

# Mastère Hybride

## Nutrition Sportive

Approuvé par la NBA





**tech** université  
technologique

## Mastère Hybride

### Nutrition Sportive

Modalité: Hybride (En ligne + Pratiques Cliniques)

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.620 h.

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

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Pourquoi suivre ce Mastère Hybride ?

---

*page 8*

03

Objectifs

---

*page 12*

04

Compétences

---

*page 18*

05

Direction de la formation

---

*page 22*

06

Plan d'étude

---

*page 26*

07

Pratiques Cliniques

---

*page 32*

08

Où puis-je effectuer mon Stage Pratique?

---

*page 38*

09

Méthodologie

---

*page 42*

10

Diplôme

---

*page 50*

# 01

# Présentation

La consommation d'un régime alimentaire adapté aux besoins de l'entraînement et de la condition physique devient particulièrement importante lorsqu'il s'agit d'athlètes professionnels ou de personnes qui effectuent des exercices intenses. Dans ce contexte, la figure du médecin est fondamentale, car il doit être en mesure de guider l'individu et de le conseiller en matière de nutrition afin qu'il puisse atteindre efficacement ses objectifs et maintenir un état de santé optimal. Il est donc primordial que les spécialistes de la nutrition maîtrisent le sujet de la nutrition sportive afin de fournir un diagnostic et un traitement adéquats à leurs patients. Grâce à ce programme d'apprentissage hybride, le professionnel de la santé sera en mesure d'expérimenter les études théoriques 100% en ligne, lors d'un séjour pratique de 3 semaines dans un centre prestigieux, en traitant des cas réels aux côtés d'experts médicaux.





“

*Ce Mastère Hybride vous offre la facilité et la qualité dont vous avez besoin pour actualiser votre carrière professionnelle : des études 100% en ligne combinées à une journée pratique de 3 semaines dans l'un des centres les plus renommés dans le domaine de la santé"*

Il est de plus en plus fréquent que les gens introduisent une activité sportive dans leur vie quotidienne. L'activité physique augmente les besoins en énergie et en certains nutriments, d'où l'importance d'une alimentation équilibrée basée sur une grande variété d'aliments, avec des critères de sélection corrects. Pour ce faire, il est nécessaire de s'adresser à des spécialistes qui sont au fait des dernières tendances en matière de nutrition sportive. Ils savent évaluer l'analyse nutriginétique ou l'immunonutrition, comprennent tout de la régulation physiologique de la nutrition et se distinguent également par l'intégration d'aspects psychologiques dans leurs diagnostics.

Une planification diététique adaptée aux modalités sportives est nécessaire non seulement pour que le patient puisse consommer une alimentation équilibrée, mais aussi parce qu'en combinant une alimentation correcte en fonction du type d'exercice, l'athlète pourra élever son niveau de performance et obtenir de meilleurs résultats. Ce programme offre la possibilité d'approfondir et d'actualiser les connaissances en nutrition sportive, avec le contenu le plus exhaustif et détaillé sélectionné par des experts dans le domaine. Il se concentre sur les aspects les plus importants et les plus novateurs de la nutrition dans la pratique sportive, offrant au professionnel de la santé une opportunité d'étude complète et actualisée. Avec une partie 100% en ligne à travers un Campus Virtuel moderne et la méthodologie de *Relearning* mise en œuvre par TECH, qui a conduit de plus en plus de professionnels à le choisir comme leur meilleure option pour l'actualisation de leurs connaissances.

Et ceci, surtout, grâce à la formation pratique exclusive de ce programme, à réaliser une fois que tous les sujets du programme théorique ont été passés. Il s'agira de 8 heures de sessions expérientielles du lundi au vendredi pendant 3 semaines dans un centre de prestige reconnu qui ouvrira ses portes pour que le professionnel puisse mettre en pratique tout ce qu'il a appris, guidé par un tuteur et soutenu par une équipe multidisciplinaire.

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

- Développement de plus de 100 études de cas présentées par des experts en sciences de la santé
- Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique, qui vise à fournir des informations scientifiques et d'assistance sur les disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- Plans globaux pour une action systématisée visant à résoudre les problèmes du secteur de la santé
- Présentation d'ateliers pratiques sur la nutrition clinique
- Système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations soulevées
- Directives de pratique clinique sur la gestion de différentes pathologies
- Focus sur les tendances nutritionnelles et les nouvelles pathologies
- Le tout sera complété par des conférences théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des questions controversées et un travail de réflexion individuel
- Les contenus sont disponibles à partir de tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet
- En outre, vous pourrez effectuer un stage clinique dans l'un des meilleurs hôpitaux du pays



*Une expérience d'actualisation avec un design exclusif et avant-gardiste pour booster votre développement professionnel"*

“

*TECH vous propose un programme conçu par les meilleurs professionnels et experts du pays dans le domaine de la nutrition sportive”*

Dans cette proposition de Mastère Hybride, de nature professionnelle et de modalité d'apprentissage mixte, le programme vise à actualiser les professionnels de la santé qui souhaitent élargir leurs connaissances sur le sujet de la nutrition sportive et, à cette fin, nécessitent un haut niveau de qualification. Les contenus sont basés sur les dernières preuves dans le domaine, et sont orientés de manière didactique pour intégrer les connaissances théoriques dans la pratique professionnelle, et les éléments théoriques-pratiques faciliteront l'actualisation des connaissances et permettront la prise de décision dans des environnements incertains.

Grâce à leur contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, ils permettront au professionnel de la santé d'apprendre de manière située et contextuelle, c'est-à-dire dans un environnement simulé qui fournira un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles. La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le médecin devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du cours. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Préparez-vous aux nouveaux défis de la nutrition dans un domaine aussi important et diversifié que le sport, afin que vos patients se sentent plus forts, plus sûrs et plus heureux.*

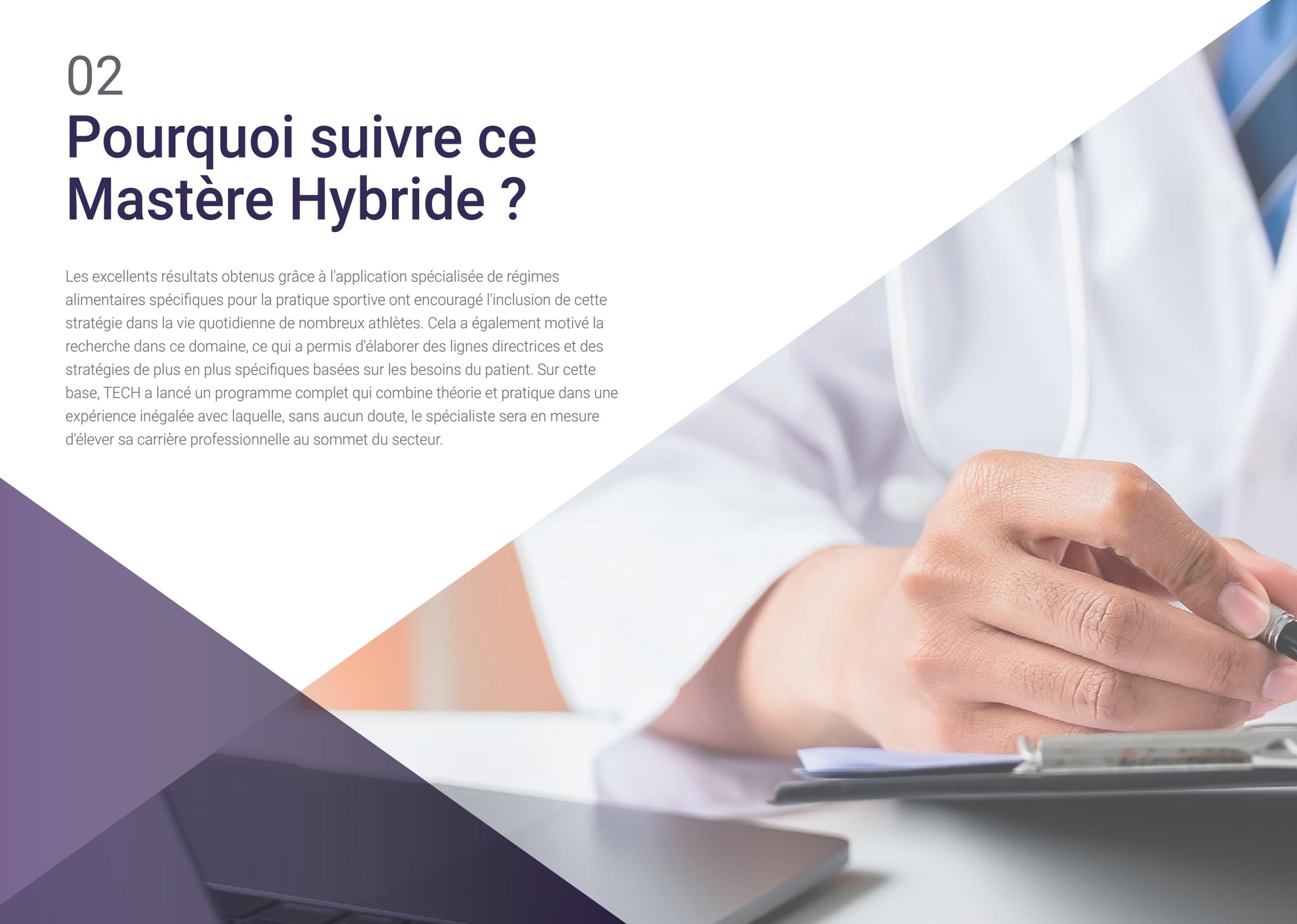
*Vous serez en mesure d'adapter le processus d'étude sans perturber vos responsabilités actuelles, en disposant d'un système 100% en ligne et d'une planification correcte des pratiques finales de seulement 3 semaines.*



