Autre
- 8.8. Lésions des tendons et des ligaments
 - 8.8.1. Introduction aux blessures des tendons et des ligaments Structure du tendon
 - 8.8.2. Collagène, gélatine et vitamine C. Peuvent-ils aider ?
 - 8.8.3. Autres nutriments impliqués dans la synthèse du collagène
- 8.9. Retour à la compétition
 - 8.9.1. Considérations nutritionnelles lors du retour à la compétition
- 8.10. Des études de cas intéressantes dans la littérature scientifique sur les blessures

Module 9. Sportifs Handicapés

- 9.1. Classification et catégories chez les sportifs handicapés
 - 9.1.1. Qu'est-ce qu'un parathlète ?
 - 9.1.2. Comment sont classés les sportifs handicapés ?
- 9.2. Les sciences du sport chez les sportifs handicapés
 - 9.2.1. Métabolisme et physiologie
 - 9.2.2. Biomécanique
 - 9.2.3. Psychologie
- 9.3. Besoins énergétiques et hydratation chez les para-athlètes
 - 9.3.1. Besoins énergétiques optimaux pour l'entraînement
 - 9.3.2. Planification de l'hydratation avant, pendant et après l'entraînement
et compétitions
- 9.4. Problèmes nutritionnels chez les différentes catégories de para-athlètes en fonction de

leur pathologie ou anomalie

- 9.4.1. Lésions de la moelle épinière
- 9.4.2. Infirmité motrice cérébrale et lésions cérébrales acquises
- 9.4.3. Amputés
- 9.4.4. Déficience visuelle et auditive
- 9.4.5. Déficience intellectuelle
- 9.5. Planification nutritionnelle chez les athlètes para-sportifs souffrant de lésions de la moelle épinière, d'infirmité motrice cérébrale et de lésions cérébrales acquises
 - 9.5.1. Besoins nutritionnels (macro et micronutriments)
 - 9.5.2. Transpiration et remplacement des liquides pendant l'exercice
- 9.6. Planification nutritionnelle chez les amputés para-sportifs
 - 9.6.1. Besoins en énergie
 - 9.6.2. Macronutriments
 - 9.6.3. Thermorégulation et hydratation
 - 9.6.4. Questions nutritionnelles liées aux prothèses
- 9.7. Planification et questions nutritionnelles chez les athlètes para-sportifs atteints de déficience visuelle et auditive et de déficience intellectuelle
 - 9.7.1. Problèmes de nutrition sportive avec déficience visuelle : rétinopathie pigmentaire, rétinopathie diabétique, albinisme, maladie de Stargardt et pathologies auditives
 - 9.7.2. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience intellectuelle : syndrome de Down, autisme et syndrome de syndrome d'Asperger et phénylcétonurie
- 9.8. Composition corporelle chez les sportifs handicapés
 - 9.8.1. Techniques de mesure
 - 9.8.2. Facteurs influençant la fiabilité des différentes méthodes de mesure
- 9.9. Pharmacologie et interactions avec les nutriments
 - 9.9.1. Les différents types de drogues ingérées par les sportifs handicapés
 - 9.9.2. Les carences en micronutriments chez les sportifs handicapés
- 9.10. Aides ergogéniques
 - 9.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les sportifs handicapés



9.10.2. Conséquences néfastes pour la santé, problèmes de contamination et de dopage dus à la consommation d'aides ergogéniques

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

06

Méthodologie

Cette formation vous propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***Le Relearning***.

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



“

Découvrez Relearning, un système qui abandonne l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques : une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation"

À TECH, nous utilisons la Méthode des Cas

Face à une situation 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 nombreuses preuves scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

Avec TECH, vous ferez 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 conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit ? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient 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 réalisations clés :

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.



Relearning Methodology

TECH est la première Université au monde à combiner les case studies avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

Le professionnel apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe qui facilitent l'apprentissage immersif.



Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde. 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, plus de 250.000 médecins se sont formés avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. 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, chacun de ces éléments est combiné 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 les meilleurs matériels éducatifs, préparés à l'intention des professionnels :



Support d'étude

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, pour créer la méthode de travail TECH online. Ils sont élaborés à l'aide des dernières techniques ce qui nous permet de vous offrir une grande qualité dans chacun des supports que nous partageons avec vous.



