

# Mastère Avancé

## Nutrition Sportive Intégrale

Approuvé par la NBA





## Mastère Avancé Nutrition Sportive Intégrale

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

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

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Compétences

---

*page 14*

04

Direction de la formation

---

*page 18*

05

Structure et contenu

---

*page 22*

06

Méthodologie

---

*page 32*

07

Diplôme

---

*page 40*

# 01

# Présentation

La société actuelle est de plus en plus convaincue de la nécessité de l'exercice physique pour améliorer la santé, c'est pourquoi beaucoup ont déjà intégré le sport dans leur routine. Cependant, la meilleure façon de maintenir un mode de vie sain est de combiner l'exercice physique avec une alimentation équilibrée adaptée aux besoins individuels. C'est là que les pharmaciens entrent en jeu, car de nombreux citoyens se tournent vers eux pour obtenir des conseils professionnels et personnalisés. Ce programme TECH a été conçu en tenant compte de la prolifération des consultations en nutrition sportive, qui ont augmenté la demande des professionnels qui recherchent des programmes de haute qualité, entièrement actualisés, qu'ils peuvent combiner avec leur travail.



“

*La spécialisation avancée en nutrition sportive donnera aux pharmaciens la possibilité d'offrir aux utilisateurs les conseils diététiques les plus appropriés à leur état et à l'exercice qu'ils pratiquent”*

Les pharmaciens sont constamment consultés sur différents sujets tout au long de la journée de travail, car les citoyens trouvent en eux des conseils personnalisés, professionnels et efficaces qui les aident à améliorer leur santé. Ces dernières années, le nombre de personnes qui décident d'inclure l'exercice physique dans leur routine a d'ailleurs augmenté, en grande partie en raison de l'essor du culte du corps et de la beauté. Cela signifie que de plus en plus de pharmaciens demandent également des conseils à cet égard. En effet, le sport et la nutrition vont de pair, mais ils doivent être pratiqués d'une manière adaptée aux conditions de l'individu. C'est pourquoi les professionnels de ce secteur recherchent des programmes de formation de haute qualité où ils pourront trouver les informations les plus pertinentes pour les aider à améliorer leurs connaissances et, surtout, pour pouvoir se former eux-mêmes afin d'offrir les soins que les sportifs exigent.

TECH, en tenant compte des besoins en ressources académiques des pharmaciens, a créé ce Mastère Avancé, où ils trouveront tout le matériel nécessaire pour élargir leurs connaissances dans un domaine de plus en plus demandé, et qui sera fondamental pour offrir des conseils nutritionnels plus adaptés aux conditions de chaque utilisateur et à l'exercice pratiqué. Ainsi, une alimentation appropriée peut aider à récupérer les dépenses énergétiques et, pour cette raison, le régime doit être suivi par un spécialiste.

Plus précisément, le programme de ce programme offre une vision globale de la nutrition sportive, tout en se concentrant sur les aspects les plus importants et les plus novateurs: l'entraînement invisible ou le régime alimentaire approprié pour les athlètes, et la nutrition avant, pendant et après l'exercice. Il comprend également des informations sur les professionnels ayant des situations personnelles et des activités sportives différentes, précisant dans chaque cas les meilleures recommandations diététiques, afin que le pharmacien dispose d'une connaissance complète lui permettant de s'adapter à chaque utilisateur lors du développement de sa pratique quotidienne.

Ce programme sera en somme indispensable à tous les pharmaciens qui souhaitent élargir leur formation dans ce domaine de manière simple, en leur fournissant une multitude de ressources pédagogiques leur permettant de consolider leurs connaissances et, surtout, d'apprendre en profondeur et en profondeur dans un domaine qui fera la différence dans leur pratique quotidienne. Et cette spécialisation supérieure sera obtenue grâce à un programme intensif enseigné sous un format totalement numérique, qui aidera les étudiants à mieux organiser leur temps d'étude et le reste de leurs obligations quotidiennes, en évitant tout transfert éventuel vers un centre universitaire. Ainsi, c'est à l'étudiant de déterminer où et quand étudier.