# 02

## Pourquoi suivre ce Mastère Hybride ?

Les excellents résultats obtenus grâce à l'application spécialisée de régimes alimentaires spécifiques pour la pratique sportive ont encouragé l'inclusion de cette stratégie dans la vie quotidienne de nombreux athlètes. Cela a également motivé la recherche dans ce domaine, ce qui a permis d'élaborer des lignes directrices et des stratégies de plus en plus spécifiques basées sur les besoins du patient. Sur cette base, TECH a lancé un programme complet qui combine théorie et pratique dans une expérience inégalée avec laquelle, sans aucun doute, le spécialiste sera en mesure d'élever sa carrière professionnelle au sommet du secteur.



“

*Une alimentation équilibrée est la clé d'une bonne santé, surtout si vous êtes sportif. C'est pourquoi, dans ce programme, vous trouverez les clés pour concevoir des plans nutritionnels imbattables"*

### **1. Actualisation des technologies les plus récentes**

Le nom même de TECH indique qu'il s'agit d'un centre académique dont l'activité est basée sur l'utilisation des outils les plus innovants développés à ce jour. C'est pourquoi il exige également que les centres cliniques dans lesquels se déroulent les stages pratiques disposent des équipements les plus sophistiqués et les plus modernes, afin de permettre aux diplômés d'y accéder et de se perfectionner dans leur utilisation.

### **2. Exploiter l'expertise des meilleurs spécialistes**

Dès le premier instant, le diplômé bénéficiera du soutien des meilleurs professionnels, tant dans la partie théorique que pendant le séjour pratique. De cette façon, ils pourront actualiser leur pratique de manière garantie, en utilisant leur expérience pour effectuer une actualisation exhaustive basée sur la trajectoire d'authentiques experts dans le domaine de la Nutrition Sportive.

### **3. Accéder à des environnements cliniques de premier ordre**

Le tuteur assigné au diplômé veillera à ce que toutes les exigences pour lesquelles cette expérience académique a été conçue soient respectées. Parmi elles, celle de participer de manière active et protagoniste à la gestion des cas qui se présentent à la consultation pendant le séjour. Ainsi, ils pourront mettre en pratique leurs connaissances, en travaillant activement à leur actualisation par l'application des stratégies qu'ils considèrent comme appropriées dans chaque contexte.





#### **4. Combiner la meilleure théorie avec une pratique de pointe**

Les programmes tels que ce Mastère Hybride sont idéaux, car ils combinent la théorie la plus récente avec la pratique sur place, donnant aux diplômés la possibilité d'actualiser leur pratique de manière complète et exhaustive. C'est pourquoi TECH accorde une importance particulière à son lancement, afin de fournir aux diplômés toutes les ressources qui leur permettront de rester à jour de manière garantie.

#### **5. Élargir les frontières de la connaissance**

Le cours et l'achèvement de toutes les exigences qui composent ce Mastère Hybride fourniront au diplômé un bonus de qualité inhérente, qui se matérialisera par la possibilité de pratiquer leur activité partout dans le monde. Le centre clinique où se déroulera le stage fait partie d'un réseau international de cliniques qui collaborent pour faire progresser les soins cliniques dans tous les domaines, en élaborant des lignes directrices génériques applicables dans le monde entier.

“

*Vous bénéficierez d'une immersion pratique totale dans le centre de votre choix”*

# 03

## Objectifs

L'objectif principal de ce Mastère Hybride en Nutrition Sportive est de développer l'actualisation théorique et pratique des professionnels de la santé, afin qu'ils puissent maîtriser l'étude de la nutrition sportive de manière pratique et rigoureuse. Il déploie également une série d'objectifs spécifiques où l'approfondissement de chacun des aspects qui composent le contenu de ce programme est mis en évidence, qui, après la mise à jour, sera développé dans la pratique, donnant un caractère pragmatique au processus d'apprentissage.





“

*Il est fondamental pour tout professionnel de la santé d'obtenir des résultats efficaces chez ses patients. L'actualisation est donc impérative pour atteindre cet objectif"*



## Objectif général

---

- L'un des objectifs généraux de ce Mastère Hybride en Nutrition Sportive est d'actualiser les connaissances du nutritionniste sur les nouvelles tendances de la Nutrition Humaine, tant en santé qu'en situation pathologique par le biais de la médecine fondée sur les preuves. Il vise également à promouvoir des stratégies de travail basées sur la connaissance pratique des nouvelles tendances en matière de nutrition et son application aux pathologies de l'adulte, où elle joue un rôle clé dans leur thérapie. Le séjour à l'hôpital sera donc essentiel pour mettre en pratique tout ce qui a été appris

“

*Ce programme vous permettra d'approfondir vos connaissances dans la prise en charge des patients atteints du syndrome de Budd-Chiari ou de thrombose veineuse portale”*





## Objectifs spécifiques

---

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

- ♦ 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 et nutritionnel

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

- ♦ 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 utilités des nouveaux aliments

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

- ♦ Expliquer les différentes techniques et produits de soutien nutritionnel de base et avancé liés à la nutrition du patient
- ♦ Définir la bonne utilisation des aides ergogéniques

### **Module 4. La nutrition dans le sport**

- ♦ Identifier les troubles psychologiques liés au sport et à la nutrition

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

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

#### **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. Nutrition pour la réadaptation et la récupération fonctionnelle**

- ♦ Aborder le concept de nutrition intégrale comme un élément clé dans le processus de réadaptation fonctionnelle et de récupération
- ♦ Distinguer les différentes structures et propriétés des macronutriments et des micronutriments
- ♦ Donner la priorité à l'importance de l'apport en eau et de l'hydratation dans le processus de récupération
- ♦ Analyser les différents types de substances phytochimiques et leur rôle essentiel dans l'amélioration de l'état de santé et de la régénération

### **Module 9. Alimentation, santé et prévention des maladies : problèmes actuels et recommandations pour la population générale**

- ♦ Analysez les habitudes alimentaires du patient, ainsi que ses problèmes et sa motivation
- ♦ Mettre à jour les recommandations nutritionnelles basées sur des preuves scientifiques pour leur application dans la pratique clinique
- ♦ Former à la conception de stratégies d'éducation nutritionnelle et de soins aux patients

### **Module 10. Évaluation de l'état nutritionnel et calcul de plans nutritionnels personnalisés, recommandations et suivi**

- ♦ Évaluation adéquate du cas clinique, interprétation des causes et des risques
- ♦ Calcul personnalisé des plans nutritionnels en tenant compte de toutes les variables individuelles
- ♦ Prévoir des plans et des modèles nutritionnels pour une recommandation complète et pratique

# 04

# Compétences

Après avoir passé les évaluations du Mastère Hybride en Nutrition Sportive, le professionnel de la santé aura perfectionné les compétences nécessaires pour soigner et diagnostiquer efficacement les patients qui pratiquent des activités physiques et sportives. Après avoir passé les évaluations théoriques et pratiques, il sera en mesure de travailler de manière autonome dans différentes situations liées au sujet étudié, ainsi que d'apporter des solutions innovantes et efficaces dans son environnement ou son équipe de travail.