Techniques et procédures chirurgicales en vidéo

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



Résumés interactifs

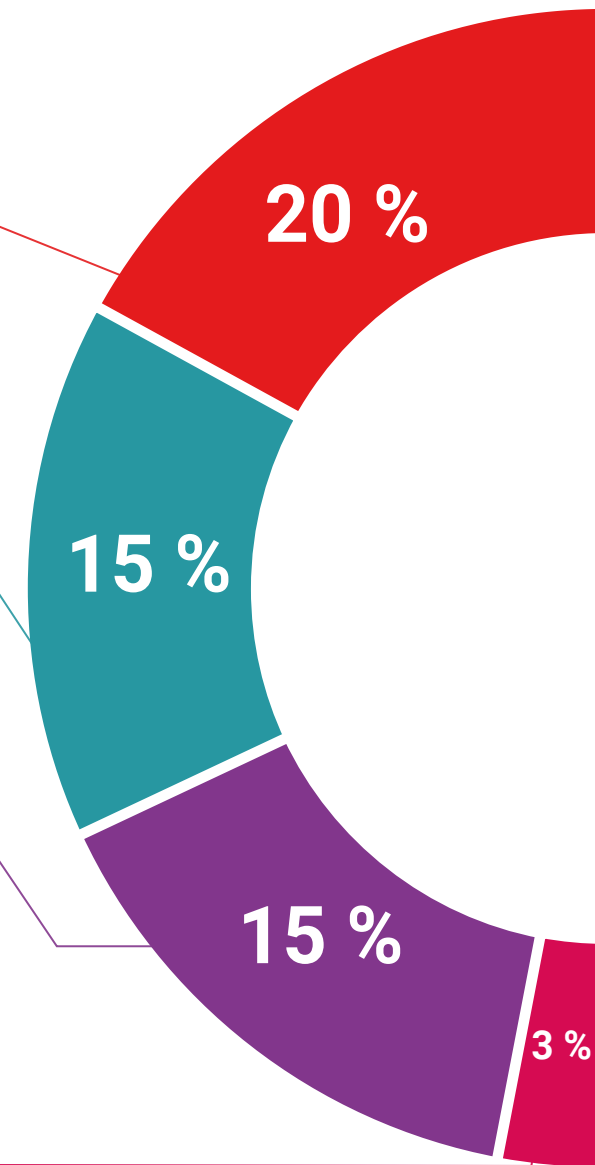
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

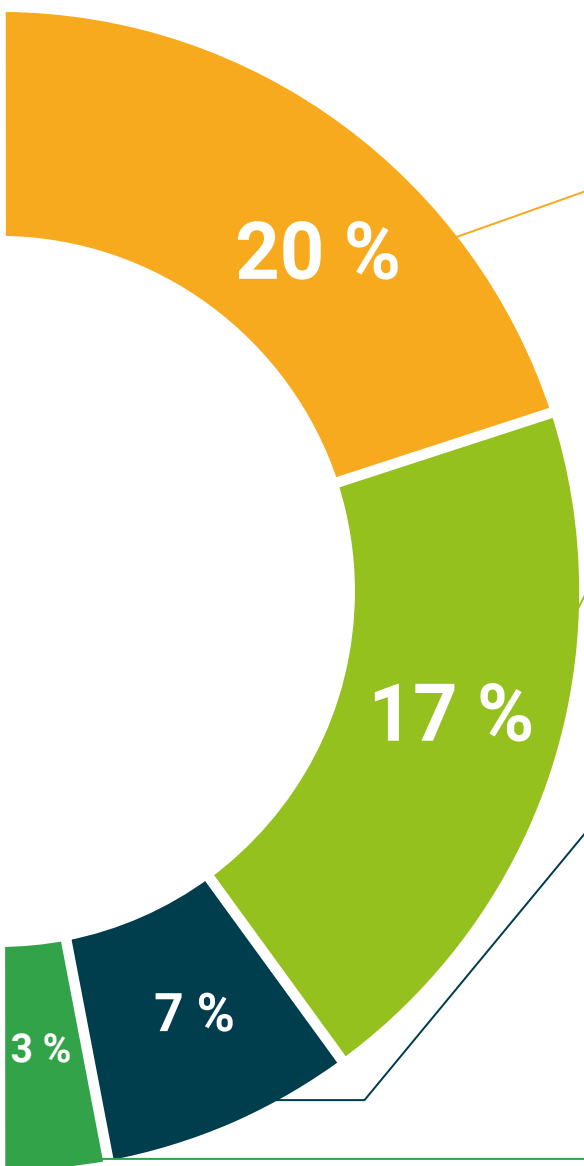
Ce système unique de formation à la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans notre bibliothèque virtuelle TECH, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation :





Analyses de cas menées et développées 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

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant 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 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

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



“

Terminez ce Mastère Spécialisé avec succès et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des voyages ou des formalités administratives”

Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché.

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

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la qualification 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 Thérapeutique**

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

Approuvé par la NBA



tech universidad tecnológica

Otorga la presente
CONSTANCIA
a

C. _____ con documento de identificación n.º _____
Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

MÁSTER TÍTULO PROPIO
en
Nutrición Deportiva Terapéutica

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas,
con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida
por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra. Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR235 techtitulo.com/titulos

Máster Título Propio en Nutrición Deportiva Terapéutica

Distribución General del Plan de Estudios		Distribución General del Plan de Estudios	
Tipo de materia	Horas	Curso	Materia
Obligatoria (OB)	1.500	1º	Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio
Optativa (OP)	0		
Prácticas Externas (PR)	0	1º	Valoración deportista en diferentes momentos temporada
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0	1º	Deportes acuáticos
	Total 1.500	1º	Condiciones adversas
		1º	Deportes por categoría de peso
		1º	Vegetarianismo y veganismo
		1º	Diferentes etapas o poblaciones específicas
		1º	Periodo lesivo
		1º	Paradeportistas
		1º	Deportista diabético tipo 1

Mtra. Tere Guevara Navarro
Rectora

tech universidad tecnológica

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



Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive

Thérapeutique

Modalité : En ligne

Durée : 12 mois

Diplôme : TECH Université Technologique

Heures de cours : 1.500 h.

Mastère Spécialisé

Nutrition Sportive Thérapeutique

Approuvé par la NBA