Ce **Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale** contient le programme le plus complet et le plus à jour du marché. Les caractéristiques les plus remarquables de la formation sont:

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



*Les conseils nutritionnels sont essentiels dans le domaine du sport, car une alimentation correcte peut contribuer à améliorer les performances physiques”*

“ *Les pharmaciens ayant une formation approfondie en nutrition sportive seront mieux à même de fournir des conseils plus personnalisés* ”

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

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

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

*En vous inscrivant à ce Mastère Avancé, vous aurez accès à une multitude de ressources pédagogiques qui seront essentielles pour votre apprentissage.*

*Étudiez avec la méthodologie d'enseignement la plus innovante sur la scène académique actuelle.*



# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce Mastère Avancé de TECH est de fournir aux pharmaciens les informations les plus pertinentes sur la nutrition sportive, qui seront essentielles pour leur développement professionnel. Ainsi, à l'issue de ce programme, l'étudiant sera mieux à même de s'occuper, de manière totalement personnalisée, des usagers qui viennent en pharmacie à la recherche de conseils professionnels, qui les aideront à suivre des régimes appropriés et adaptés à leurs conditions physiques et à leurs besoins nutritionnels.



“

*Atteignez vos objectifs académiques en matière de nutrition sportive et soyez plus efficace dans votre pratique quotidienne”*



## Objectifs généraux

---

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





- ◆ Savoir intégrer les différentes avancées scientifiques dans son propre domaine professionnel
- ◆ Capacité à travailler dans un environnement multidisciplinaire
- ◆ Compréhension avancée du contexte dans lequel se développe le domaine de sa spécialité
- ◆ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ Gérer les compétences nécessaires à travers le processus d'enseignement-apprentissage pour leur permettre de continuer à se former et à apprendre dans le domaine de la nutrition sportive, tant grâce aux contacts établis avec les enseignants et les professionnels du programme, que de manière autonome
- ◆ Se spécialiser dans la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ◆ Connaissance des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations physiopathologiques
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations spécifiques à l'âge et au sexe
- ◆ Spécialisé dans les stratégies diététiques pour la prévention et le traitement de l'athlète blessé
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ◆ Spécialisé dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques



## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Analyser les différentes méthodes d'évaluation de l'état nutritionnel
- ◆ Interpréter et intégrer les données anthropométriques, cliniques, biochimiques, hématologiques, immunologiques et pharmacologiques dans l'évaluation nutritionnelle du patient et dans son traitement diététique-nutritionnel
- ◆ Détection précoce et évaluation des déviations quantitatives et qualitatives dues à un excès ou à une carence dans l'équilibre nutritionnel
- ◆ Décrire la composition et les utilisations des nouveaux aliments
- ◆ Expliquer les différentes techniques et produits de soutien nutritionnel de base et avancé liés à la nutrition sportive
- ◆ Définir l'utilisation correcte des aides ergogéniques
- ◆ Expliquer la réglementation antidopage actuelle
- ◆ Identifier les troubles psychologiques liés à la pratique du sport et de la nutrition
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la structure du muscle squelettique
- ◆ Compréhension approfondie du fonctionnement du muscle squelettique
- ◆ Étudier en profondeur les adaptations les plus importantes qui se produisent chez les sportifs
- ◆ Approfondir les mécanismes de production d'énergie en fonction du type d'exercice effectué
- ◆ Étudier en profondeur l'intégration des différents systèmes énergétiques qui composent le métabolisme énergétique musculaire
- ◆ Interprétation de la biochimie pour détecter les déficits nutritionnels ou les états de surentraînement
- ◆ Interprétation des différentes méthodes de composition corporelle, pour optimiser le poids et le pourcentage de graisse en fonction du sport que la personne pratique
- ◆ Suivi de l'athlète tout au long de la saison
- ◆ Planifier les périodes de la saison en fonction de leurs besoins
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des caractéristiques les plus importantes des principaux sports aquatiques
- ◆ Comprendre les demandes et les exigences liées aux activités de sports nautiques
- ◆ Différencier les besoins nutritionnels entre les différents sports nautiques
- ◆ Différencier les principales limitations de performance causées par le temps
- ◆ Élaborer un plan d'acclimatation en fonction de la situation donnée
- ◆ Approfondir les adaptations physiologiques dues à l'altitude
- ◆ Établir des directives correctes d'hydratation individuelle en fonction du climat
- ◆ Faire la différence entre les différents types de sportifs végétariens
- ◆ Comprendre en profondeur les principales erreurs commises
- ◆ Pour faire face aux carences nutritionnelles notables que présentent les sportifs
- ◆ Maîtriser les compétences qui permettront aux sportifs de se doter des meilleurs outils en matière de combinaison des aliments
- ◆ Établir le mécanisme physiologique et biochimique du diabète au repos et dans l'exercice
- ◆ Pour en savoir plus sur le fonctionnement des différentes insulines ou médicaments utilisés par les diabétiques

