

# Mastère Spécialisé

## Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales





## Mastère Spécialisé Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/pharmacie/master-degree-nutrition-sportive-dans-populations-speciales](http://www.techtitute.com/fr/pharmacie/master-degree-nutrition-sportive-dans-populations-speciales)

# 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 domaine de la Nutrition a progressé ces dernières années grâce aux études scientifiques qui étudient les propriétés des aliments et leur consommation adéquate afin d'obtenir des résultats favorables à la santé. Dans ce contexte, les pharmaciens ont besoin d'informations pertinentes pour donner des conseils nutritionnels et pharmacologiques sur les médicaments nocifs pour les athlètes et les para-athlètes. Dans cette optique, TECH a créé un programme qui fournit les connaissances les plus avancées sur les suppléments, la planification nutritionnelle en fonction des pathologies ou l'apport énergétique chez les athlètes blessés. Tout cela, en plus, avec un contenu multimédia avancé auquel les étudiants peuvent accéder 24 heures sur 24, confortablement, à partir de n'importe quel appareil électronique doté d'une connexion à l'internet.





“

*Ce Mastère Spécialisé  
vous permettra d'actualiser  
efficacement vos connaissances  
sur la Nutrition Sportive dans les  
Populations Spéciales"*

La Nutrition et la Pharmaceutique vont de plus en plus de pair. L'incorporation de nouveaux compléments alimentaires et de produits pharmacologiques pour traiter diverses pathologies nécessite des connaissances avancées de la part des professionnels qui souhaitent fournir des conseils appropriés dans ce domaine, et qui sont au courant des dernières avancées scientifiques dans ce domaine.

En ce sens, cette mise à jour devient encore plus pertinente si des soins sont prodigués à des athlètes et à des personnes présentant des caractéristiques particulières telles que les diabétiques, les femmes enceintes ou les végétaliens. En réponse à ce besoin, TECH a créé ce Mastère Spécialisé, qui permet aux pharmaciens d'acquérir les connaissances les plus récentes et d'être soumis à la plus grande rigueur clinique en matière de Nutrition Sportive dans les populations spéciales.

Un cours académique de 12 mois, où les étudiants apprendront la physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice, l'évaluation de l'athlète à différents moments de la saison et la planification nutritionnelle pour les athlètes et les para-athlètes. Tout cela, en plus, à travers des résumés vidéo de chaque sujet, des vidéos en détail, des lectures spécialisées et des études de cas préparées par une équipe d'enseignants ayant une grande expérience professionnelle dans le domaine de la Nutrition Sportive.

De plus, le pharmacien pourra accéder à toutes ces informations quand il le souhaite via un appareil mobile, *Tablette* ou un ordinateur avec une connexion internet. Ainsi, sans cours à horaire fixe et avec un maximum de flexibilité, le professionnel pourra bénéficier du perfectionnement qu'il recherche.

Une opportunité unique que seul TECH offre, qui fournit dans ce Mastère Spécialisé les informations les plus pertinentes et avec le système pédagogique le plus innovant, qui s'adapte aux professionnels qui sont à la recherche d'une mise à jour, sans négliger leur environnement de travail et/ou personnel.

Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales** contient le programme scientifique le plus complet et le plus à jour du marché. Ses principales caractéristiques sont :

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



*Actualisez-vous sur les problèmes de dopage dus à l'ingestion d'aides ergogènes chez les para-athlètes"*

“ *Une qualification qui vous permettra d'être au courant des différents types de drogues ingérées par les para-sportifs aujourd'hui*”

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

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, le professionnel bénéficiera d'un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire qu'il se formera dans un environnement simulé qui lui permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes par lequel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Mettez à jour vos connaissances sur l'évaluation biochimique et les éventuelles carences nutritionnelles d'un athlète végétalien.*

*Réduisez les longues heures d'étude et de mémorisation grâce au système de Relearning utilisé par TECH dans tous ses programmes.*



# 02 Objectifs

L'objectif de ce programme universitaire est de fournir aux pharmaciens les connaissances les plus avancées et les plus rigoureuses en matière de Nutrition Sportive. C'est pourquoi TECH donne accès à un matériel pédagogique de premier choix, élaboré par une excellente équipe d'enseignants spécialisés dans la Nutrition et la Diététique. Grâce à cette combinaison, les étudiants atteindront avec succès les objectifs de leur formation de remise à niveau et amélioreront leurs compétences en matière de conseil nutritionnel.







