

# Mastère Avancé

## Nutrition Sportive Intégrale

Approuvé par la NBA





## Mastère Avancé Nutrition Sportive Intégrale

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 2 ans
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/nutrition/mastere-avance/mastere-avance-nutrition-sportive-integrale](http://www.techtitute.com/fr/nutrition/mastere-avance/mastere-avance-nutrition-sportive-integrale)

# 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

Le maintien d'un régime alimentaire adéquat est important pour l'ensemble de la population, mais dans le cas des athlètes, en particulier ceux qui pratiquent une activité physique intensive, il est essentiel, car la nourriture est une source d'énergie essentielle pour l'exercice. C'est pourquoi de nombreuses personnes font appel aux conseils de nutritionnistes spécialisés pour adapter leur régime alimentaire à leur condition physique, afin d'obtenir les meilleures performances possibles. Partant de ce principe, TECH a conçu ce programme complet sur la nutrition sportive intégrée, dans lequel les nutritionnistes pourront se mettre à jour sur les dernières questions dans ce domaine, afin d'améliorer leur formation et, par conséquent, leurs conseils aux athlètes.





“

*Une alimentation adéquate est essentielle lorsqu'une activité physique intensive va être pratiquée, c'est pourquoi de nombreux sportifs se tournent vers les services des nutritionnistes pour être mieux conseillés”*

L'évolution de la société a favorisé la pratique du sport dans pratiquement toutes les tranches d'âge. Par conséquent, il n'est pas surprenant que de plus en plus de personnes choisissent de demander des conseils professionnels en matière de nutrition pour améliorer leur condition physique et éviter les risques éventuels lorsqu'elles font de l'exercice. Ainsi, ce ne sont plus seulement les sportifs d'élite qui se préoccupent de maintenir une alimentation adéquate pour améliorer leurs performances, mais des personnes de tous âges: jeunes, adultes et même personnes âgées, ressentent le besoin de se tourner vers des nutritionnistes spécialisés pour obtenir des conseils dans le domaine de l'alimentation, en tenant compte de leurs conditions physiques et des exercices qu'ils pratiquent.

Les nutritionnistes ont donc trouvé dans le domaine du sport une nouvelle opportunité d'emploi pour concentrer leurs connaissances, non seulement pour les athlètes professionnels, mais aussi pour les amateurs, et ils doivent obtenir une qualification supérieure sur des populations spéciales qui ont trouvé dans la pratique de l'exercice physique un moyen d'améliorer leur santé. Par conséquent, avec ce Mastère Avancé, TECH offre aux nutritionnistes l'information la plus complète sur le sujet, avec laquelle ils pourront obtenir une spécialisation supérieure qui leur permettra de se développer auprès d'un large champ de la population, qui demande des spécialistes de ce secteur pour les aider à améliorer leurs conditions physiques.

Ainsi, le programme offre une vision globale de la nutrition sportive, tout en se concentrant sur les aspects les plus importants et les plus novateurs: l'entraînement invisible ou le régime alimentaire adapté aux athlètes, et la nutrition avant, pendant et après l'exercice. Il comprend également des informations sur des professionnels présentant des situations personnelles différentes et issus de différentes activités sportives, précisant dans chaque cas les meilleures recommandations diététiques, dans le but de fournir au nutritionniste une connaissance complète lui permettant de s'adapter à chaque utilisateur lors du développement de sa pratique quotidienne.

Pour cela, TECH propose une méthode d'étude innovante, dans laquelle la pratique est la clé de l'étude. Avec une méthodologie entièrement nouvelle, le professionnel aura donc l'occasion de combiner l'étude théorique avec des cas pratiques, de telle sorte que l'apprentissage sera beaucoup plus efficace et efficient. Et, tout cela, dans un format 100% en ligne, qui permettra aux étudiants d'étudier de n'importe où dans le monde, sans avoir à effectuer des transferts inutiles vers un centre physique, et en étant capable d'autogérer leur temps d'étude comme ils le souhaitent. Une opportunité unique qui sera indispensable pour leur développement professionnel.