- ◆ Évaluer les besoins nutritionnels des personnes diabétiques dans leur vie quotidienne et faire des exercices pour améliorer leur santé
  - ◆ Approfondir les connaissances nécessaires pour pouvoir planifier la nutrition des athlètes de différentes disciplines atteints de diabète, afin d'améliorer leur santé et leurs performances
  - ◆ Établir l'état actuel des preuves sur les aides ergogéniques chez les diabétiques
  - ◆ Étudier en profondeur les différences entre les différentes catégories de para-athlètes et leurs limites physiologiques-métaboliques
  - ◆ Déterminer les besoins nutritionnels des différents para-sportifs afin d'établir un plan nutritionnel précis
  - ◆ Approfondir les connaissances nécessaires pour établir les interactions entre la prise de médicaments chez ces athlètes et les nutriments, afin d'éviter les déficits
  - ◆ Comprendre la composition corporelle des para-athlètes dans différentes catégories de sport
  - ◆ Appliquer les preuves scientifiques actuelles sur les aides nutritionnelles ergogéniques
  - ◆ Déterminer les différentes caractéristiques et besoins des sports par catégorie de poids
  - ◆ Comprendre en profondeur les stratégies nutritionnelles dans la préparation de l'athlète pour la compétition
  - ◆ Optimiser l'amélioration de la composition corporelle par une approche nutritionnelle
- ◆ Expliquer les caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans l'approche nutritionnelle de différents groupes
  - ◆ Acquérir une compréhension approfondie des facteurs externes et internes qui influencent l'approche nutritionnelle de ces groupes
  - ◆ Déterminer les différentes phases de la blessure
  - ◆ Contribuer à la prévention des blessures
  - ◆ Améliorer le pronostic de la blessure
  - ◆ Établir une stratégie nutritionnelle en fonction des nouveaux besoins nutritionnels qui apparaissent pendant la période de blessure



*Un programme de pointe pour les professionnels en quête d'excellence"*

# 03

# Compétences

Ce Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale permettra aux pharmaciens d'améliorer leur formation et leurs compétences dans un domaine d'une grande pertinence aujourd'hui. Ainsi, ils pourront conseiller les nombreux utilisateurs qui ont intégré l'exercice physique comme une partie essentielle de leur routine quotidienne et qui viennent en pharmacie pour trouver des conseils nutritionnels auprès de professionnels dans ce domaine. Sans aucun doute, un programme qui fera la différence dans la formation des étudiants.



“

*Approfondissez votre étude de la nutrition sportive et prescrire des régimes alimentaires en fonction des conditions physiques de chaque utilisateur”*



## Compétences générales

---

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

“

*Développez les compétences nécessaires pour exceller dans le conseil en nutrition”*





## Compétences spécifiques

---

- ◆ Évaluer l'état nutritionnel de l'athlète
- ◆ Identifier les problèmes nutritionnels des utilisateurs et appliquer les traitements et les régimes les plus appropriés dans chaque cas
- ◆ Connaître la composition des aliments, identifier leurs utilisations et les ajouter au régime alimentaire
- ◆ Connaître les règles antidopage
- ◆ Chercher de l'aide pour les patients souffrant de troubles psychologiques résultant du sport et de la nutrition
- ◆ Être à jour sur la sécurité alimentaire et être conscient des potentiels risques
- ◆ Identifier les avantages du régime méditerranéen
- ◆ Identifier les besoins énergétiques des sportifs et leur fournir un régime alimentaire approprié
- ◆ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ◆ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ◆ Se spécialiser dans la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ◆ Connaissance des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations physiopathologiques
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants athlètes
- ◆ Spécialisé dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques

04

# Direction de la formation

Ce Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale réunit une équipe pédagogique composée de professionnels ayant une grande expérience et un CV académique de haut niveau. Ce sont donc des personnes qui s'intéressent à la formation dans le domaine de la nutrition sportive et qui se développent professionnellement dans ce domaine. Conscients de la nécessité d'offrir des programmes de haute qualité aux étudiants, ils ont en outre mis tous leurs efforts dans la création de l'ensemble du programme.