“

*À l'issue de ce Mastère Hybride, le médecin sera en mesure d'apporter des solutions plus efficaces et innovantes pour le bien-être du patient et d'obtenir une plus grande reconnaissance professionnelle"*



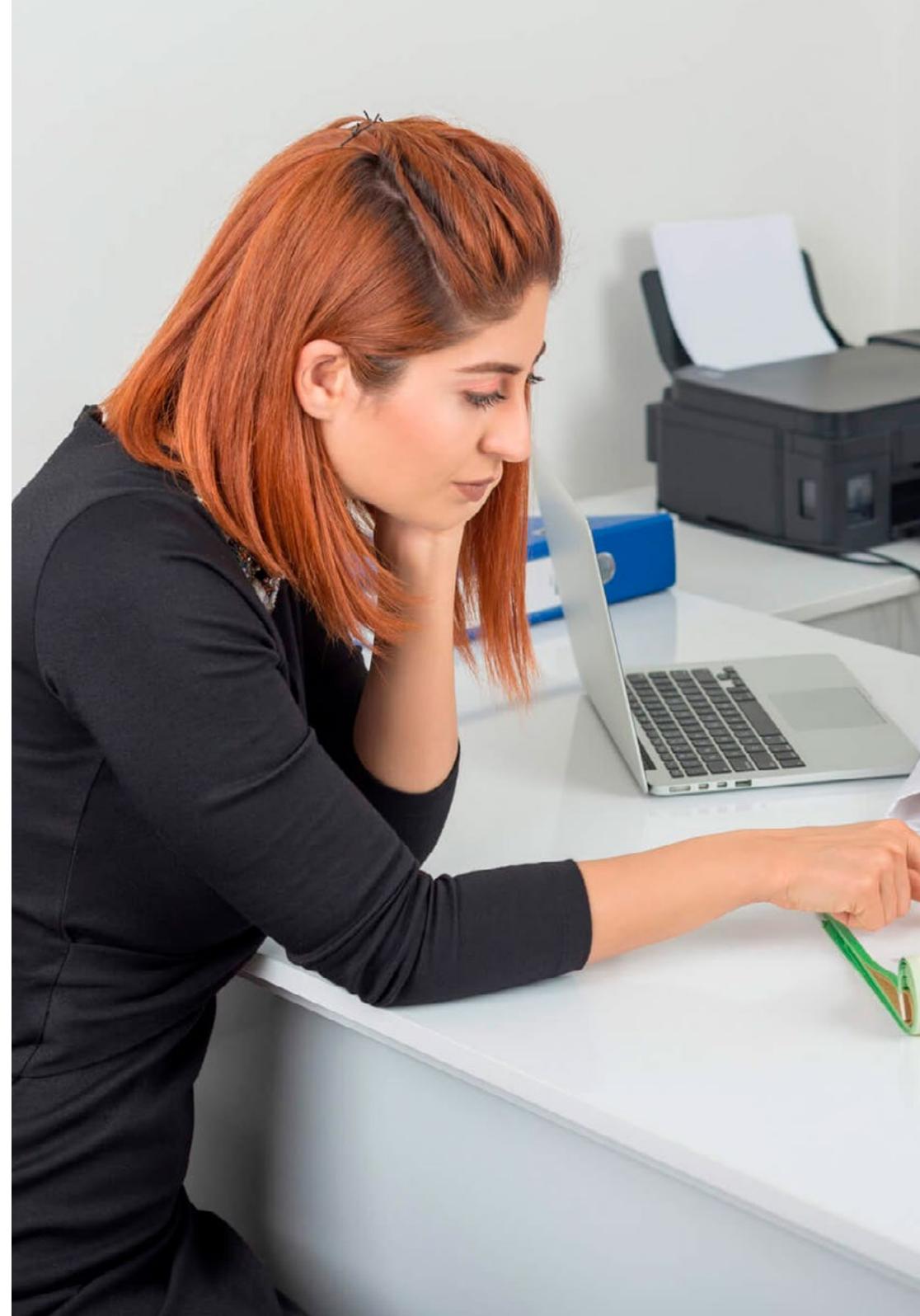
## Compétences générales

---

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

“

*Dans le programme, vous trouverez les clés pour aider vos patients souffrant de troubles psychologiques dérivés de la pratique du sport et de la nutrition, d'une manière innovante et efficace"*





## Compétences spécifiques

---

- Évaluer l'état nutritionnel d'un patient
- Identifier les problèmes nutritionnels des patients et appliquer les traitements et les régimes les plus appropriés dans chaque cas
- Connaître la composition des aliments, identifier leur utilité et les ajouter aux régimes des patients qui en ont besoin
- Connaître les règles antidopage
- Être à jour en matière de sécurité alimentaire et être conscient des risques alimentaires potentiels
- Identifier les avantages du régime méditerranéen
- Identifier les besoins énergétiques des sportifs et leur fournir une alimentation adaptée

# 05

## Direction de la formation

Ce programme d'actualisation se compose d'une équipe pédagogique de pointe, composée de médecins renommés dans le domaine médical espagnol, ainsi que de professionnels de la santé de différentes branches qui forment une équipe multidisciplinaire. Cette équipe a été responsable de la sélection méthodique de tous les contenus et accompagnera l'étudiant dans le processus de formation. La combinaison de la capacité pratique et de la théorie scientifique la plus récente confère au programme une qualité exceptionnelle.



“

*Les professionnels de la santé les plus expérimentés, sélectionnés par TECH, sont chargés de la direction de ce Mastère Hybride”*

## Directeur invité international

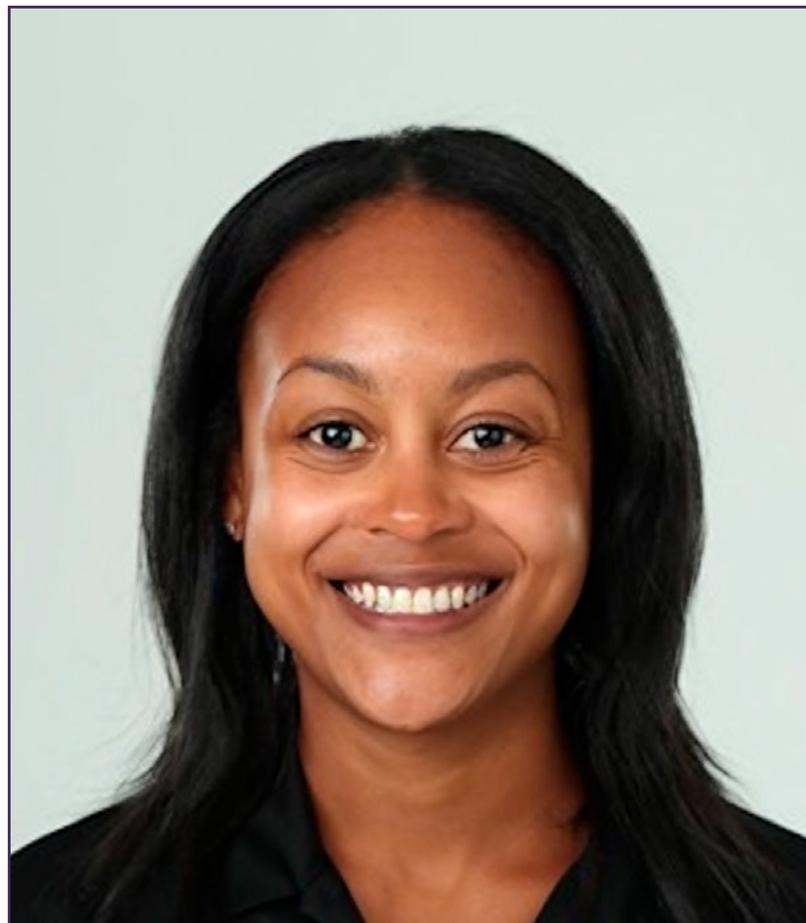
Shelby Johnson a une brillante carrière en tant que Nutritionniste Sportif, spécialisée dans les sports universitaires aux États-Unis. En fait, son expérience et ses connaissances spécifiques dans ce domaine lui ont permis d'atteindre son objectif, qui est de contribuer aux meilleures performances des athlètes de haut niveau.