“

*Ce programme vous amènera à vous spécialiser en Nutrition Sportive et à appliquer les dernières avancées scientifiques en matière d'adaptation diététique chez les patients diabétiques ou les femmes enceintes”*



## Objectifs généraux

---

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



*Avec ce programme 100% en ligne, vous pourrez améliorer les performances sportives des patients, grâce à l'application de la stratégie nutritionnelle la plus appropriée"*



## Objectifs spécifiques

---

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

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

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

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

### Module 3. Sports aquatiques

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



#### Module 4. Conditions défavorables

- ◆ Différencier les principaux facteurs limitant la performance causés par le climat
- ◆ Élaborer un plan d'acclimatation en fonction de la situation donnée
- ◆ Approfondir les adaptations physiologiques dues à l'altitude
- ◆ Établir des directives correctes d'hydratation individuelle en fonction du climat

#### Module 5. Végétarisme et véganisme

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

#### Module 6. Athlète diabétique de type 1

- ◆ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et dans l'exercice
- ◆ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et pendant l'exercice
- ◆ Évaluer les besoins nutritionnels des personnes diabétiques dans leur vie quotidienne et l'exercice physique, pour améliorer leur santé
- ◆ Approfondir les connaissances nécessaires pour pouvoir planifier la Nutrition des athlètes de différentes disciplines atteints de diabète, afin d'améliorer leur santé et leurs performances
- ◆ Établir l'état actuel des preuves sur les aides ergogéniques chez les diabétiques







### **Module 7. Parathlètes**

- ◆ Étudier en profondeur les différences entre les différentes catégories de para-athlètes et leurs limites physiologiques-métaboliques
- ◆ Déterminer les besoins nutritionnels des différents para-sportifs afin d'établir un plan nutritionnel précis
- ◆ Approfondir les connaissances nécessaires pour établir les interactions entre la prise de médicaments chez ces athlètes et les nutriments, afin d'éviter les déficits
- ◆ Comprendre la composition corporelle des para-sportifs et des femmes dans leurs différentes catégories
- ◆ Appliquer les preuves scientifiques actuelles sur les aides nutritionnelles ergogéniques

### **Module 8. Sports par catégorie de poids**

- ◆ Déterminer les différentes caractéristiques et besoins des sports par catégorie de poids
- ◆ Comprendre en profondeur les stratégies nutritionnelles dans la préparation de l'athlète pour la compétition
- ◆ Optimiser l'amélioration de la composition corporelle par une approche nutritionnelle

### **Module 9. Différents stades ou populations spécifiques**

- ◆ Expliquer les caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans l'approche nutritionnelle de différents groupes
- ◆ Comprendre en profondeur les facteurs externes et internes qui influencent l'approche nutritionnelle de ces groupes

### **Module 10. Période de blessure**

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

# 03

# Compétences

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



“

*En seulement 12 mois, vous élargirez vos compétences en matière de conseils nutritionnels aux athlètes qui viennent à la pharmacie pour obtenir des informations sur les compléments alimentaires”*





## Compétences générales

---

- ◆ Appliquer les nouvelles tendances de la Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales
- ◆ Appliquer les nouvelles tendances de la nutrition en fonction des pathologies de l'adulte
- ◆ Examiner les problèmes nutritionnels de leurs patients

“

*Avec ce programme, vous obtiendrez des informations essentielles sur la détection des signes possibles d'altérations nutritionnelles associées au sport”*







## Compétences spécifiques

---

- ◆ Gérer et consolider l'initiative et l'esprit d'entreprise pour mettre en place des projets liés à la Nutrition dans l'activité physique et le sport
- ◆ Gérer des 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 professionnel qui suit ce Mastère Spécialisé aura à sa disposition une excellente équipe pédagogique composée de véritables spécialistes de la Nutrition et de la Diététique. Leur vaste expérience dans ce secteur offre une sécurité aux étudiants qui souhaitent obtenir les dernières informations sur la Nutrition Sportive de la part de véritables experts dans ce domaine. De plus, compte tenu de ses qualités humaines, ils pourront répondre à toutes les questions que vous vous posez sur le contenu de ce programme.



A close-up photograph of a hand holding a silver pen, poised to write on a document. The document has a metal fastener or clip attached to it. The background is a solid green color that transitions into a white area where the text is located.