“

*Le grand prestige du corps enseignant en fait  
l'un des meilleurs de la sur la scène nationale”*

## Direction



### Dr Marhuenda Hernández, Javier

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

## Professeurs

### Mme Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutritionniste et Diététicienne de l'Université d'Antioquia
- ◆ Master en Nutrition dans l'activité physique et le sport par l'UCAM
- ◆ Nutrition sportive de l'Université de Barcelone
- ◆ Membre du Réseau DBSS, G-SE et de Recherche et Associés de l'Exercise and Sport Nutrition Laboratory du Health and Kinesiology, Texas A&M University

### Dr Pérez de Ayala, Enrique

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



### **Mme Aldalur Mancisidor, Ane**

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

### **M. Arcusa, Raúl**

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

### **Mme Ramírez, Marta**

- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Ativité Physique et du Sport
- ◆ Anthropométriste ISAK niveau 1
- ◆ Vaste expérience professionnelle, tant dans le domaine clinique que sportif, où elle travaille avec des athlètes de triathlon, d'athlétisme, de bodybuilding, de CrossFit, de powerlifting, entre autres, en se spécialisant dans les sports de force
- ◆ Et possède une expérience en tant que formateur et conférencier de séminaires, des cours, des ateliers et des conférences sur la Nutrition Sportive pour les Diététiciens-Nutritionnistes, les étudiants en Sciences de la Santé et la population en général, ainsi que la formation continue en Nutrition et Sport lors de congrès, cours et conférences internationaux

# 05

## Structure et contenu

Les enseignants de ce Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale ont sélectionné les informations les plus pertinentes sur ce domaine de connaissances pour favoriser l'apprentissage des pharmaciens, afin qu'ils puissent, avec un seul programme, rattraper les principales avancées dans ce domaine. Pour améliorer leur formation, le syllabus a été structuré de manière à favoriser la compréhension des informations, avec pour principal objectif de permettre aux pharmaciens de donner un coup de pouce à leur carrière en peu de temps.



“

*Un programme d'un niveau académique élevé,  
visant à améliorer vos connaissances dans un  
domaine très demandé”*

## Module 1. Nouveaux développements dans l'alimentation

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

## Module 2. Tendances actuelles en matière de nutrition

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



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

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

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

- 4.1. Physiologie de l'exercice
- 4.2. Adaptation physiologique à différents types d'exercices
- 4.3. Adaptation métabolique à l'exercice Réglementation et contrôle
- 4.4. Évaluation des besoins énergétiques et du statut nutritionnel de l'athlète
- 4.5. Évaluation de la capacité physique de l'athlète
- 4.6. La nutrition dans les différentes phases de la pratique sportive
  - 4.6.1. Pré-compétitif
  - 4.6.2. Pendant
  - 4.6.3. Après la compétition
- 4.7. Hydratation
  - 4.7.1. Réglementation et besoins
  - 4.7.2. Types de boissons
- 4.8. Planification diététique adaptée aux activités sportives
- 4.9. Les aides ergogéniques et la réglementation antidopage actuelle
  - 4.9.1. Recommandations de l'AMA et de l'AEPSAD
- 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 surentraînement
  - 4.11.3. La triade de l'athlète féminine
- 4.12. Le rôle du *Coach* 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 lactique
- 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 phosphore
- 5.7. Métabolisme des glucides
  - 5.7.1. Mobilisation des glucides pendant l'exercice
  - 5.7.2. Types de glycolyse
- 5.8. Métabolisme des lipides
  - 5.8.1. Lipolyse
  - 5.8.2. Oxydation des graisses pendant l'exercice
  - 5.8.3. Corps cétoniques