En tant que Directrice de Nutrition Sportive à l'Université de Duke, elle a fourni une assistance nutritionnelle et sanitaire aux étudiants athlètes. En outre, elle a fait partie de l'équipe de nutritionnistes de l'Université du Missouri et des équipes de football, de crosse et de basket-ball féminin de l'Université de Floride.

De même, son engagement à offrir aux jeunes athlètes les meilleurs conseils nutritionnels pendant leurs entraînements et leurs compétitions l'a amenée à réaliser un travail remarquable dans ce domaine professionnel. Ainsi, afin de garantir la meilleure attention aux athlètes, elle a été chargée d'effectuer des analyses de composition corporelle et de construire des plans personnalisés, en fonction de l'objectif de chacun. Elle a également guidé les athlètes sur les régimes alimentaires les plus appropriés à leurs efforts physiques, afin de contribuer à leur pleine performance et d'éviter les problèmes de santé.

Au cours de sa carrière professionnelle, Shelby Johnson a travaillé de manière approfondie dans le domaine de la nutrition sportive, et sa capacité à s'adapter à différentes disciplines lui a permis d'élargir ses domaines d'activité et d'offrir une attention beaucoup plus précise.

Grâce à sa formation et à son expérience, elle a créé une Politique de Sensibilité Alimentaire pour la Santé Sportive, cherchant à mettre en évidence l'importance d'une nutrition correcte pour la santé. Son objectif a donc toujours été de diffuser toutes les informations qui aident les athlètes à prendre conscience des meilleurs nutriments, vitamines et aliments pour atteindre leurs objectifs.



## Dña. Johnson, Shelby

---

- Directrice de Nutrition Sportive à l'Université de Duke, Durham, États-Unis
- Consultant en Nutrition
- Nutritionniste pour les équipes de football, de crosse et de basket-ball féminin de l'Université de Floride
- Spécialiste en Nutrition Sportive
- Master en Physiologie Appliquée et Kinésiologie de l'Université de Floride
- Licence en Diététique de l'Université de Lipscomb

“

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

## Directeur Invité



### Dr Pérez de Ayala, Enrique

- Chef du service de Médecine Sportive de la Policlínica Gipuzkoa
- Diplômé en médecine de l'Université autonome de Barcelone
- Master en Évaluation des dommages corporels
- Certificat Avancé en Biologie et Médecine du Sport de l'Université Pierre et Marie Curie
- Ancien chef de la section de médecine sportive de la Société royale espagnole de football
- Membre de : Association espagnole des médecins des équipes de football, Fédération espagnole de médecine sportive et Société espagnole de médecine aérospatiale



## Professeurs

### Mme Urbeltz, Uxue

- ◆ Instructrice au BPX, Conseil des sports de Saint-Sébastien
- ◆ Diététicienne à la Polyclinique du Gipuzkoa
- ◆ Diplôme Supérieur en Diététique et Nutrition
- ◆ Diplôme d'Ingénierie de l'Innovation dans les Procédés et Produits Alimentaires de l'Université Publique de Navarre
- ◆ Diplôme en ligne sur le Microbiote par Regenera
- ◆ Certificat en Anthropométrie ISAK Niveau 1 par la Société Internationale pour l'Avancement de la Kinanthropométrie (ISAK)

### Mme Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Diététicienne spécialisée dans l'alimentation à base de plantes
- ◆ Diplôme en Soins Infirmiers
- ◆ Diplôme Supérieur de Diététique et Technicien en Nutrition de Cebanc
- ◆ Experte en TCA et en nutrition sportive
- ◆ Membre du cabinet de diététique du service de santé basque

“

*Vous combinerez théorie et pratique professionnelle dans le cadre d'une approche pédagogique exigeante et enrichissante”*

# 06

## Plan d'étude

Le programme a été conçu à la suite d'une analyse approfondie des professionnels experts en charge de ce programme, répondant aux spécifications strictes de TECH pour l'ajuster à une méthodologie en ligne basée sur *Relearning*, et le combiner avec une journée finale de pratique pendant 3 semaines dans un centre clinique de trajectoire reconnue. Le programme est ainsi divisé en 4 modules bien détaillés, qui offrent une large perspective de la nutrition sportive.



“

*Tous les contenus de ce programme peuvent être téléchargés sur n'importe quel appareil disposant d'une connexion internet pour être consultés, même après avoir été suivis dans leur intégralité”*

## Module 1. Nouveaux développements dans l'alimentation

- 1.1. Bases moléculaires de la nutrition
- 1.2. Mise à jour sur la composition des aliments
- 1.3. Tables de composition des aliments et bases de données nutritionnelles
- 1.4. Phytochimiques et composés non nutritifs
- 1.5. Nouveaux aliments
  - 1.5.1. Nutriments fonctionnels et composés bioactifs
  - 1.5.2. Probiotiques, prébiotiques et symbiotiques
  - 1.5.3. Qualité et design
- 1.6. Aliments biologiques
- 1.7. Aliments transgéniques
- 1.8. L'eau 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 alimentation
- 2.6. Nutrition et sommeil
- 2.7. Mise à jour des objectifs nutritionnels et des apports recommandés
- 2.8. Nouvelles données sur le régime méditerranéen

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

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

## Module 4. La nutrition dans le sport

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

- 4.9. Les aides ergogéniques
  - 4.9.1. Recommandations de l'AMA
- 4.10. La nutrition dans la récupération des blessures sportives
- 4.11. Troubles psychologiques liés à la pratique du sport
  - 4.11.1. Troubles du comportement alimentaire : vigorexie, orthorexie, anorexie
  - 4.11.2. Fatigue due au surentraînement
  - 4.11.3. La triade de l'athlète féminine
- 4.12. Le rôle de l'entraîneur dans la performance sportive

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

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

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

### Module 6. 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 de régimes végétariens
  - 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. Régimes végétaliens et omnivores
  - 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. 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. % 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. Nutrition pour la réadaptation et la récupération fonctionnelle

- 8.1. La nutrition intégrale comme élément clé de la prévention et de la récupération des blessures
- 8.2. Glucides
- 8.3. Protéines
- 8.4. Graisses
  - 8.4.1. Saturées
  - 8.4.2. Insaturées
    - 8.4.2.1. Monoinsaturées
    - 8.4.2.2. Polyinsaturées
- 8.5. Vitamines
  - 8.5.1. Hydrosolubles
  - 8.5.2. Liposolubles
- 8.6. Minéraux
  - 8.6.1. Macrominéraux
  - 8.6.2. Microminéraux
- 8.7. Fibre
- 8.8. Eau
- 8.9. Phytochimiques
  - 8.9.1. Phénols
  - 8.9.2. Thiols
  - 8.9.3. Terpènes
- 8.10. Compléments alimentaires pour la prévention et la récupération fonctionnelle

**Module 9.** Alimentation, santé et prévention des maladies : problèmes actuels et recommandations pour la population générale

- 9.1. Les habitudes alimentaires de la population actuelle et les risques pour la santé
- 9.2. Régime méditerranéen et régime durable
  - 9.2.1. Modèle de régime alimentaire recommandé
- 9.3. Comparaison des modes d'alimentation ou "régimes"
- 9.4. La nutrition chez les végétariens
- 9.5. Enfance et adolescence
  - 9.5.1. Nutrition, croissance et développement
- 9.6. Adultes
  - 9.6.1. La nutrition au service de la qualité de vie
  - 9.6.2. Prévention
  - 9.6.3. Traitement de maladie
- 9.7. Recommandations pour la grossesse et l'allaitement
- 9.8. Recommandations pour la ménopause
- 9.9. Âge avancé
  - 9.9.1. La nutrition dans le vieillissement
  - 9.9.2. Changements dans la composition corporelle
  - 9.9.3. Modifications
  - 9.9.4. Malnutrition
- 9.10. La nutrition chez les athlètes

**Module 10.** Évaluation de l'état nutritionnel et calcul de plans nutritionnels personnalisés, recommandations et suivi