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

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



*Plongez dans l'étude des derniers concepts en matière de nutrition sportive et soyez en mesure de conseiller efficacement les utilisateurs de votre cabinet"*

“

*Ce programme vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences et connaissances de manière fluide et efficace”*

Le corps enseignant de ce programme est composé de professionnels en activité. De cette manière, TECH est en mesure d'atteindre l'objectif d'actualisation académique qu'il s'est fixé. Un cadre multidisciplinaire de professionnels expérimentés dans différents environnements, qui développeront efficacement les connaissances théoriques, mais, surtout, mettront au service des étudiants les connaissances pratiques issues de leur propre expérience.

Cette maîtrise du sujet est complétée par l'efficacité de la conception méthodologique de ce Mastère Avancé. Ainsi, développé par une équipe multidisciplinaire d'experts en e-Learning, il intègre les dernières avancées en matière de technologie éducative, ce qui vous permet d'étudier avec une gamme d'outils multimédia confortables et polyvalents qui donneront aux étudiants l'opérabilité dont ils ont besoin dans leur formation.

Le design de ce programme est axé sur l'Apprentissage par les Problèmes, une approche qui conçoit l'apprentissage comme un processus éminemment pratique. Pour y parvenir à distance, TECH utilise la télépratique. À l'aide d'un système vidéo interactif innovant et du programme Learning from an Expert, les étudiants pourront acquérir les connaissances comme s'ils étaient confrontés au scénario qu'ils sont en train d'apprendre. Un concept qui leur permettra d'intégrer et d'ancrer l'apprentissage d'une manière plus réaliste et permanente.

*TECH vous offre la meilleure méthodologie d'enseignement et une multitude d'études de cas qui rendront les concepts théoriques plus compréhensibles.*

*Ce Mastère Avancé 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce domaine.*



# 02

## Objectifs

L'objectif principal de ce Mastère Avancé TECH est d'offrir aux étudiants les informations les plus complètes et les plus pertinentes sur la nutrition sportive. Par conséquent, il ne couvre pas seulement les aspects globaux de cette branche de la connaissance, mais rassemble également les questions les plus spécifiques qui peuvent affecter les athlètes issus de populations particulières. Sans aucun doute, un programme unique qui élèvera la formation des nutritionnistes aux normes de qualité les plus élevées.







“

*Si votre objectif est d'améliorer votre pratique quotidienne dans le domaine de la nutrition sportive, ce Mastère Avancé vous offre tout ce dont vous avez besoin”*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Actualiser les connaissances du professionnel sur les nouvelles tendances en matière de nutrition humaine
- ◆ Promouvoir des stratégies de travail basées sur la connaissance pratique des nouvelles tendances en matière de nutrition et de leur application aux sportifs
- ◆ Favoriser l'acquisition de compétences et d'aptitudes techniques, grâce à un système audiovisuel performant, et la possibilité de se perfectionner par des ateliers de simulation en ligne et/ou des formations spécifiques
- ◆ Encourager la stimulation professionnelle par la formation continue et la recherche
- ◆ Former à la recherche chez les patients souffrant de problèmes nutritionnels
- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les athlètes professionnels et non professionnels pour une performance saine de l'exercice physique
- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ◆ 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
- ◆ Savoir intégrer les différentes avancées scientifiques dans son propre domaine professionnel





- ◆ Capacité à travailler dans un environnement multidisciplinaire
- ◆ Compréhension avancée du contexte dans lequel se développe le domaine de sa spécialité
- ◆ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ Gérer les compétences nécessaires à travers le processus d'enseignement-apprentissage qui leur permettra de continuer à se former et à apprendre dans le domaine de la nutrition sportive, tant grâce aux contacts établis avec les enseignants et les professionnels du Mastère Avancé, 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
- ◆ Spécialisé 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



## Objectifs spécifiques

---

### Bloc 1. Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport

- ◆ Analyser les différentes méthodes d'évaluation de l'état nutritionnel
- ◆ Interpréter et intégrer les données anthropométriques, cliniques, biochimiques, hématologiques, immunologiques et pharmacologiques dans l'évaluation nutritionnelle du patient et dans son traitement diététique-nutritionnel
- ◆ Détection précoce et évaluation des déviations quantitatives et qualitatives dues à un excès ou à une carence dans l'équilibre nutritionnel
- ◆ Décrire la composition et les utilisations des nouveaux aliments
- ◆ Expliquer les différentes techniques et produits de soutien nutritionnel de base et avancé liés à la nutrition sportive
- ◆ Définir l'utilisation correcte des aides ergogéniques
- ◆ Expliquer la réglementation antidopage actuelle
- ◆ Identifier les troubles psychologiques liés à la pratique du sport et de la nutrition