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

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

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

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

## Module 7. Sports aquatiques

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

## 7.10. Aides ergogéniques

7.10.1. Créatine

7.10.2. Caféine

**Module 8. Conditions défavorables**

## 8.1. Histoire du sport dans des conditions extrêmes

8.1.1. Les compétitions d'hiver dans l'histoire

8.1.2. Les concours dans les environnements chauds aujourd'hui

## 8.2. Limitations des performances dans les climats chauds

8.2.1. Déshydratation

8.2.2. Fatigue

## 8.3. Caractéristiques de base dans les climats chauds

8.3.1. Température et humidité élevées

8.3.2. Acclimatation

## 8.4. Nutrition et hydratation dans les Climats Chauds

8.4.1. Hydratation et électrolytes

8.4.2. Glucides

## 8.5. Limites de performance dans les Climats Froids

8.5.1. Fatigue

8.5.2. Vêtements excessifs

## 8.6. Caractéristiques de base dans les Climats Froids

8.6.1. Froid extrême

8.6.2.  $Vo_{2max}$  réduit

## 8.7. Nutrition et hydratation dans les Climats Froids

8.7.1. Hydratation

8.7.2. Glucides

**Module 9. Végétarisme et véganisme**

## 9.1. Le végétarisme et le véganisme dans l'histoire du sport

9.1.1. Les débuts du véganisme dans le sport

9.1.2. Les athlètes végétariens aujourd'hui

## 9.2. Les différents types de régimes végétariens (changer le mot végétarien)

9.2.1. Sportif végétalien

9.2.2. Athlète végétarien

## 9.3. Erreurs courantes chez l'athlète végétalien

9.3.1. Bilan énergétique

9.3.2. Apport en protéines

## 9.4. Vitamine B12

9.4.1. Supplémentation en B12

9.4.2. Biodisponibilité des algues spirulines

## 9.5. Sources de protéines dans les régimes végétaliens/végétariens

9.5.1. Qualité des protéines

9.5.2. Durabilité environnementale

## 9.6. Autres nutriments clés chez les végétaliens

9.6.1. Conversion de l'ALA en EPA/DHA

9.6.2. Fe, Ca, Vit-D et Zn

## 9.7. Bilan biochimique/Carences nutritionnelles

9.7.1. Anémie

9.7.2. Sarcopénie

## 9.8. Vegan vs. Régime omnivore

9.8.1. L'alimentation évolutive

9.8.2. Régime actuel

## 9.9. Aides ergogéniques

9.9.1. Créatine

9.9.2. Protéines végétales

## 9.10. Facteurs diminuant l'absorption des nutriments

9.10.1. Consommation élevée de fibres

9.10.2. Oxalates

**Module 10. Athlète diabétique de type 1**

## 10.1. Comprendre le diabète et sa pathologie

10.1.1. Incidence du diabète

10.1.2. Physiopathologie du diabète

10.1.3. Conséquences du diabète

## 10.2. Physiologie de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète

10.2.1. Exercice maximal, exercice sous-maximal et métabolisme musculaire pendant l'exercice

10.2.2. Différences métaboliques pendant l'exercice chez les personnes diabétiques

- 10.3. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de 1
  - 10.3.1. Hypoglycémie, hyperglycémie et adaptation de la prise en charge nutritionnelle
  - 10.3.2. Le moment de l'exercice et la consommation de glucides
- 10.4. L'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Contrôle de la glycémie
  - 10.4.1. Les risques de l'activité physique chez les personnes atteintes de diabète de type 2
  - 10.4.2. Les bienfaits de l'exercice chez les personnes atteintes de diabète de type 2
- 10.5. L'exercice physique chez les enfants et les adolescents diabétiques
  - 10.5.1. Effets métaboliques de l'exercice
  - 10.5.2. Précautions à prendre pendant l'exercice
- 10.6. Insulinothérapie et exercice physique
  - 10.6.1. Pompe à perfusion d'insuline
  - 10.6.2. Types d'insulines