- 10.1. Antécédents médicaux et contexte
  - 10.1.1. Variables individuelles affectant la réponse au plan nutritionnel
- 10.2. Anthropométrie et composition corporelle
- 10.3. Évaluation des habitudes alimentaires
  - 10.3.1. Évaluation nutritionnelle de la consommation alimentaire
- 10.4. Équipe interdisciplinaire et circuits thérapeutiques
- 10.5. Calcul de l'apport énergétique
- 10.6. Calcul des apports recommandés en macro- et micronutriments
- 10.7. Quantités recommandées et fréquence de consommation des aliments
  - 10.7.1. Modes d'alimentation
  - 10.7.2. Planification
  - 10.7.3. Distribution des aliments quotidiens
- 10.8. Modèles de planification diététique
  - 10.8.1. Menus hebdomadaires
  - 10.8.2. Prise quotidienne
  - 10.8.3. Méthodologie par échanges alimentaires
- 10.9. Nutrition à l'hôpital
  - 10.9.1. Modes d'alimentation
  - 10.9.2. Algorithmes de décision
- 10.10. Éducation
  - 10.10.1. Aspects psychologiques
  - 10.10.2. Maintenance des habitudes alimentaires
  - 10.10.3. Recommandations de sortie

07

# Pratiques Cliniques

Après avoir passé la période d'actualisation en ligne, le programme comprend un processus de Formation pratique dans un centre de référence dans le domaine de la santé avec l'équipement clinique nécessaire avec un séjour de 3 semaines dans une journée de 8 heures consécutives, garantissant la spécialisation que le professionnel recherche et élargissant leur vision du monde de la Nutrition Sportive. Il convient de souligner le tutorat que vous recevrez tout au long du cours pour l'approbation correcte de la même.





“

*TECH vous donne accès non seulement à la meilleure mise à jour en ligne, mais aussi à un stage dans un centre prestigieux où vous pourrez interagir avec des professionnels de la santé renommés"*

L'étudiant, après avoir passé les évaluations du Mastère Hybride en Nutrition Sportive, devra relever le défi de la formation pratique. Pour ce faire, TECH dispose de centres prestigieux, tant au niveau national qu'international, qui ouvrent leurs portes à l'apprentissage des futurs diplômés. Ils mettent à leur disposition des équipes pluridisciplinaires, ainsi que les ressources techniques et matérielles nécessaires pour tirer le meilleur parti de l'expérience.

Cette formation consiste en une activité pratique en classe pendant 3 semaines, dans le centre choisi à cet effet. Avec des journées de 8 heures du lundi au vendredi, en continu, aux côtés d'un spécialiste qui sera leur tuteur. Ce séjour offre au professionnel l'opportunité de faire face à des situations réelles, en acquérant les compétences nécessaires à sa future performance en tant que spécialiste dans le domaine.

Dans cette proposition de formation, de nature totalement pratique, les activités visent à développer et à perfectionner les compétences nécessaires à la prestation de soins primaires dans des domaines et des conditions qui exigent un haut niveau de qualification, et qui sont orientées vers une formation spécifique pour l'exercice de l'activité, dans un environnement de sécurité et de haute performance professionnelle.

La partie pratique sera réalisée avec la participation active de l'étudiant qui réalisera les activités et les procédures de chaque domaine de compétence (apprendre à apprendre et apprendre à faire), avec l'accompagnement et l'orientation des enseignants et des autres collègues formateurs qui facilitent le travail en équipe et l'intégration multidisciplinaire en tant que compétences transversales pour la pratique de la nutrition clinique (apprendre à être et apprendre à être en relation).



Les procédures décrites ci-dessous constitueront la base de la partie pratique de la formation, et leur mise en œuvre est subordonnée à la fois à l'adéquation des patients et à la disponibilité du centre et de sa charge de travail, les activités proposées étant les suivantes :

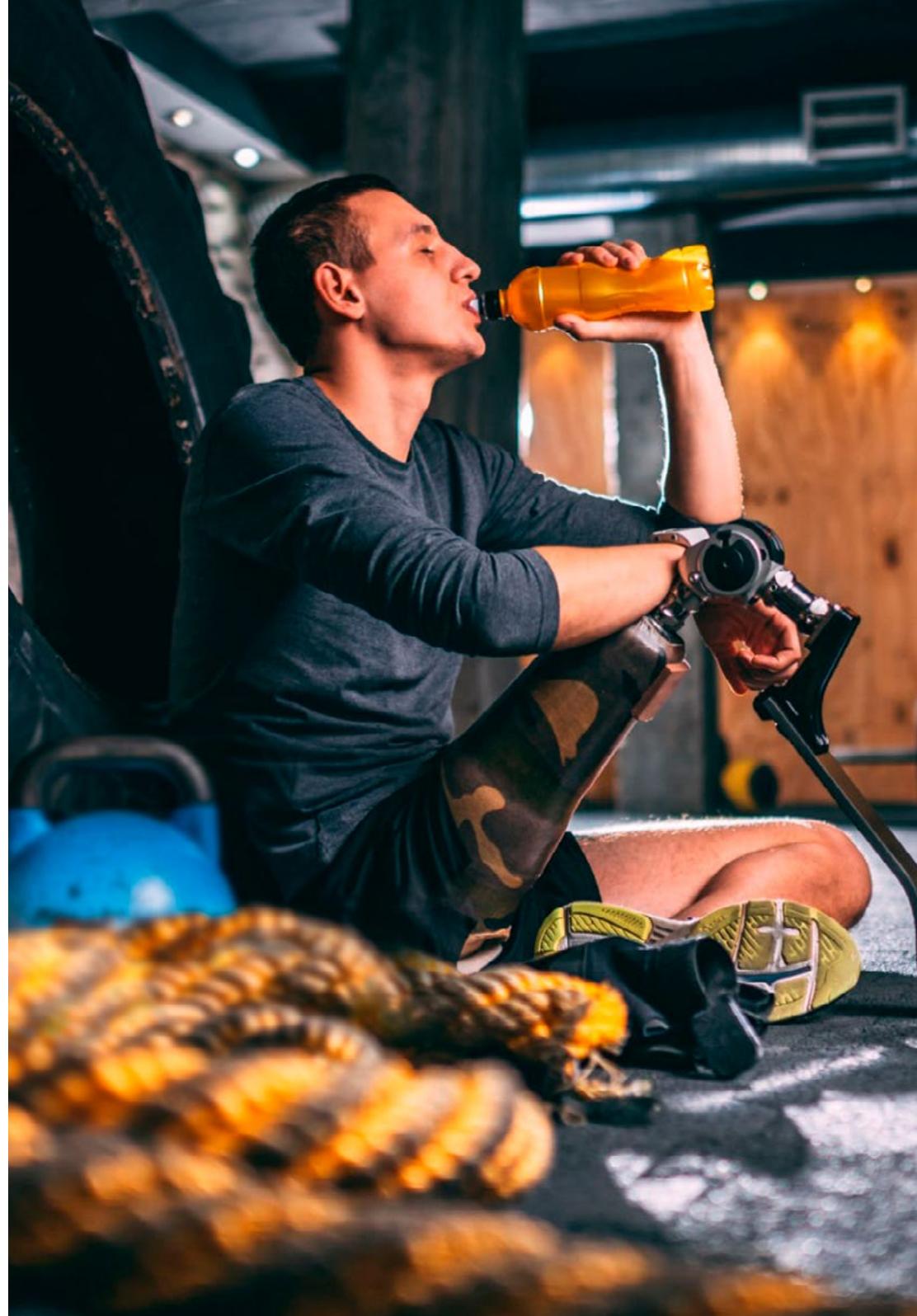
Module	Activité pratique
<b>Développements et tendances dans le domaine de l'alimentation</b>	Analyser les nouveaux développements dans le domaine de la nutrition
	Développer des analyses en nutriginétique et nutriginomique
	Approfondir l'évaluation de l'immunonutrition
	Appliquer la régulation physiologique de l'alimentation pour l'appétit et la satiété
	Traiter l'évaluation de la nutrition et du système circadien
<b>Évaluation de l'état nutritionnel et de l'état diététique</b>	Approfondir l'analyse bioénergétique et nutritionnelle
	Travailler sur l'évaluation de l'état nutritionnel
	Gérer l'évaluation des apports alimentaires
	Réaliser un bilan diététique chez l'adulte en bonne santé
	Réaliser un bilan diététique à la ménopause
	Réaliser une analyse détaillée de la nutrition chez les personnes âgées
<b>La nutrition dans la pratique sportive spécialisée</b>	Réaliser une adaptation physiologique correcte aux différents types d'exercice
	Développer une adaptation métabolique à l'exercice
	Réaliser une évaluation exhaustive des besoins énergétiques et de l'état nutritionnel de l'athlète
	Développer l'évaluation de la capacité physique de l'athlète
	Pratiquer l'analyse de la nutrition dans les différentes phases de la pratique sportive
	S'entraîner à l'évaluation de l'hydratation
	Approfondir la planification diététique adaptée aux modalités sportives.
	Développer une analyse détaillée de la nutrition dans la récupération des blessures sportives
	Évaluer les troubles psychologiques liés à la pratique sportive

## Assurance responsabilité civile

La principale préoccupation de cette institution est de garantir la sécurité des stagiaires et des autres collaborateurs nécessaires aux processus de formation pratique dans l'entreprise. Parmi les mesures destinées à atteindre cet objectif figure la réponse à tout incident pouvant survenir au cours de la formation d'apprentissage.