### Bloc 2. Nutrition des Populations Spéciales dans l'Activité Physique et le et le Sport

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

- ◆ Interprétation de la biochimie pour détecter les déficits nutritionnels ou les états de surentraînement
- ◆ Interprétation des différentes méthodes de composition corporelle, pour optimiser le poids et le pourcentage de graisse en fonction du sport que la personne pratique
- ◆ Suivi de l'athlète tout au long de la saison
- ◆ Planifier les périodes de la saison en fonction de leurs besoins
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des caractéristiques les plus importantes des principaux sports aquatiques
- ◆ Comprendre les demandes et les exigences liées aux activités de sports nautiques
- ◆ Différencier les besoins nutritionnels entre les différents sports nautiques
- ◆ Différencier les principales limitations de performance causées par le temps
- ◆ Élaborer un plan d'acclimatation en fonction de la situation donnée
- ◆ Approfondir les adaptations physiologiques dues à l'altitude
- ◆ Établir des directives correctes d'hydratation individuelle en fonction du climat
- ◆ Faire la différence entre les différents types de sportifs végétariens
- ◆ Comprendre en profondeur les principales erreurs commises
- ◆ Pour faire face aux carences nutritionnelles notables que présentent les sportifs
- ◆ Maîtriser les compétences qui permettront aux sportifs de se doter des meilleurs outils en matière de combinaison des aliments
- ◆ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et 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 faire des exercices 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
  - ◆ 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-athlètes dans différentes catégories de sport
  - ◆ Appliquer les preuves scientifiques actuelles sur les aides nutritionnelles ergogéniques
  - ◆ Déterminer les différentes caractéristiques et besoins des sports par catégorie de poids
  - ◆ Comprendre en profondeur les stratégies nutritionnelles dans la préparation de l'athlète pour la compétition
- ◆ Optimiser l'amélioration de la composition corporelle par une approche nutritionnelle
  - ◆ Expliquer les caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans l'approche nutritionnelle de différents groupes
  - ◆ Comprendre en profondeur les facteurs externes et internes qui influencent l'approche nutritionnelle de ces groupes
  - ◆ Déterminer les différentes phases de la blessure
  - ◆ Contribuer à la prévention des blessures
  - ◆ Améliorer le pronostic de la blessure
  - ◆ Établir une stratégie nutritionnelle en fonction des nouveaux besoins nutritionnels qui apparaissent pendant la période de blessure



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

# 03

## Compétences

Une fois tous les contenus étudiés et les objectifs du Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale atteints, le professionnel aura acquis les compétences nécessaires pour évoluer avec succès dans un secteur en croissance constante, car la popularisation de la pratique de l'exercice physique ces derniers temps fait que de plus en plus de personnes souhaitent se mettre entre les mains de professionnels pour adapter leur alimentation à leur pratique sportive. Sans aucun doute, un programme qui marquera un avant et un après dans la formation des nutritionnistes.



“

*Atteindre l'excellence dans n'importe quelle profession exige des efforts et de la persévérance. Pour cette raison, TECH met toutes ses ressources académiques à la disposition des étudiants pour les aider à améliorer leur compétitivité”*



## Compétences générales

---

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

“

*Un programme complet qui vous aidera à vous épanouir professionnellement dans un secteur de plus en plus demandé”*







## Compétences spécifiques

---

### Bloc 1. Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport

- ◆ Évaluer l'état nutritionnel de l'athlète
- ◆ Identifier les problèmes nutritionnels des utilisateurs et appliquer les traitements et les régimes les plus appropriés dans chaque cas
- ◆ Connaître la composition des aliments, identifier leurs utilisations et les ajouter au régime alimentaire
- ◆ Connaître les règles antidopage
- ◆ Chercher de l'aide pour les patients souffrant de troubles psychologiques résultant du sport et de la nutrition
- ◆ Être à jour sur la sécurité alimentaire et être conscient des potentiels risques
- ◆ Identifier les avantages du régime méditerranéen
- ◆ Identifier les besoins énergétiques des sportifs et leur fournir un régime alimentaire approprié

### Bloc 2. Nutrition des Populations Spéciales dans l'Activité Physique et le Sport

- ◆ 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

Le corps enseignant de ce Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale est composé d'une équipe de professionnels ayant une grande expérience dans la recherche, l'enseignement et le conseil. Des personnes qui ont consacré une grande partie de leur vie à améliorer leur formation dans ce domaine professionnel, et qui combinent maintenant toutes leurs connaissances pour aider les étudiants à évoluer dans un secteur de plus en plus demandé, afin que la qualification supérieure fasse la différence qui les aidera à réussir dans ce domaine.



