

Mastère Avancé Nutrition Sportive Intégrale

Approuvé par la NBA





tech université
technologique

Mastère Avancé Nutrition Sportive Intégrale

Modalit  : En ligne

Durée : 2 ans

Diplôme : TECH Université Technologique

Heures de cours : 3.000 h.

Accès web: www.techtitute.com/sciences-du-sport/mastere-avance/mastere-avance-nutrition-sportive-integrale

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Direction de la formation

page 14

04

Compétences

page 20

05

Structure et contenu

page 24

06

Méthodologie

page 34

07

Diplôme

page 42

01

Présentation

Les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs sont différents de ceux des autres personnes, en grande partie à cause du surmenage qu'ils effectuent pendant le sport. Connaître les régimes les plus adaptés à chaque professionnel, en fonction de l'exercice qu'il pratique, est une tâche fondamentale pour les conseillers physiques et nutritionnels. C'est pourquoi ce programme aborde les bases de la nutrition et du conseil professionnel aux athlètes. Il s'agit d'une qualification 100% en ligne qui permettra à l'étudiant d'approfondir les nouvelles mises à jour du secteur et de les appliquer dans ses différents cas.





“

L'identification des besoins nutritionnels des athlètes est essentielle afin de planifier des régimes équilibrés et adaptés à chaque professionnel"

Les personnes qui effectuent des efforts prolongés ou des exercices de haute intensité ont besoin d'un mode de vie sain et d'une alimentation équilibrée qui leur permette d'acquérir les composants nutritionnels nécessaires à leur organisme. De cette manière, ils obtiendront de meilleures performances lors de leur pratique sportive.

Les professionnels des sciences du sport qui développent leur activité dans le domaine du conseil aux athlètes doivent non seulement disposer de connaissances approfondies dans le domaine de la conception de programmes d'exercices, mais aussi dans le domaine de la nutrition, car c'est la combinaison des deux qui leur permettra d'obtenir de meilleurs résultats chez l'athlète.

C'est pourquoi, avec ce Mastère Avancé, l'étudiant aura accès à l'information la plus complète dans le domaine de la nutrition, ce qui lui permettra de se développer non seulement en tant que professionnel d'élite, mais aussi en tant que spécialiste du secteur nutritionnel. Ce programme offre la possibilité d'approfondir et d'actualiser les connaissances en matière de nutrition sportive, grâce à l'utilisation des technologies éducatives les plus récentes.

Il offre une vue d'ensemble de la nutrition sportive en se concentrant sur les aspects les plus importants et les plus novateurs : l'entraînement invisible ou l'alimentation appropriée des athlètes, et la nutrition avant, pendant et après l'exercice. Le programme comprend des informations relatives à des professionnels ayant des situations personnelles différentes et des activités sportives variées, en précisant dans chaque cas les meilleures recommandations diététiques.

Ce **Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Ses principales caractéristiques 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 sont disponibles en permanence



Alimentation et sport doivent aller de pair, car il est essentiel pour le sportif d'acquérir une alimentation adaptée qui l'aidera à améliorer ses performances"

“ *Une DIPLÔME du plus haut niveau académique, soutenue par un développement technologique avancé et l'expérience pédagogique des meilleurs professionnels*”