Pour ce faire, cette université s'engage à souscrire une assurance Responsabilité Civile pour couvrir toute éventualité pouvant survenir pendant le séjour au centre de stage.

Cette police d'assurance couvrant la Responsabilité Civile des stagiaires doit être complète et doit être souscrite avant le début de la période de stage. Ainsi, le professionnel n'a pas à se préoccuper des imprévus et bénéficiera d'une couverture jusqu'à la fin du stage pratique dans le centre.



## Conditions générales pour la Formation Pratique

Les conditions générales de la convention de stage pour le programme sont les suivantes:

1. TUTEUR : Pendant le Mastère Hybride, l'étudiant se verra attribuer deux tuteurs qui l'accompagneront tout au long du processus, en résolvant tous les doutes et toutes les questions qui peuvent se poser. D'une part, il y aura un tuteur professionnel appartenant au centre de placement qui aura pour mission de guider et de soutenir l'étudiant à tout moment. D'autre part, un tuteur académique sera également assigné à l'étudiant, et aura pour mission de coordonner et d'aider l'étudiant tout au long du processus, en résolvant ses doutes et en lui facilitant tout ce dont il peut avoir besoin. De cette manière, le professionnel sera accompagné à tout moment et pourra consulter les doutes qui pourraient surgir, tant sur le plan pratique que sur le plan académique.

2. DURÉE: le programme de formation pratique se déroulera sur trois semaines continues, réparties en journées de 8 heures, cinq jours par semaine. Les jours de présence et l'emploi du temps relèvent de la responsabilité du centre, qui en informe dûment et préalablement le professionnel, et suffisamment à l'avance pour faciliter son organisation.

3. ABSENCE: En cas de non présentation à la date de début du Mastère Hybride, l'étudiant perdra le droit au stage sans possibilité de remboursement ou de changement de dates. Une absence de plus de deux jours au stage, sans raison médicale justifiée, entraînera l'annulation du stage et, par conséquent, la résiliation automatique du contrat. Tout problème survenant au cours du séjour doit être signalé d'urgence au tuteur académique.

4. CERTIFICATION: Les étudiants qui achèvent avec succès le Mastère Hybride recevront un certificat accréditant le séjour pratique dans le centre en question.

5. RELATION DE TRAVAIL: le Mastère Hybride ne constituera en aucun cas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

6. PRÉREQUIS : certains centres peuvent être amenés à exiger des références académiques pour suivre le Mastère Hybride. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

7. NON INCLUS: Le mastère Hybride n'inclut aucun autre élément non mentionné dans les présentes conditions. Par conséquent, il ne comprend pas l'hébergement, le transport vers la ville où le stage a lieu, les visas ou tout autre avantage non décrit.

Toutefois, les étudiants peuvent consulter leur tuteur académique en cas de doutes ou de recommandations à cet égard. Ce dernier lui fournira toutes les informations nécessaires pour faciliter les démarches.

# 08

## Où puis-je effectuer mon Stage Pratique?

Dans le cadre de l'offre d'une formation d'élite pour tous, ce Mastère Hybride comprend un séjour pratique de 3 semaines dans un centre clinique prestigieux. Grâce au processus de sélection exhaustif de TECH, afin d'offrir aux étudiants la meilleure formation sur le marché. En complétant l'étude théorique par une formation pratique pour mettre à jour et valider les connaissances dans des cas réels et avec l'aide d'experts professionnels. Une opportunité de luxe qui n'est possible qu'en étudiant dans la plus grande université numérique du monde.



“

*Ce programme vous offre la possibilité d'appliquer ce que vous avez appris dans des centres nationaux et internationaux prestigieux, avec un séjour de 3 semaines"*

# tech 42 | Où puis-je effectuer mon Stage Pratique?

Les étudiants peuvent suivre la partie pratique de ce Mastère Hybride dans les centres suivants :



Nutrition

## Olympus Center

Pays : Espagne  
Ville : Madrid

Adresse : Calle de Palos de la Frontera, 16,  
28012 Madrid

Olympus Center est spécialisé dans la réalisation des objectifs de l'individu, en fonction de sa condition physique.