“

*Une équipe pédagogique de haut niveau pour vous aider à améliorer votre formation dans ce domaine”*

## Direction



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

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



### **Dr Pérez de Ayala, Enrique**

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

## Professeurs

### Mme Aldalur Mancisidor, Ane

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

### Mme Ramírez, Marta

- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport
- ◆ Anthropométriste ISAK niveau 1
- ◆ Vaste expérience professionnelle, tant dans le domaine clinique que sportif, où elle travaille avec des athlètes de triathlon, d'athlétisme, de bodybuilding, de CrossFit, de powerlifting, entre autres, en se spécialisant dans les sports de force
- ◆ Expérience en tant que formateur et conférencier donnant des séminaires, des cours, des ateliers et des conférences sur la nutrition sportive pour les diététiciens-nutritionnistes, les étudiants en sciences de la santé et la population en général, ainsi que la formation continue en nutrition et sport lors de congrès, cours et conférences internationaux

### Mme Montoya Castaño, Johana

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

### M. Arcusa, Raúl

- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport
- ◆ Anthropométriste ISAK niveau 1
- ◆ Il est actuellement doctorant au département de pharmacie de l'UCAM, dans la ligne de recherche Nutrition et Stress Oxydatif, une activité qu'il combine avec son travail de nutritionniste dans l'académie des jeunes de C.D. Castellón
- ◆ Et, il détient une expérience dans différentes équipes de football de la Communauté de Valence, ainsi qu'une grande expérience en consultation clinique en face à face

# 05

## Structure et contenu

La structure et le contenu de ce Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale ont été conçus en tenant compte des besoins académiques des professionnels de la nutrition qui, de plus en plus, rencontrent dans leurs consultations de plus en plus de sportifs qui décident de consommer des régimes adaptés à leurs conditions physiques. C'est pourquoi TECH a conçu un programme académique très complet, dans lequel les particularités de chaque type d'athlète sont montrées, y compris ceux qui ont des caractéristiques spéciales.





“

*Obtenez un niveau supérieur de formation en nutrition sportive grâce à ce programme complet”*

## Bloc 1. Nutrition dans l'Activité Physique et le Sport

### Module 1. Nouveaux développements dans l'alimentation

- 1.1. Bases moléculaires de la nutrition
- 1.2. Actualisation sur la composition des aliments
- 1.3. Tables de composition des aliments et bases de données nutritionnelles
- 1.4. Produits phytochimiques et composés non nutritionnels
- 1.5. Nouveaux aliments
  - 1.5.1. Nutriment fonctionnels et composés bioactifs
  - 1.5.2. Probiotiques, Prébiotiques et Synbiotiques
  - 1.5.3. Qualité et design
- 1.6. Les aliments biologiques
- 1.7. Les aliments transgéniques
- 1.8. L'eau en tant que nutriment
- 1.9. Sécurité alimentaire
  - 1.9.1. Risques physiques
  - 1.9.2. Risques chimiques
  - 1.9.3. Risques microbiologiques
- 1.10. Nouvel étiquetage des aliments et information des consommateurs
- 1.11. Phytothérapie appliquée aux pathologies nutritionnelles

### Module 2. Tendances actuelles en matière de nutrition

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

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

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

### Module 4. La nutrition dans le sport

- 4.1. Physiologie de l'exercice
- 4.2. Adaptation physiologique à différents types d'exercices
- 4.3. Adaptation métabolique à l'exercice Réglementation et contrôle
- 4.4. Évaluation des besoins énergétiques et du statut nutritionnel de l'athlète
- 4.5. Évaluation de la capacité physique de l'athlète
- 4.6. La nutrition dans les différentes phases de la pratique sportive
  - 4.6.1. Pré-compétitif
  - 4.6.2. Pendant
  - 4.6.3. Après la compétition
- 4.7. Hydratation
  - 4.7.1. Réglementation et besoins
  - 4.7.2. Types de boissons
- 4.8. Planification diététique adaptée aux activités sportives
- 4.9. La nutrition dans la récupération des blessures sportives