“

*Les meilleurs professionnels de la Nutrition Sportive vous présenteront les dernières avancées dans ce secteur et leur application directe dans les Populations Spéciales”*



## Direction



### Dr Marhuenda Hernández, Javier

- ◆ Nutritionniste dans des Clubs de Football Professionnels
- ◆ Chef de l'Unité de Nutrition Sportive Club Albacete Balompié SAD
- ◆ Chef de l'Unité de Nutrition Sportive Université Catholique de Murcie, UCAM Club de Football de Murcie
- ◆ Conseiller Scientifique. Nutrium
- ◆ Conseil Nutritionnel Centre Impulse
- ◆ Chargé de cours et coordinateur des Etudes Postuniversitaires
- ◆ Docteur en Nutrition et Sécurité Alimentaire. Université Catholique de San Antonio Murcia
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique Université Catholique de San Antonio Murcia
- ◆ Master en Nutrition Clinique. Université Catholique de San Antonio Murcia
- ◆ Académique Académie Espagnole de Nutrition et de Diététique (AEND)

## Professeurs

### Dr Montoya Castaño, Johana

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

### Dr Arcusa Saura, Raúl

- ◆ Nutritionniste Club Sportif de Castellón
- ◆ Nutritionniste dans plusieurs clubs semi-professionnels de Castellón.
- ◆ Chercheur Université Catholique de San Antonio Murcia
- ◆ Enseignant de Premier Cycle et Cycles Supérieurs
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport





#### **Dr Ramírez Munuera, Marta**

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

#### **Dr Martínez Noguera, Francisco Javier**

- ◆ Nutritionniste Sportif à CIARD-UCAM
- ◆ Nutritionniste sportif à la Clinique de Physiothérapie Jorge Lledó
- ◆ Assistant de Recherche à CIARD-UCAM
- ◆ Nutritionniste Sportif du Club de Football de l'UCAM Murcie
- ◆ Nutritionniste du Centre SANO
- ◆ Nutritionniste Sportif du Club de Basket-ball de l'UCAM Murcie
- ◆ Docteur en Science du Sport de l'Université Catholique San Antonio de Murcie
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université Catholique San Antonio de Murcie.
- ◆ Master en Nutrition et Sécurité Alimentaire de l'Université Catholique San Antonio de Murcie

# 05

## Structure et contenu

Le programme de ce Mastère Spécialisé est structuré de manière à ce que le pharmacien professionnel obtienne les informations les plus récentes et les plus pertinentes sur la Nutrition Sportive en seulement 12 mois. De plus, il le fera à travers un contenu multimédia innovant qui l'amènera à plonger de manière dynamique dans la physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice, aux aides ergogéniques, à la supplémentation alimentaire et à l'adaptation de l'alimentation pour les athlètes végétaliens, diabétiques ou enceintes. Le tout avec du matériel pédagogique disponible 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil électronique doté d'une connexion internet.





“

*Obtenir une perspective théorique et pratique sur la Nutrition Sportive pour les athlètes enceintes qui ont besoin d'un régime adapté à leur condition"*