### Formations pratiques connexes :

- Haute Performance Sportive
- Moniteur de gymnastique



Nutrition

## Nutriperformance

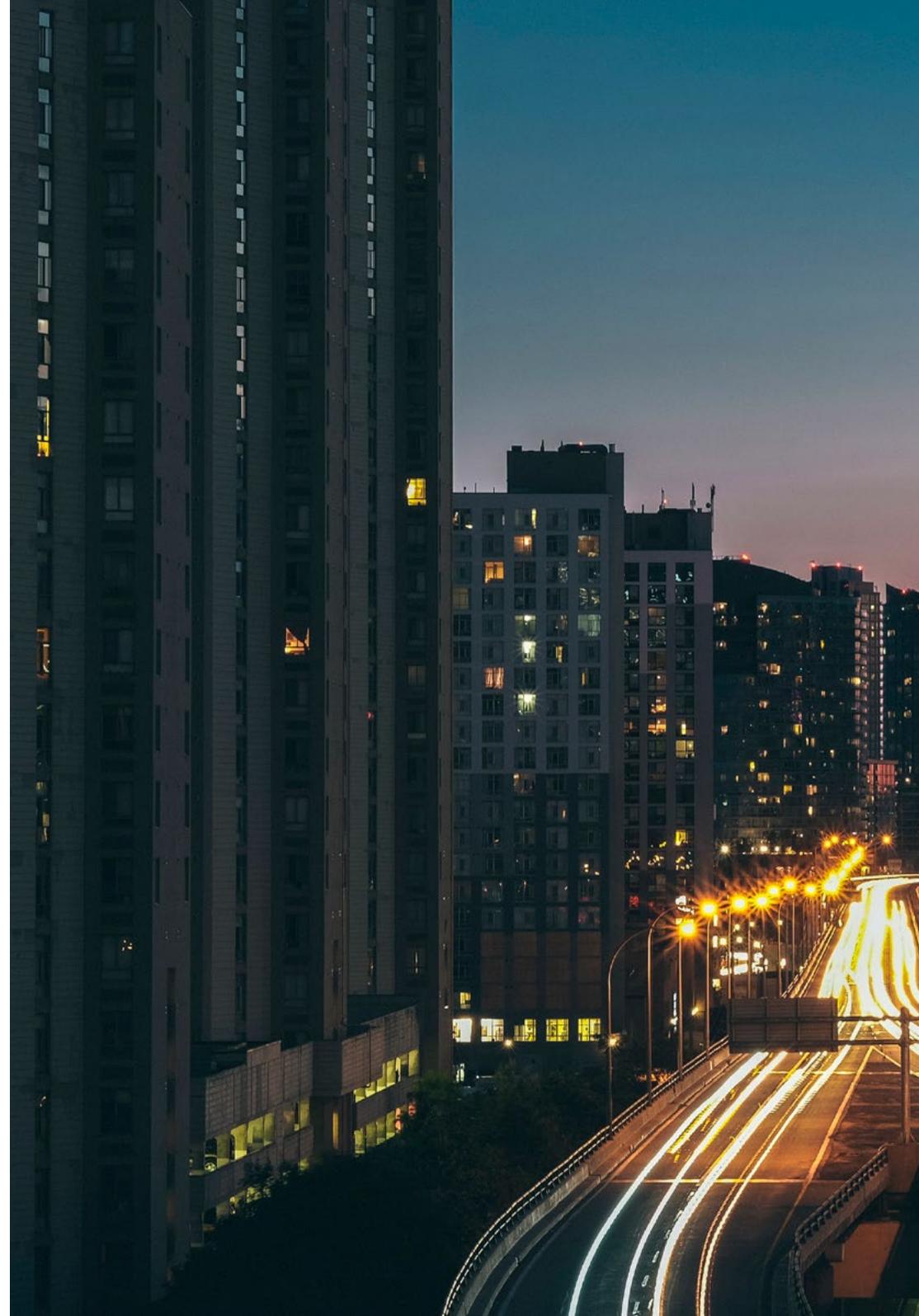
Pays : Mexique  
Ville : Mexico

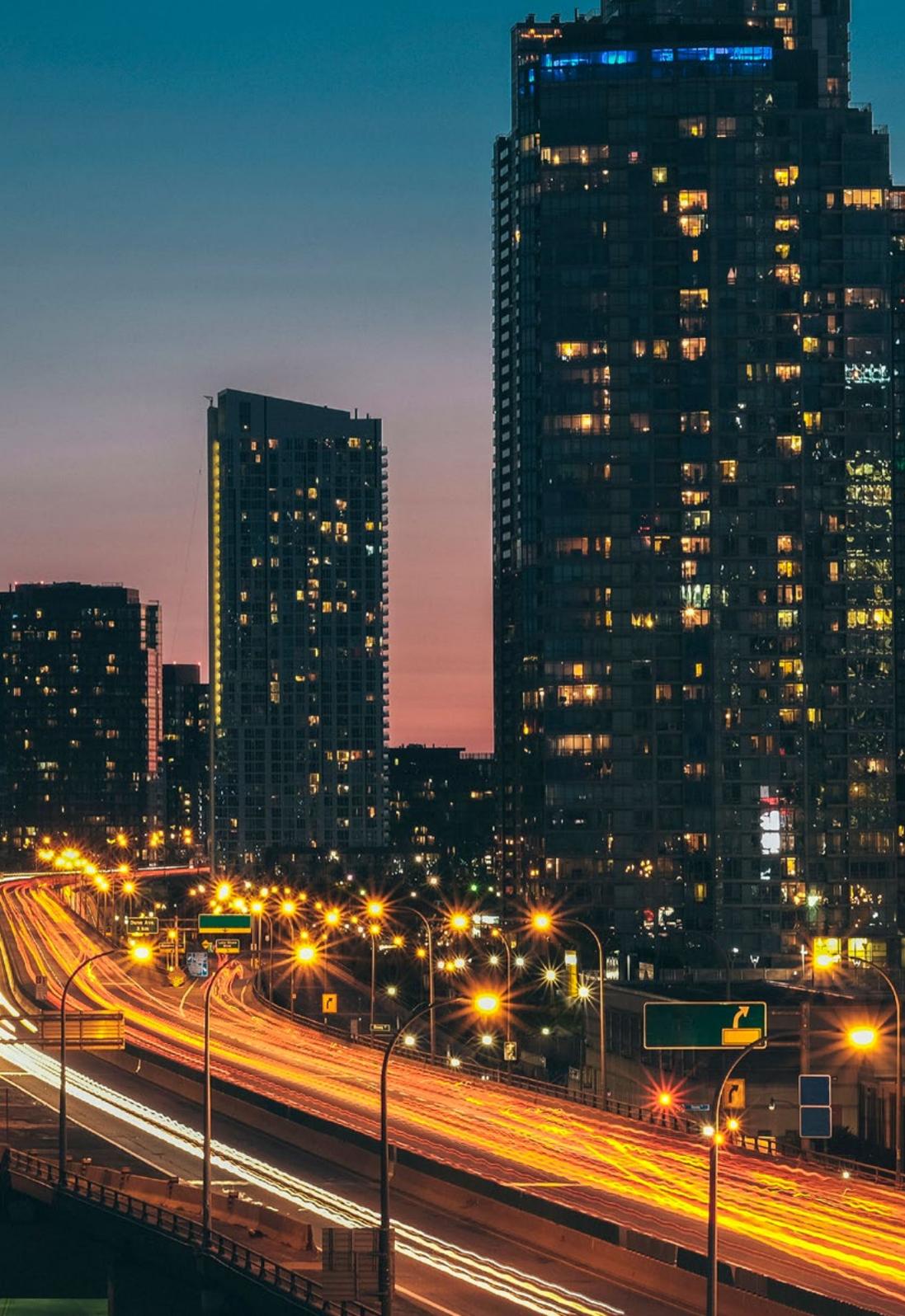
Adresse : Av. Toluca 585-Local 6,  
Olivar de los Padres, Álvaro Obregón, 01780  
Ciudad de México, CDMX

Équipe de nutritionnistes spécialisés possédant une vaste expérience dans un large éventail de disciplines sportives

### Formations pratiques connexes :

- Nutrition Sportive pour Kinésithérapeutes
- Nutrition Sportive





**Nutrition**

### Liga Sanluseña de Fútbol

Pays	Ville
Argentine	San Luis

Adresse : Bolívar 935, D5700 GTS, San Luis

L'association s'est concentrée sur la planification nutritionnelle, en particulier pour les entraînements de football.

---

**Formations pratiques connexes :**  
- Nutrition Sportive



*Profitez de cette opportunité pour vous entourer de professionnels experts et vous inspirer de leur méthodologie de travail"*

09

# 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***.



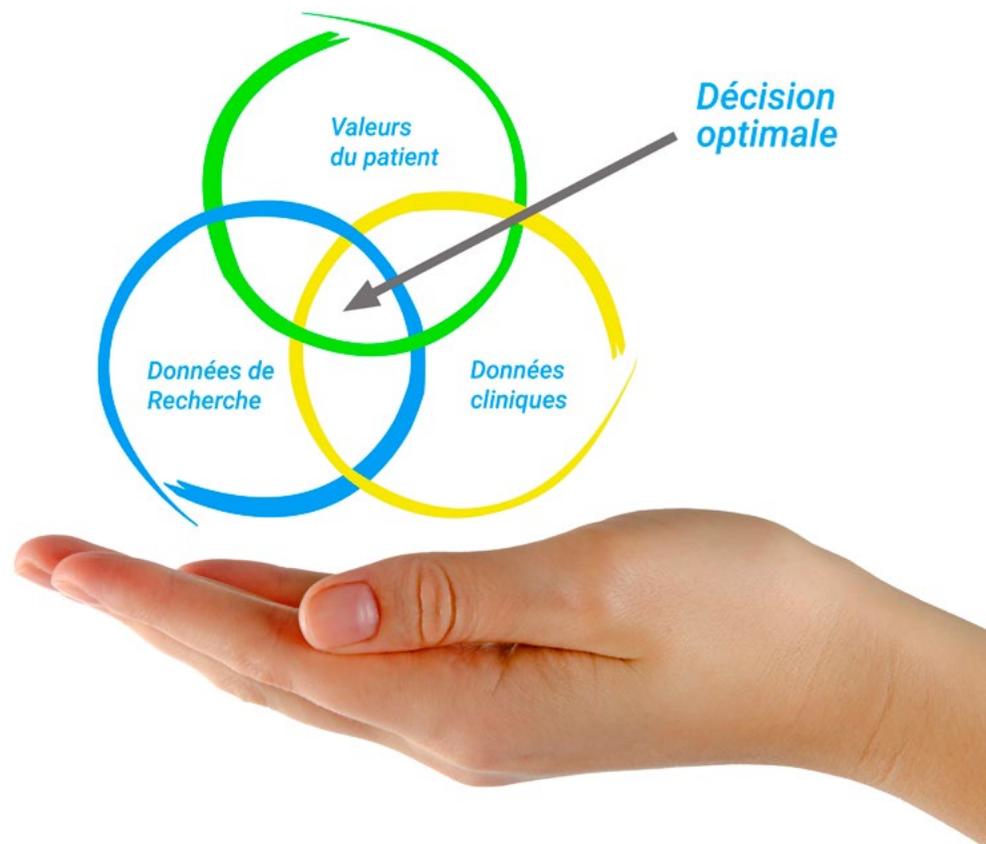
“

*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.