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

## Bloc 2. Nutrition des Populations Spéciales dans l'Activité Physique et le Sport

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

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

- 5.9. Métabolisme des protéines
  - 5.9.1. Métabolisme de l'ammonium
  - 5.9.2. Oxydation des acides aminés
- 5.10. Bioénergétique mixte des fibres musculaires
  - 5.10.1. Les sources d'énergie et leur relation avec l'exercice
  - 5.10.2. Facteurs déterminant l'utilisation d'une source d'énergie ou d'une autre pendant l'exercice physique

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

- 6.1. Évaluation biochimique
  - 6.1.1. Hémogramme
  - 6.1.2. Marqueurs de surentraînement
- 6.2. Évaluation Anthropométrique
  - 6.2.1. Composition Corporelle
  - 6.2.2. Profil ISAK
- 6.3. Pré-saison
  - 6.3.1. Charge de travail élevée
  - 6.3.2. Assurer l'apport calorique et protéique
- 6.4. Saison de compétition
  - 6.4.1. Performances sportives
  - 6.4.2. Récupération entre les matchs
- 6.5. Période de transition
  - 6.5.1. Période de Vacances
  - 6.5.2. Changements dans la composition corporelle
- 6.6. Voyages
  - 6.6.1. Tournois en cours de saison
  - 6.6.2. Tournois hors saison (Coupes du monde, Coupes européennes et Jeux Olympiques)
- 6.7. Suivi des athlètes
  - 6.7.1. Condition de base de l'athlète
  - 6.7.2. Évolution au cours de la saison
- 6.8. Calcul du taux de transpiration
  - 6.8.1. Pertes d'eau
  - 6.8.2. Protocole de calcul

- 6.9. Travail multidisciplinaire
  - 6.9.1. Rôle du nutritionniste dans l'environnement de l'athlète
  - 6.9.2. Communication avec d'autres domaines
- 6.10. Dopage
  - 6.10.1. Liste de l'AMA
  - 6.10.2. Contrôles antidopage

## Module 7. Sports aquatiques

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

- 7.10. Aides ergogéniques
  - 7.10.1. Créatine
  - 7.10.2. Caféine

## Module 8. Conditions défavorables

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

## Module 9. Végétarisme et véganisme

- 9.1. Le végétarisme et le véganisme dans l'histoire du sport
  - 9.1.1. Les débuts du véganisme dans le sport
  - 9.1.2. Les athlètes végétariens aujourd'hui
- 9.2. Les différents types de régimes végétariens (changer le mot végétarien)
  - 9.2.1. Sportif végétalien
  - 9.2.2. Athlète végétarien

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

## Module 10. Athlète diabétique de type I

- 10.1. Comprendre le diabète et sa pathologie
  - 10.1.1. Incidence du diabète
  - 10.1.2. Physiopathologie du diabète
  - 10.1.3. Conséquences du diabète
- 10.2. Physiologie de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète
  - 10.2.1. Exercice maximal, exercice sous-maximal et métabolisme musculaire pendant l'exercice
  - 10.2.2. Différences métaboliques pendant l'exercice chez les personnes diabétiques

- 10.3. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de 1
  - 10.3.1. Hypoglycémie, hyperglycémie et adaptation de la prise en charge nutritionnelle
  - 10.3.2. Le moment de l'exercice et la consommation de glucides
- 10.4. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Contrôle de la glycémie
  - 10.4.1. Les risques de l'activité physique chez les personnes atteintes de diabète de type 2
  - 10.4.2. Les bienfaits de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 2
- 10.5. L'exercice physique chez les enfants et les adolescents diabétiques
  - 10.5.1. Effets métaboliques de l'exercice
  - 10.5.2. Précautions à prendre pendant l'exercice
- 10.6. Insulinothérapie et exercice physique
  - 10.6.1. Pompe à perfusion d'insuline
  - 10.6.2. Types d'insulines
- 10.7. Stratégies nutritionnelles pendant le sport et l'exercice chez les diabétiques de type 1
  - 10.7.1. De la théorie à la pratique
  - 10.7.2. Apport en glucides avant, pendant et après l'effort
  - 10.7.3. Hydratation avant, pendant et après l'exercice
- 10.8. Planification nutritionnelle dans les sports d'endurance
  - 10.8.1. Marathon
  - 10.8.2. Cyclisme
- 10.9. Planification nutritionnelle dans les sports d'équipe
  - 10.9.1. Football
  - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Supplémentation sportive et diabète
  - 10.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les athlètes atteints de diabète