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

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

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

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

### Module 3. Sports aquatiques

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

### Module 4. Conditions défavorables

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

### Module 5. Végétarisme et véganisme

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

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

## Module 6. Athlète diabétique de type 1

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







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

## Module 7. Parathlètes

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

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

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

## Module 8. Sports par catégorie de poids

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

**Module 9. Différents stades ou populations spécifiques**

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

**Module 10. Période de blessure**

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



06

# Méthodologie

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

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



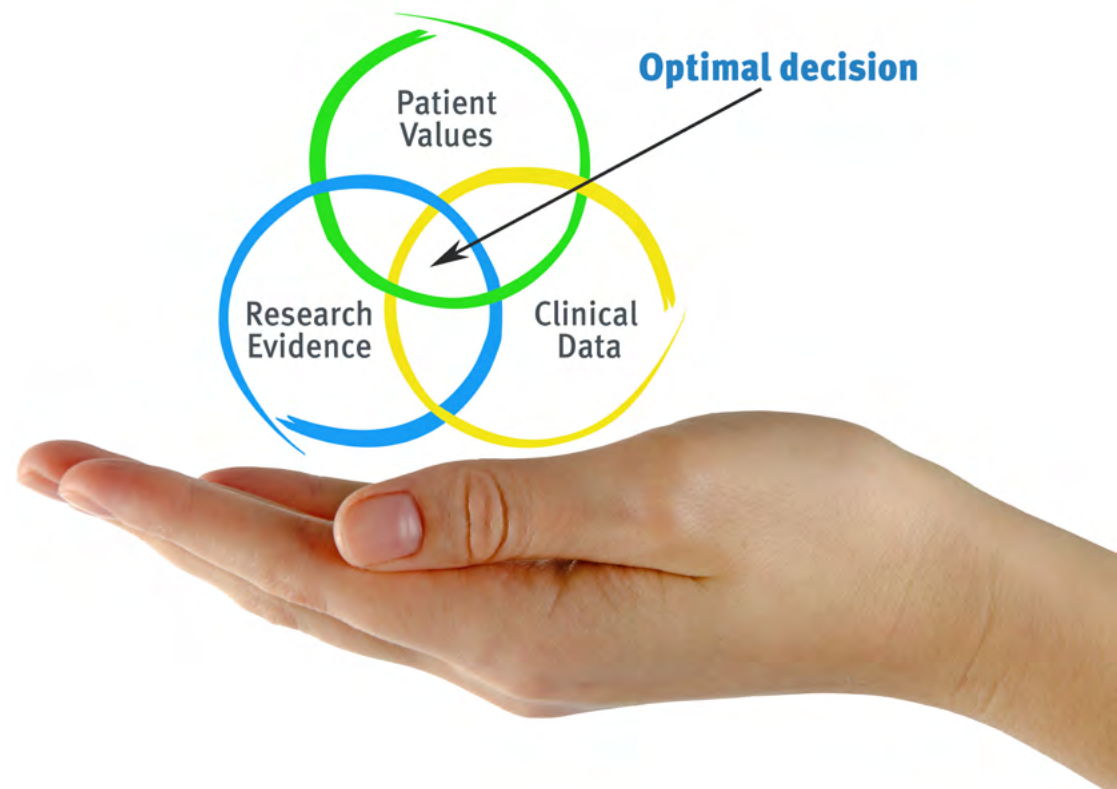
“

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

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basé sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les pharmaciens apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement au fil du temps.

*Avec TECH, vous ferez l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du pharmacien.



“

*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 pharmaciens qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques ce qui permet à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. 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

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

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

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





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 115.000 pharmaciens ont été formés avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. Cette méthodologie pédagogique est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps d'étudiants universitaires 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 spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

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

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





Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les pharmaciens spécialisés qui vont enseigner le cours, spécifiquement pour le cours, de sorte que le développement didactique est vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



### Techniques et procédures en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées en matière d'éducation, de l'avant-garde des procédures actuelles de soins pharmaceutiques. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



### Résumés interactifs

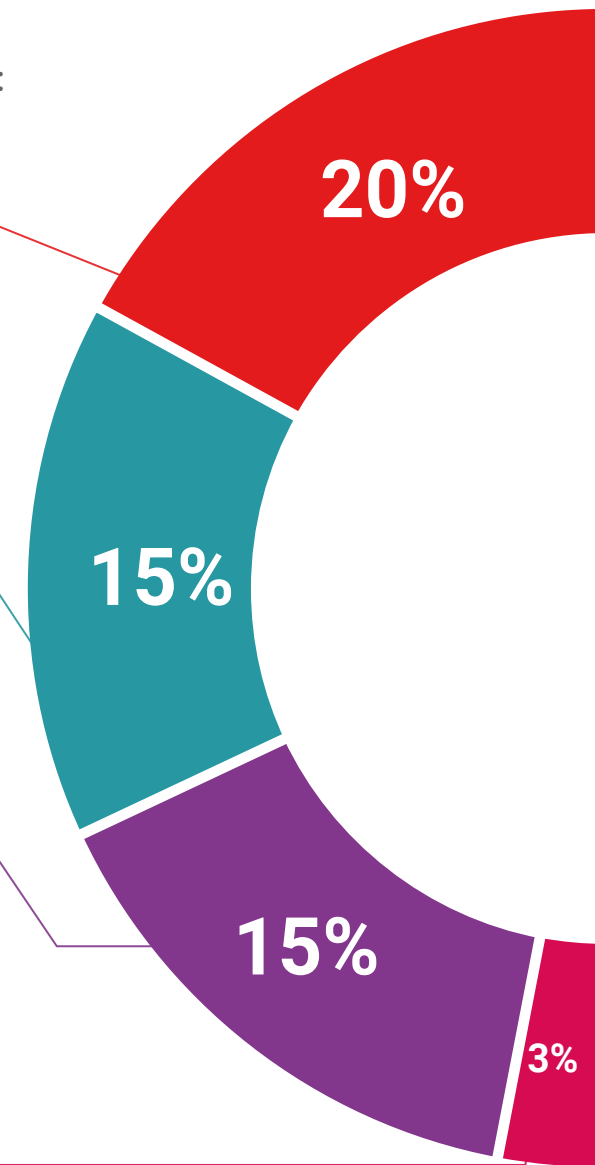
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