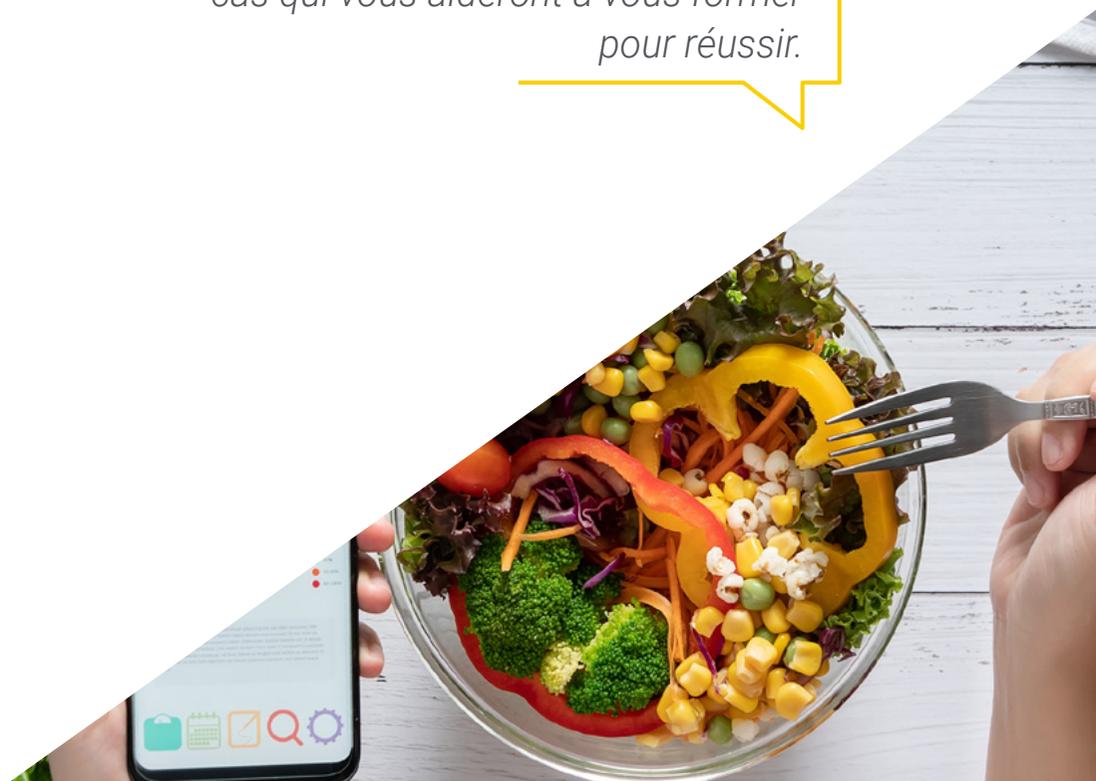
Le corps enseignant de ce programme est intègre de professionnels du secteur” De cette manière , TECH s'assure l'objectif de mise à jour académique des visons. Une équipe multidisciplinaire de professionnels qualifiés et expérimentés dans différents environnements, qui développeront efficacement les connaissances théoriques, mais surtout mettront au service de la Préparation 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. Conçu par une équipe pluridisciplinaire d'experts en elearning, il intègre les dernières avancées en matière de technologie éducative. Vous pourrez ainsi étudier avec une gamme d'outils multimédias pratiques et polyvalents qui vous permettront d'acquérir les compétences opérationnelles dont vous avez besoin pour votre spécialisation.

Le design de ce programme se centre sur l'Apprentissage par les Problèmes, une approche qui conçoit l'apprentissage comme un processus éminemment pratique. Pour y parvenir à distance, nous utiliserons la télépratique. à l'aide d'un système vidéo interactif innovant et de *Learning from an Expert*.

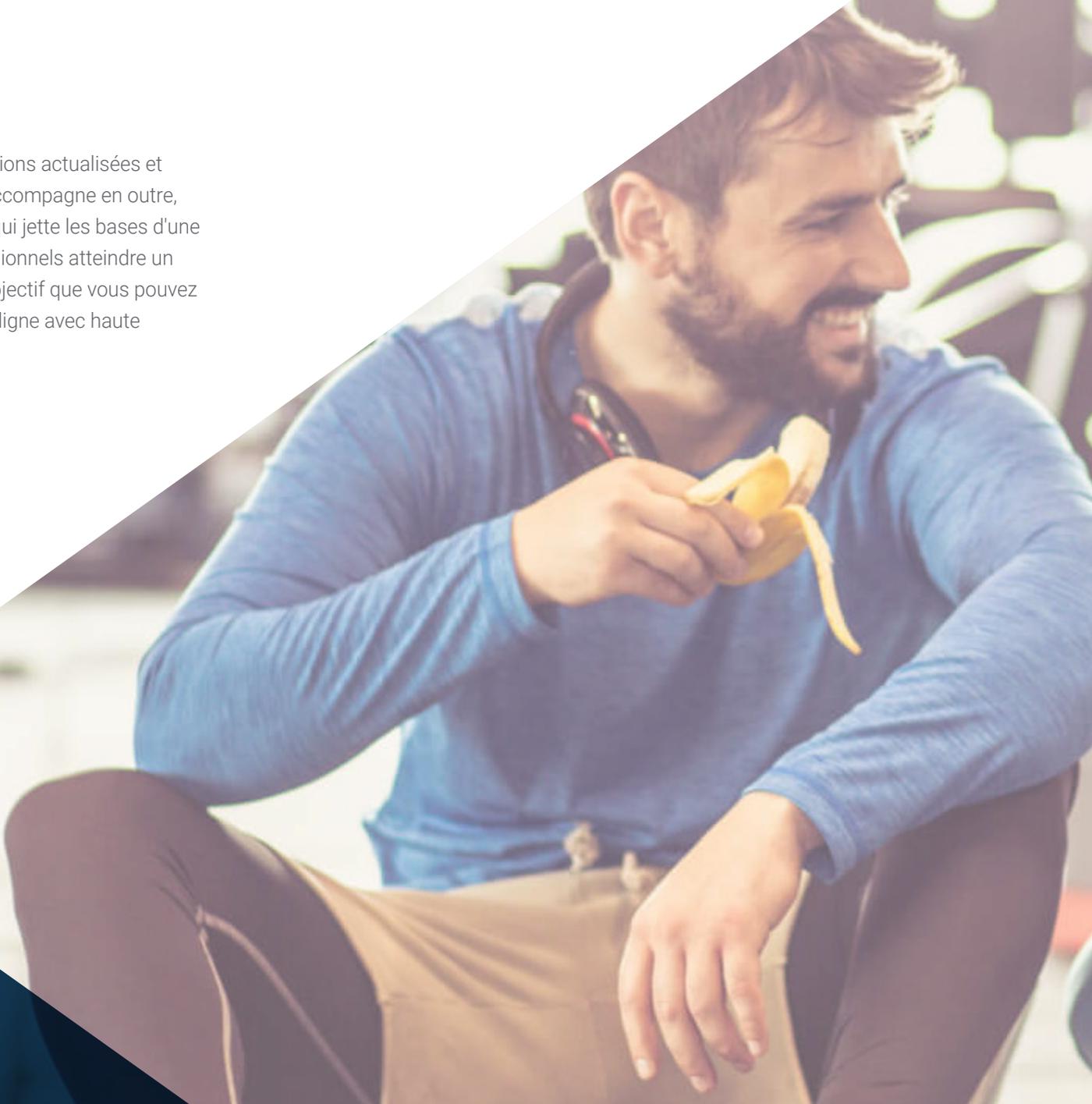
Une préparation créée pour les professionnels qui aspirent à l'excellence et qui vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences et stratégies de manière fluide et efficace.