## Module 11. Para-athlètes

- 11.1. Classification et catégories chez les para-athlètes
  - 11.1.1. Qu'est-ce qu'un parathlète?
  - 11.1.2. Comment sont classés les parathlètes?
- 11.2. Les sciences du sport chez les parathlètes
  - 11.2.1. Métabolisme et physiologie
  - 11.2.2. Biomécanique
  - 11.2.3. Psychologie

- 11.3. Besoins énergétiques et hydratation chez les para-athlètes
  - 11.3.1. Besoins énergétiques optimaux pour l'entraînement
  - 11.3.2. Planification de l'hydratation avant, pendant et après l'entraînement et les compétitions
- 11.4. Problèmes nutritionnels chez les différentes catégories de para-athlètes en fonction de leur pathologie ou anomalie
  - 11.4.1. Lésions de la moelle épinière
  - 11.4.2. Infirmité motrice cérébrale et lésions cérébrales acquises
  - 11.4.3. Amputés
  - 11.4.4. Déficience visuelle et auditive
  - 11.4.5. Déficience intellectuelle
- 11.5. Planification nutritionnelle pour les athlètes para-sportifs souffrant de lésions de la moelle épinière, d'infirmité motrice cérébrale et de lésions cérébrales acquises
  - 11.5.1. Besoins nutritionnels (macro et micronutriments)
  - 11.5.2. Transpiration et remplacement des liquides pendant l'exercice
- 11.6. Planification nutritionnelle chez les amputés para-sportifs
  - 11.6.1. Besoins en énergie
  - 11.6.2. Macronutriments
  - 11.6.3. Thermorégulation et hydratation
  - 11.6.4. Questions nutritionnelles liées aux prothèses
- 11.7. Planification et questions nutritionnelles chez les athlètes para-sportifs atteints de déficience visuelle et auditive et de déficience intellectuelle
  - 11.7.1. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience visuelle: Rétinite Pigmentaire, Retinopathie Diabétique, Albinisme, Maladie de Stargardt et Pathologies Auditives
  - 11.7.2. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience intellectuelle: Syndrome de Down, Autisme et Asperger et Phénylcétonurie
- 11.8. Composition corporelle chez les athlètes para-sportifs
  - 11.8.1. Techniques de mesure
  - 11.8.2. Facteurs influençant la fiabilité des différentes méthodes de mesure
- 11.9. Pharmacologie et interactions avec les nutriments
  - 11.9.1. Les différents types de drogues ingérées par les para-athlètes
  - 11.9.2. Les carences en micronutriments chez les athlètes para-sportifs

- 11.10. Aides ergogéniques
  - 11.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les para-athlètes
  - 11.10.2. Conséquences négatives sur la santé et problèmes de contamination et de dopage dus à la consommation d'aides ergogéniques

## Module 12. Sports par catégorie de poids

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

**Module 13.** Différents stades ou populations spécifiques

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

**Module 14.** Période de blessure

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

*Avec TECH, le nutritionniste fait l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle 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 actuelle, en essayant de recréer les contraintes réelles de la pratique professionnelle de la nutrition.



“

*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 nutritionnistes qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale grâce à des exercices permettant d'évaluer des situations réelles et d'appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au nutritionniste de mieux intégrer les connaissances dans la pratique clinique.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
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.