- 10.7. Stratégies nutritionnelles pendant le sport et l'exercice chez les diabétiques de type 1
  - 10.7.1. De la théorie à la pratique
  - 10.7.2. Apport en glucides avant, pendant et après l'effort
  - 10.7.3. Hydratation avant, pendant et après l'exercice
- 10.8. Planification nutritionnelle dans les sports d'endurance
  - 10.8.1. Marathon
  - 10.8.2. Cyclisme
- 10.9. Planification nutritionnelle dans les sports d'équipe
  - 10.9.1. Football
  - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Supplémentation sportive et diabète
  - 10.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les athlètes atteints de diabète
- 11.3. Besoins énergétiques et hydratation chez les para-athlètes
  - 11.3.1. Besoins énergétiques optimaux pour l'entraînement
  - 11.3.2. Planification de l'hydratation avant, pendant et après l'entraînement et les compétitions
- 11.4. Problèmes nutritionnels chez les différentes catégories de para-athlètes en fonction de leur pathologie ou anomalie
  - 11.4.1. Lésions de la moelle épinière
  - 11.4.2. Infirmité motrice cérébrale et lésions cérébrales acquises
  - 11.4.3. Amputés
  - 11.4.4. Déficience visuelle et auditive
  - 11.4.5. Déficience intellectuelle
- 11.5. Planification nutritionnelle pour les athlètes para-sportifs souffrant de lésions de la moelle épinière, d'infirmité motrice cérébrale et de lésions cérébrales acquises
  - 11.5.1. Besoins nutritionnels (macro et micronutriments)
  - 11.5.2. Transpiration et remplacement des liquides pendant l'exercice
- 11.6. Planification nutritionnelle chez les amputés para-sportifs
  - 11.6.1. Besoins en énergie
  - 11.6.2. Macronutriments
  - 11.6.3. Thermorégulation et hydratation
  - 11.6.4. Questions nutritionnelles liées aux prothèses
- 11.7. Planification et questions nutritionnelles chez les athlètes para-sportifs atteints de déficience visuelle et auditive et de déficience intellectuelle
  - 11.7.1. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience visuelle: Rétinite Pigmentaire, Rétinopathie Diabétique, Albinisme, Maladie de *Stargardt* et pathologies auditives
  - 11.7.2. Problèmes de nutrition sportive en cas de déficience intellectuelle: Syndrome de Down, Autisme et Asperger et Phénylcétonurie
- 11.8. Composition corporelle chez les athlètes para-sportifs
  - 11.8.1. Techniques de mesure
  - 11.8.2. Facteurs influençant la fiabilité des différentes méthodes de mesure
- 11.9. Pharmacologie et interactions avec les nutriments
  - 11.9.1. Les différents types de drogues ingérées par les para-athlètes
  - 11.9.2. Les carences en micronutriments chez les athlètes para-sportifs
- 11.10. Aides ergogéniques
  - 11.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les para-athlètes
  - 11.10.2. Conséquences négatives sur la santé et problèmes de contamination et de dopage dus à la consommation d'aides ergogéniques

## Module 11. Parathlètes

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

**Module 12. Sports par catégorie de poids**

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

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

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

## Module 14. Période de blessure

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





“

*Un syllabus très complet qui sera fondamental pour votre développement professionnel”*

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, basés 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 de Harvard 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

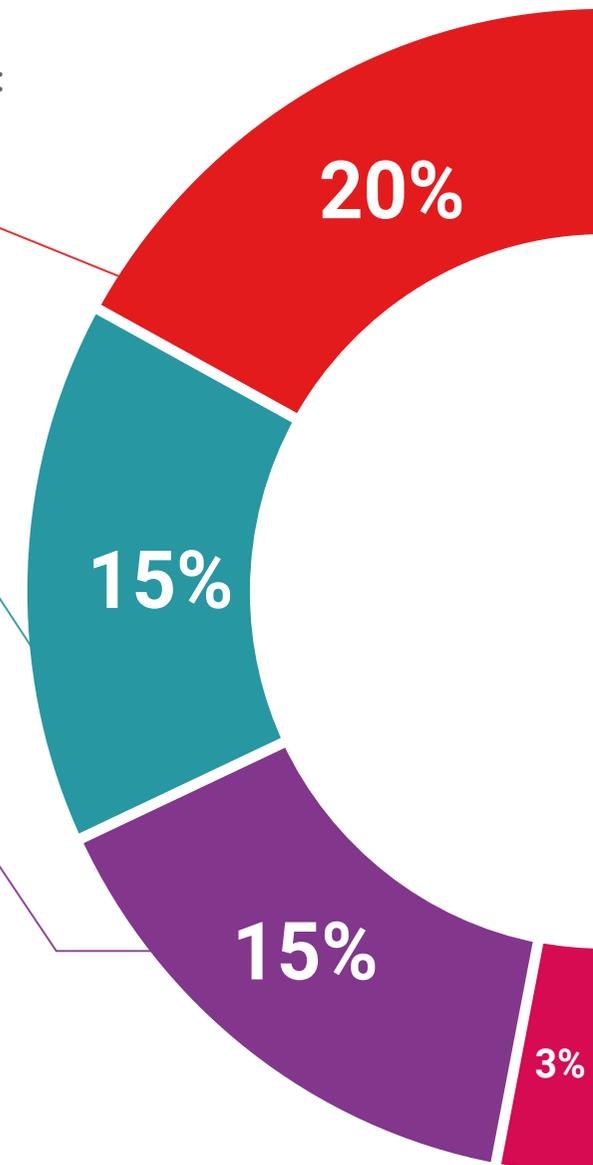
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

