

Certificat

Nutrition chez le Cycliste

Approuvé par la NBA





tech université
technologique

Certificat Nutrition chez le Cycliste

- » Modalité: en ligne
- » Durée: **6 semaines**
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/nutrition-cycliste

Accueil

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Direction de la formation

page 12

04

Structure et contenu

page 16

05

Méthodologie

page 20

06

Diplôme

page 28

01

Présentation

La Nutrition est essentielle pour réussir dans le cyclisme. Ce n'est un secret pour personne que les cyclistes ont besoin d'une alimentation équilibrée et adéquate pour maintenir leur niveau d'énergie, récupérer après l'exercice, s'adapter à l'entraînement ou résister aux maladies et aux blessures. C'est pourquoi il est important pour ces professionnels de se tenir continuellement au courant des propriétés nutritionnelles des aliments, et c'est ce qu'ils obtiendront avec ce diplôme. Ainsi, le programme est un outil précieux grâce auquel l'étudiant calculera la dépense métabolique et approfondira le taux de transpiration des cyclistes ou leur composition corporelle. Tout cela avec une approche holistique et à partir de chez soi pour plus de commodité.



“

L'occasion idéale d'atteindre vos objectifs cyclistes grâce aux plans nutritionnels les plus récents”

Les cyclistes ont besoin d'une alimentation riche en hydrates de carbone pour leur fournir l'énergie nécessaire à la pratique du cyclisme de longue distance. Comme ces biomolécules sont stockées dans l'organisme sous forme de glycogène, elles nécessitent un apport suffisant en glucides pour maintenir les niveaux de glycogène élevés avant une course ou une séance d'entraînement. En outre, ces athlètes ont également besoin de protéines pour réparer les muscles après l'exercice et favoriser la récupération. Les graisses sont également considérées comme importantes pour fournir une énergie durable et pour contribuer à l'absorption des vitamines liposolubles.

Il ne fait aucun doute que la gestion de problèmes nutritionnels tels que ceux-ci est une tâche complexe qui évolue continuellement en fonction des preuves scientifiques, et c'est pourquoi les cyclistes devraient profiter de chaque occasion pour mettre à jour leurs connaissances. Et avec TECH, vous avez l'opportunité parfaite de booster vos performances avec les plans nutritionnels qui se sont avérés être les plus efficaces aujourd'hui.

Ainsi, les étudiants analyseront en profondeur les implications de la nutrition dans leur activité sportive, en obtenant les outils les plus appropriés pour calculer les dépenses métaboliques. En outre, vous apprendrez la périodisation des macro et micronutriments, la supplémentation sportive et l'entraînement de l'estomac, entre autres sujets d'intérêt particulier.

Grâce à cette spécialisation, le cycliste sera en mesure de renforcer son activité professionnelle, pour laquelle il ne devra pas fréquenter un centre de formation en classe ni être soumis à des horaires spécifiques. En outre, vous bénéficierez d'une expérience académique au sein de la plus grande université en ligne du monde, en devenant membre d'une communauté prestigieuse où vous pourrez nouer des contacts avec des experts de premier plan dans le domaine.

Ce **Certificat en Nutrition chez le Cycliste** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Nutrition dans le cyclisme au
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques de l'ouvrage fournissent des informations sportives et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable Voulez-vous entraîner des équipes de Sitting Volley? doté d'une connexion internet



Découvrez toutes les implications de la nutrition dans votre activité cycliste, en calculant la dépense métabolique de vos séances d'entraînement"

“

Vous suivrez des études de cas avancées sur les besoins d'hydratation à l'entraînement et en compétition, l'analyse du taux de transpiration"

Si vous souhaitez vous tenir au courant des dernières tendances en matière de nutrition pour le cyclisme, ce diplôme vous permettra d'acquérir une connaissance approfondie de chacune d'entre elles.

Vous acquerrez une expertise précieuse pour déterminer quels apports ergonutritionnels sont utiles et lesquels doivent être évités.

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

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

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



02 Objectifs

La spécialisation dans les plans nutritionnels adaptés à des disciplines sportives spécifiques étant une exigence de plus en plus fréquente, TECH a minutieusement conçu ce titre pour vous donner toutes les clés. L'objectif n'est donc autre que de fournir aux étudiants les dernières stratégies nutritionnelles pour améliorer leurs performances afin qu'ils puissent atteindre n'importe quel objectif sportif qu'ils se fixent.