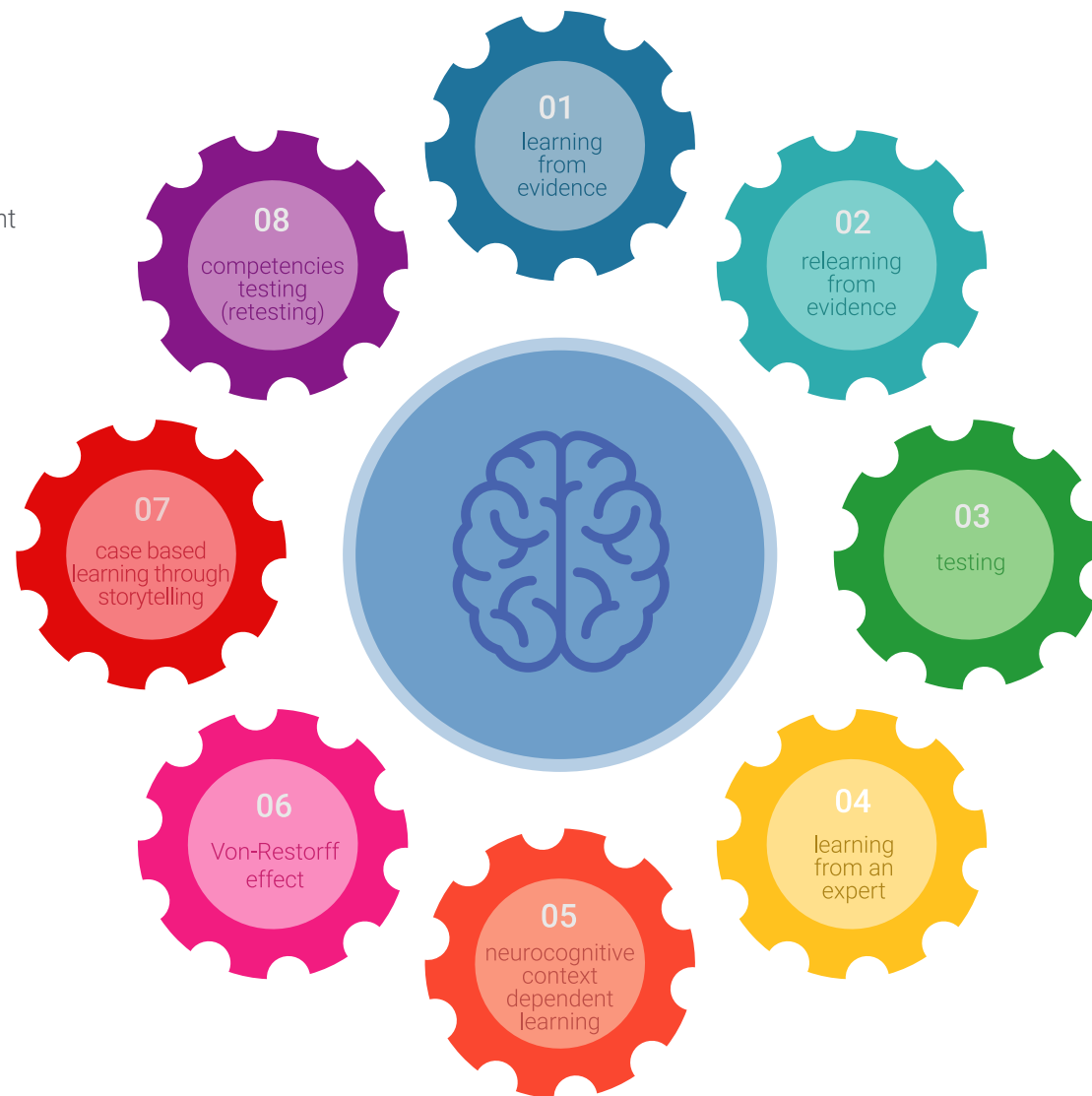


## Relearning Methodology

À TECH, nous enrichissons la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: le 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 nutritionniste 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, plus de 45.000 nutritionnistes ont été 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 avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, 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 enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. 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 en vidéo

TECH rapproche les étudiants des techniques les plus récentes, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques et procédures actuelles en matière de conseil nutritionnel. 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