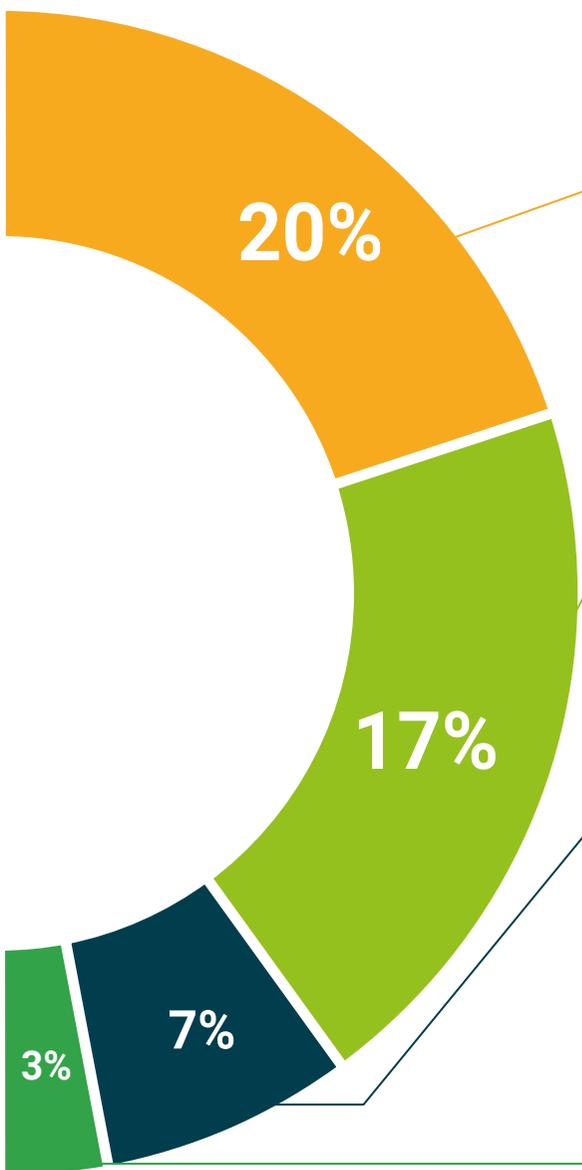
Ce système éducatif exclusif pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



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





“

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

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

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception le diplôme de **Mastère Avancé** par **TECH Université technologique**.

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

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

N.º d'Heures Officielles: **3.000 h.**

**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 AVANCÉ**  
en  
**Nutrition Sportive Intégrale**

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 3.000 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

Code Unique TECH: AFWOR235 tech@ute.com/diplomes

Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale

Distribution Générale du Programme d'Études

Cours	Matière	Heures	Type	Cours	Matière	Heures	Type
1º	Nouveaux développements dans l'alimentation	225	OB	2º	Conditions défavorables	225	OB
1º	Tendances actuelles en matière de nutrition	225	OB	2º	Végétarisme et véganisme	200	OB
1º	Évaluation de l'état nutritionnel et du régime alimentaire Application dans la pratique	225	OB	2º	Athlète diabétique de type 1	200	OB
1º	La nutrition dans le sport	225	OB	2º	Parathlètes	200	OB
1º	Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice	225	OB	2º	Sports par catégorie de poids	200	OB
1º	Évaluation de l'athlète à différents moments de la saison	225	OB	2º	Différents stades ou populations spécifiques	200	OB
1º	Sports aquatiques	225	OB	2º	Période de blessure	200	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 formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

## Mastère Avancé Nutrition Sportive Intégrale

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

# Mastère Avancé

## Nutrition Sportive Intégrale

Approuvé par la NBA