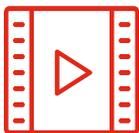
*Le Relearning vous permettra d'apprendre avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

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

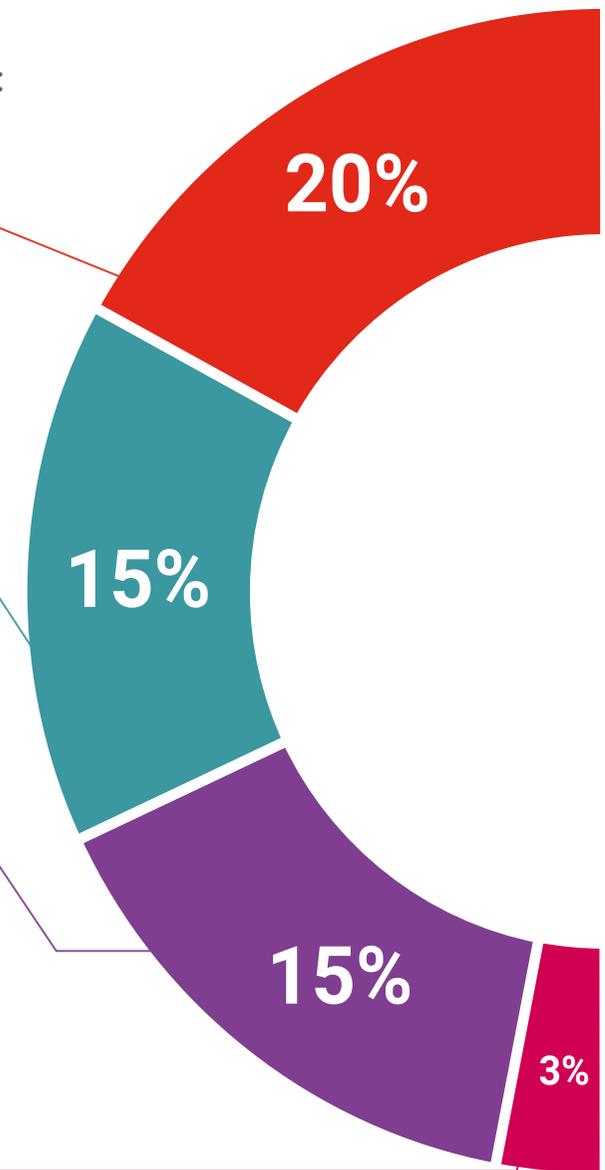
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

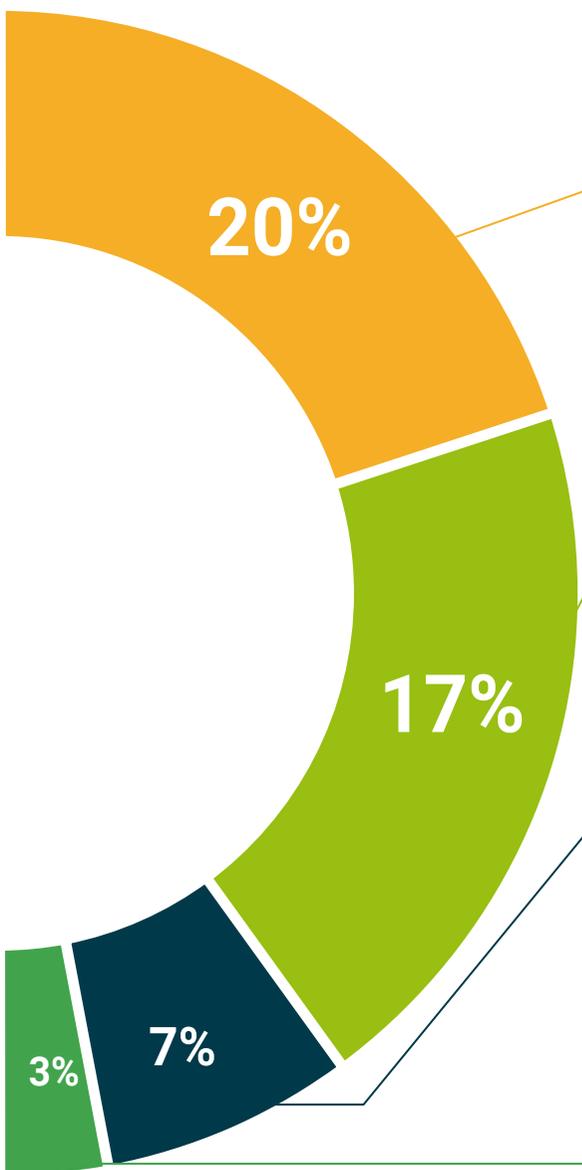
Ce système unique de formation à la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### 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.



# 10 Diplôme

Le Mastère Hybride en Nutrition Sportive garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Hybride délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès  
et obtenez votre diplôme universitaire  
sans avoir à voyager ou à suivre des  
procédures fastidieuses”*

Ce **diplôme de Mastère Hybride en Nutrition Sportive** contient le programme le plus complet et le plus à jour du votre carrière professionnelle et universitaire.

À l'issue des épreuves, l'étudiant recevra par courrier, avec accusé de réception, le diplôme de Mastère Hybride correspondant délivré par TECH.

En plus du diplôme, vous pourrez obtenir un diplôme, ainsi qu'une attestation du contenu du programme. Pour ce faire, vous devez contacter votre conseiller académique, qui vous fournira toutes les informations nécessaires.

Diplôme : **Mastère Hybride en Nutrition Sportive**

Modalité : **Hybride (En ligne + Pratiques Cliniques)**

Durée : **12 mois**

Diplôme : **TECH Université Technologique**

**Approuvé par la NBA**



**tech** université  
technologique

Délivre le présent  
**DIPLÔME**  
à

Mme/M. \_\_\_\_\_, avec n° d'identification \_\_\_\_\_  
Pour avoir finalisé et accrédité avec succès le programme de

**MASTÈRE HYBRIDE**  
en  
**Nutrition Sportive**

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 1.620 heures,  
débutant le dd/mm/aaaa et finalisant le dd/mm/aaaa.

TECH est une Institution Privée d'Enseignement Supérieur reconnue par le  
Ministère de l'Enseignement Public depuis le 28 juin 2018.

Fait le 17 juin 2020

Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

Ce diplôme doit impérativement être accompagné d'un diplôme universitaire reconnu par les autorités compétentes afin d'exercer la profession dans chaque pays. Code Unique TECH: AFW0R235 tech@ute.com/diplomes

Mastère Hybride en Nutrition Sportive

Types de matière	Heures
Obligatoire (OB)	1.500
Optionnelle (OP)	0
Stages Externes (ST)	120
Mémoire du Mastère (MDM)	0
<b>Total</b>	<b>1.620</b>

Distribution Générale du Programme d'Études			
Cours	Matière	Heures	Type
1 <sup>o</sup>	Nouveaux développements dans l'alimentation	150	OB
1 <sup>o</sup>	Tendances actuelles en matière de nutrition	150	OB
1 <sup>o</sup>	Évaluation de l'état nutritionnel et du régime alimentaire.	150	OB
Application dans la pratique			
1 <sup>o</sup>	La nutrition dans le sport	150	OB
1 <sup>o</sup>	Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice	150	OB
1 <sup>o</sup>	Végétarisme et véganisme	150	OB
1 <sup>o</sup>	Différents stades ou populations spécifiques	150	OB
1 <sup>o</sup>	Nutrition pour la réadaptation et la récupération fonctionnelle	150	OB
1 <sup>o</sup>	Alimentation, santé et prévention des maladies : problèmes actuels et recommandations pour la population générale	150	OB
1 <sup>o</sup>	Évaluation de l'état nutritionnel et calcul de plans nutritionnels personnalisés, recommandations et suivi	150	OB

Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

**tech** université  
technologique

\*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 formations

développement institutions

classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Mastère Hybride**

Nutrition Sportive

Modalité: Hybride (En ligne + Pratiques Cliniques)

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.620 h.

# Mastère Hybride

## Nutrition Sportive

Approuvé par la NBA