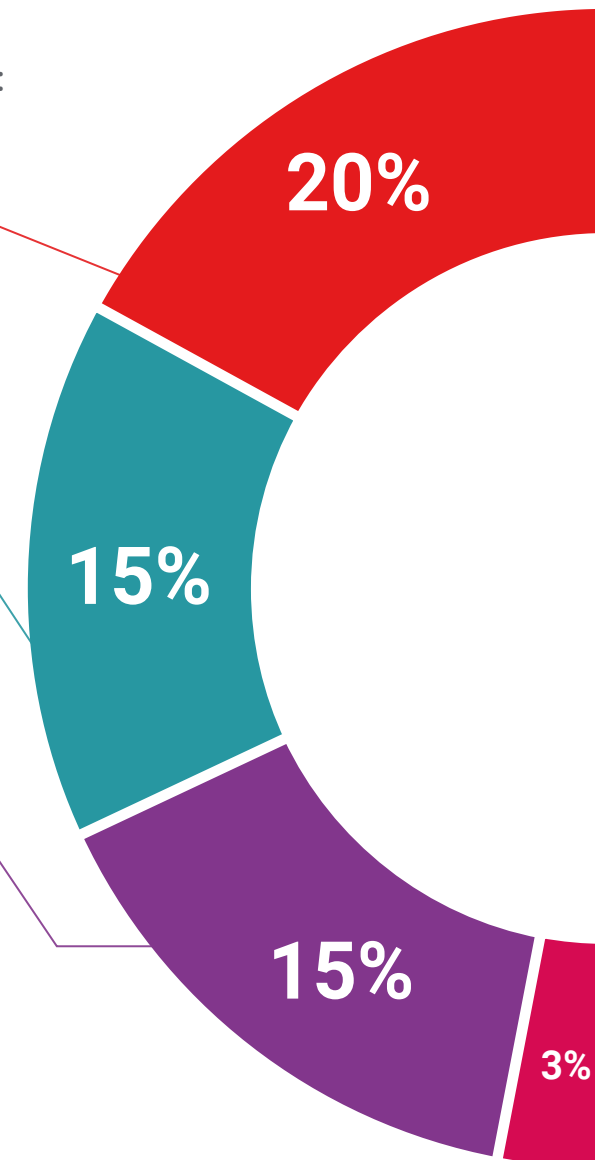
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

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



#### 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

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



“

*Finalisez cette formation avec succès et recevez votre diplôme universitaire sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives”*

Ce **Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

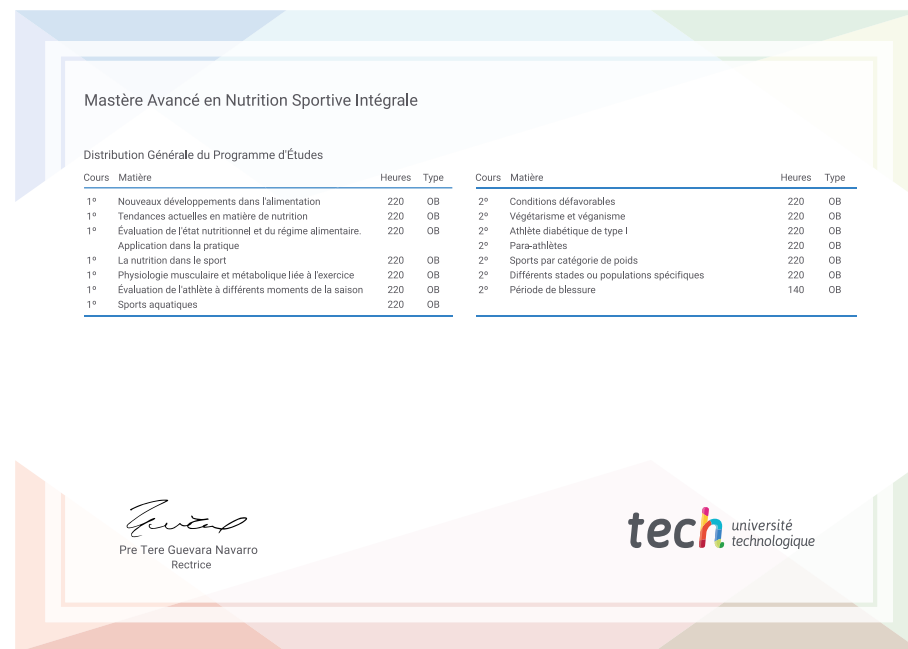
Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Mastère Avancé** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

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

N.° d'heures officielles: **3000 h.**

**Approuvé par la NBA**



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



future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Mastère Avancé**

**Nutrition Sportive Intégrale**

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 2 ans
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Mastère Avancé Nutrition Sportive Intégrale

Approuvé par la NBA