“

Les objectifs du programme vous permettront de maîtriser tous les aspects de la périodisation de la nutrition, tant au niveau des macrocycles que des microcycles”



Objectifs généraux

- ◆ Comprendre les facteurs de performance du sport et, par conséquent, apprendre à évaluer les besoins spécifiques de chaque athlète
- ◆ Pouvoir planifier, périodiser et développer des programmes d'entraînement pour les cyclistes, en bref, qualifier les étudiants pour exercer la profession d'entraîneur
- ◆ Acquérir connaissances spécifiques liées à la biomécanique du cyclisme
- ◆ Comprendre le fonctionnement des nouvelles applications utilisées dans la quantification des charges et la prescription de l'entraînement
- ◆ Comprendre les avantages de l'entraînement de la force et être capable de les appliquer à l'entraînement simultané
- ◆ Acquérir une spécialisation en nutrition orientée vers le cyclisme
- ◆ Comprendre le fonctionnement des structures cyclistes, ainsi que les modalités et les catégories de compétitions





Objectifs spécifiques

- ◆ Approfondir le concept de nutrition
- ◆ Comprendre et appliquer la périodisation de la nutrition
- ◆ Savoir quelles sont les aides ergogéniques utiles, celles qui ne le sont pas et celles qui sont considérées comme des méthodes interdites
- ◆ Connaître les nouvelles tendances en matière de nutrition



Vous bénéficierez d'une expérience académique très complète qui inclut tous les derniers développements dans l'utilisation des logiciels de gestion de la nutrition"

03

Direction de la formation

L'équipe d'enseignants que TECH a constituée pour enseigner ce diplôme et pour superviser les progrès académiques des étudiants est une déclaration des intentions de l'université. Entraîneurs, préparateurs physiques et experts en nutrition sportive sont réunis dans le programme pour que l'étudiant puisse s'appuyer sur *Know-How* et disposer des clés qui lui permettront de faire la différence. En outre, les étudiants disposeront d'un point de rencontre numérique précieux avec le personnel enseignant grâce au Campus virtuel, où ils pourront répondre à toutes leurs questions.





“

*Entraîneurs, préparateurs physiques
et experts en nutrition sportive sont
réunis dans le programme pour vous
donner les clés qui feront la différence”*

Direction



M. Sola, Javier

- ◆ Directeur général de Training4ll
- ◆ Entraîneur de l'équipe WT UAE
- ◆ Chef de la performance de l'équipe féminine Massi Tactic UCI
- ◆ Spécialiste en biomécanique chez Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Conseiller WKO pour les équipes cyclistes du World Tour
- ◆ Formateur chez Coaches4coaches
- ◆ Professeur associé à l'Université Loyola
- ◆ Diplômé en sciences de l'activité physique et du sport de l'Université de Séville
- ◆ Diplôme de troisième cycle en sports cyclistes de haute performance de l'université de Murcie
- ◆ Directeur sportif de niveau III
- ◆ Nombreuses médailles olympiques et médailles aux championnats d'Europe, aux coupes du monde et aux championnats nationaux

Professeurs

M. Celdrán, Raúl

- ◆ Directeur général de Natur Training System
- ◆ Responsable de la nutrition de l'équipe ProConti de Burgos BH
- ◆ Responsable de la performance de l'équipe professionnelle de MTB Klimatiza Team
- ◆ Formateur chez Coaches4coaches
- ◆ Diplômé en pharmacie de l'université d'Alcalá
- ◆ Master en Nutrition, Obésité et Haut Niveau en Sports Cyclistes de l'Université de Navarre

M. Arguedas Lozano, Chema

- ◆ PDG de Planifica tus Pedaladas
- ◆ L'expert en entraînement et en nutrition de Cycling in Depth
- ◆ Entraîneur, préparateur physique et expert en nutrition sportive
- ◆ Chargé de cours en nutrition sportive à l'université de Leioa
- ◆ Auteur de titres liés au cyclisme: Planifica tus pedaladas, Alimenta tus pedaladas, Planifica tus pedaladas VTT, Potencia tus pedaladas



04

Structure et contenu

Le programme a été conçu pour fournir une vue d'ensemble la plus complète possible du sujet. À cette fin, l'équipe enseignante a suivi de près tous les sujets afin de s'assurer que le contenu est conforme aux derniers développements scientifiques dans le domaine de la nutrition. En outre, les étudiants seront soutenus par les innovations technologiques que TECH a mises en œuvre dans son campus virtuel. En ce sens, votre cycle d'éducation sera stimulé par des ressources d'étude dynamiques qui vont bien au-delà de la mémorisation des matières.