Nous disposons de la meilleure méthodologie, du syllabus le plus récent et d'une multitude d'études de cas qui vous aideront à vous former pour réussir.



02 Objectifs

L'un des principaux objectifs de TECH est de fournir des informations actualisées et novatrices aux professionnels du programme, un objectif qui s'accompagne en outre, de manière globale, de la promotion du développement humain qui jette les bases d'une société meilleure. Cet objectif se concrétise en aidant les professionnels atteindre un niveau de compétence et de contrôle beaucoup plus élevé. Un objectif que vous pouvez considérer comme pourra acquis, avec un programme 100% en ligne avec haute intensité et de haute précision.





“

Si votre objectif est d'acquérir une qualification qui vous permettra de rivaliser avec les meilleurs, ne cherchez pas plus loin, chez TECH nous avons tout ce dont vous avez besoin"



Objectifs généraux

- ♦ Mettre à jour les connaissances des professionnels 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 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 sportifs professionnels de différentes disciplines afin d'atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Gérer des connaissances avancées sur la planification nutritionnelle chez les sportifs professionnels dans les disciplines d'équipe pour atteindre une performance sportive maximale
- ♦ Savoir intégrer les différentes avancées scientifiques dans son propre domaine professionnel
- ♦ Intégrer la capacité à travailler dans un environnement multidisciplinaire
- ♦ Avoir une compréhension avancée du contexte dans lequel le domaine de leur spécialité se développe.
- ♦ Compétences avancées pour détecter les éventuels signes d'altération nutritionnelle associés à la pratique sportive
- ♦ Gérer les compétences nécessaires grâce au processus d'enseignement-apprentissage qui leur permettra de continuer à se former et à apprendre dans le domaine de la nutrition sportive, à la fois grâce aux contacts établis avec les enseignants et les professionnels du Mastère Avancé, ainsi que de manière autonome.
- ♦ Comprendre la structure du tissu musculaire et son implication dans le sport
- ♦ Connaissance des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans différentes situations physiopathologiques
- ♦ Permettre une spécialisation dans les besoins énergétiques et nutritionnels des athlètes dans des situations différentes en fonction de l'âge et du sexe.
- ♦ Permettre la spécialisation des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs dans des situations différentes en fonction de l'âge et du sexe.
- ♦ Maîtriser les besoins énergétiques et nutritionnels des enfants dans le sport
- ♦ Connaissance approfondie des besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques.



Objectifs spécifiques

Module 1. Nouveaux développements dans l'alimentation

- ◆ Définir les techniques analytiques et immunochimiques pour la composition des aliments.
- ◆ Approfondir les méthodes d'élaboration, les principales applications d'utilisation et les limites des tables de composition des aliments et des bases de données nutritionnelles.
- ◆ Approfondir les éléments phytochimiques et les composés non nutritionnels.