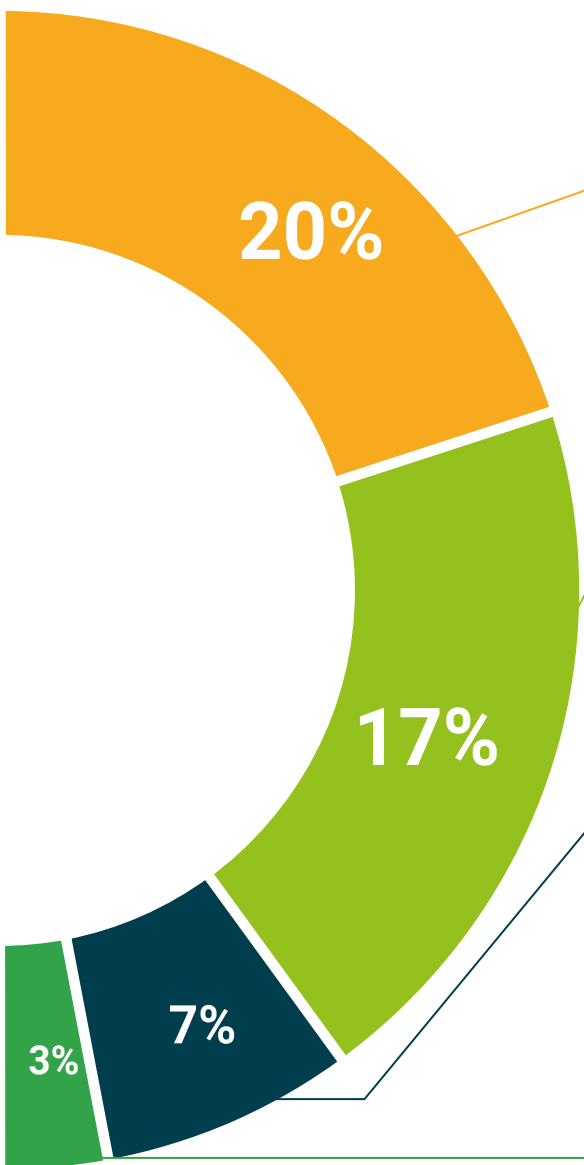
Ce système éducatif exclusif pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





### Études de cas dirigées par des experts

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



### Testing & Retesting

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



### Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



### Guides d'action rapide

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



# 07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique





“

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

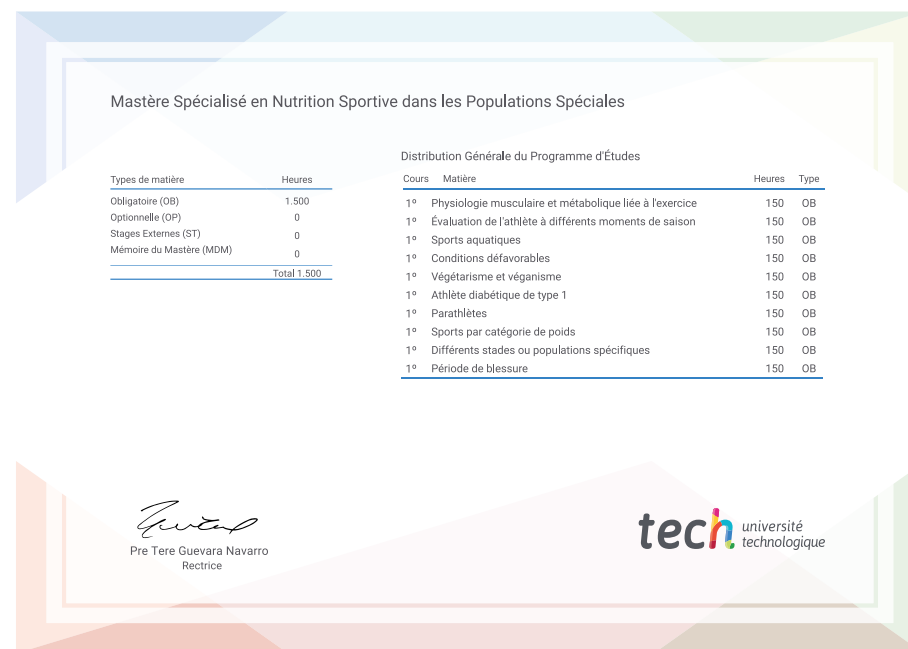
Ce **Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales** contient le programme le plus complet et le plus à jour du marché.

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

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

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

Heures Officielles : **1.500 h.**



\*Apostille de La Haye. 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 qualités  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Mastère Spécialisé**  
Nutrition Sportive dans  
les Populations Spéciales

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne



# Mastère Spécialisé

## Nutrition Sportive dans les Populations Spéciales