“

Un programme qui met l'accent sur la nécessité d'entraîner l'estomac et le système digestif pour améliorer les performances en compétition"

Module 1. Nutrition chez le cycliste

- 1.1. Concept de nutrition sportive
 - 1.1.1. Qu'est-ce que la nutrition sportive?
 - 1.1.2. Nutrition clinique et nutrition sportive.
 - 1.1.3. Alimentation et supplémentation
- 1.2. Calcul de la MB
 - 1.2.1. Composantes de la dépense énergétique
 - 1.2.2. Facteurs influençant la dépense énergétique au repos
 - 1.2.3. Mesure de la consommation énergétique
- 1.3. Composition corporelle
 - 1.3.1. IMC et poids idéal traditionnel Existe-t-il un poids idéal?
 - 1.3.2. Graisse sous-cutanée et épaisseur du pli cutané
 - 1.3.3. Autres méthodes de détermination de la composition corporelle.
- 1.4. Macro et micronutriments
 - 1.4.1. Définition des macro et micronutriments
 - 1.4.2. Besoins en macronutriments
 - 1.4.3. Besoins en micronutriments
- 1.5. Périodisation macro et micro
 - 1.5.1. Périodisation nutritionnelle
 - 1.5.2. Périodisation dans les macrocycles
 - 1.5.3. Périodisation dans les microcycle
- 1.6. Taux de transpiration et hydratation
 - 1.6.1. Mesure du taux de transpiration
 - 1.6.2. Besoins en hydratation
 - 1.6.3. Électrolytes



- 1.7. Formation de l'estomac et du système digestif
 - 1.7.1. Besoin d'entraîner l'estomac et le système digestif
 - 1.7.2. Phases de l'EEYSD
 - 1.7.3. Application à l'entraînement et à la course
- 1.8. Supplémentation
 - 1.8.1. Suppléments et aides ergonutritionnelles
 - 1.8.2. Système ABCD de compléments et d'aides ergonutritionnels.
 - 1.8.3. Besoins individuels en matière de supplémentation.
- 1.9. Tendances en matière de nutrition sportive
 - 1.9.1. Tendances
 - 1.9.2. Low Carb-High Fat
 - 1.9.3. Régime riche en glucides
- 1.10. Software et applications
 - 1.10.1. Méthodes de contrôle des macronutriments
 - 1.10.2. Software pour le contrôle de la nutrition
 - 1.10.3. Applications pour l'athlète

“

TECH vous fournit le matériel académique le plus innovant sur la nutrition cycliste à travers des diagrammes interactifs, des études de cas, des vidéos et bien plus encore”

05 Méthodologie

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

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

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

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

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

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.



Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.



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



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

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



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



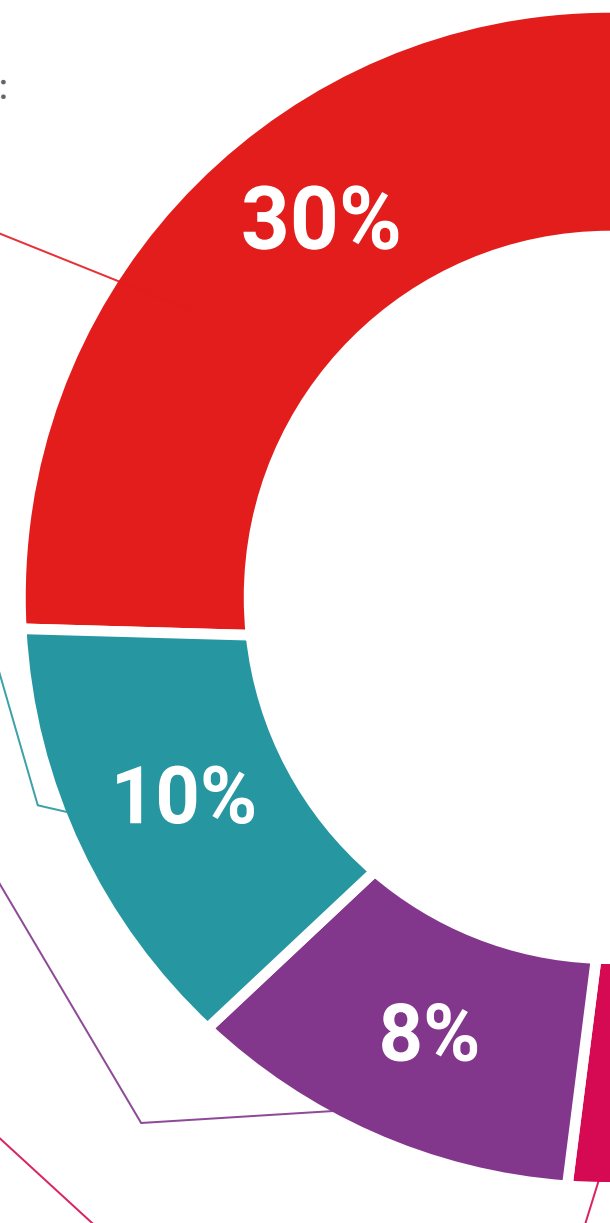
Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



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.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



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 unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



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.



06 Diplôme

Le Certificat en Nutrition chez le Cycliste vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat en Nutrition chez le Cycliste** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

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

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

Diplôme: **Certificat en Nutrition Chez le Cycliste**

N.º d'Heures Officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



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

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat

Nutrition chez le Cycliste

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Nutrition chez le cycliste

Approuvé par la NBA