Module 2. Tendances actuelles en matière de nutrition

- ◆ Décrire les bases d'une alimentation équilibrée dans les différentes étapes du cycle de vie, ainsi que dans l'exercice physique
- ◆ Évaluer et calculer les besoins nutritionnels en cas de santé et de maladie à n'importe quel stade du cycle de vie
- ◆ Passer en revue les nouvelles directives diététiques, les objectifs nutritionnels et les apports nutritionnels recommandés (ANR)
- ◆ Gérer les bases de données alimentaires et les tables de composition
- ◆ Acquérir des compétences pour lire et comprendre le nouvel étiquetage des denrées alimentaires
- ◆ Décrire l'interaction médicament-nutriment et son implication dans le traitement du patient
- ◆ Identifier la relation entre l'alimentation et l'immunité
- ◆ Mettre à jour les connaissances en nutriginétique et nutriginomique
- ◆ Décrire les possibilités de la phytothérapie comme traitement adjuvant

- ◆ Décrire les bases psychologiques et les facteurs biopsychosociaux qui affectent le comportement alimentaire humain

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

- ◆ Décrire l'importance du dépistage et de l'évaluation nutritionnels
- ◆ Évaluer l'état nutritionnel et comprendre les types cliniques de malnutrition
- ◆ Comprendre les différentes méthodes de détermination et d'évaluation de l'apport alimentaire individuel
- ◆ Décrire les avantages et les limites des différentes méthodologies
- ◆ Comprendre les besoins et les recommandations en macronutriments et en micronutriments

Module 4. La nutrition dans le sport

- ◆ Comprendre la réponse cardiovasculaire à un exercice d'intensité et de durée variables.
- ◆ Définir les modifications de la fonction rénale pendant l'exercice et les modifications de l'urine après l'exercice.
- ◆ Connaître les repères anatomiques utilisés pour effectuer l'anthropométrie et acquérir une compréhension de base de l'interprétation d'un somatocardiogramme.
- ◆ Comprendre l'importance de la composition corporelle et de certains paramètres biochimiques pour évaluer l'état nutritionnel d'un athlète.
- ◆ Connaître les différentes méthodes de détermination des besoins énergétiques
- ◆ Comprendre que pour calculer la dépense énergétique d'un athlète, une multitude de variables doivent être prises en compte.

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

- ◆ Acquérir une compréhension approfondie de la structure du muscle squelettique
- ◆ Compréhension approfondie du fonctionnement du muscle squelettique
- ◆ Étudier en profondeur les adaptations les plus importantes qui se produisent chez les sportifs

- ◆ 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 6. Évaluation de l'athlète à différents moments saison

- ◆ Interprétation de la biochimie pour détecter les déficits nutritionnels ou les états de sur-entraînement
- ◆ Interprétation des différentes méthodes de composition corporelle pour optimiser le poids et le pourcentage de graisse approprié au sport pratiqué
- ◆ Suivi de l'athlète tout au long de la saison
- ◆ Planifier les périodes de la saison en fonction de leurs besoins

Module 7. Sports aquatiques

- ◆ Approfondir les caractéristiques les plus importantes des principaux sports nautiques
- ◆ Comprendre les exigences et les besoins liés à la pratique d'une activité sportive dans un environnement aquatique
- ◆ Différencier les besoins nutritionnels des différents sports nautiques

Module 8. 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 9. 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 10. 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, tant dans la vie quotidienne que pendant l'exercice physique
- ◆ 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 11. Sportifs Handicapés

- ◆ 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 12. 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 13. Différents stades ou populations spécifiques

- ◆ Expliquer les caractéristiques physiologiques particulières à prendre en compte dans l'approche nutritionnelle de différents groupes
- ◆ Acquérir une compréhension approfondie des facteurs externes et internes influencent l'approche nutritionnelle de ces groupes

Module 14. 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



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

03

Direction de la formation

Dans le cadre du concept de qualité totale de TECH, nous sommes fiers d'offrir aux professionnels le meilleur personnel enseignant dans le domaine de la nutrition et du sport. Il s'agit d'enseignants actifs possédant une vaste expérience dans le domaine professionnel. Des enseignants issus de différents domaines et compétences qui forment une équipe multidisciplinaire complète. Une occasion unique d'apprendre des meilleurs.





“

Nos enseignants mettront leur expérience et leurs compétences pédagogiques à votre disposition pour vous offrir un processus de formation stimulant et créatif”

Directeur invité

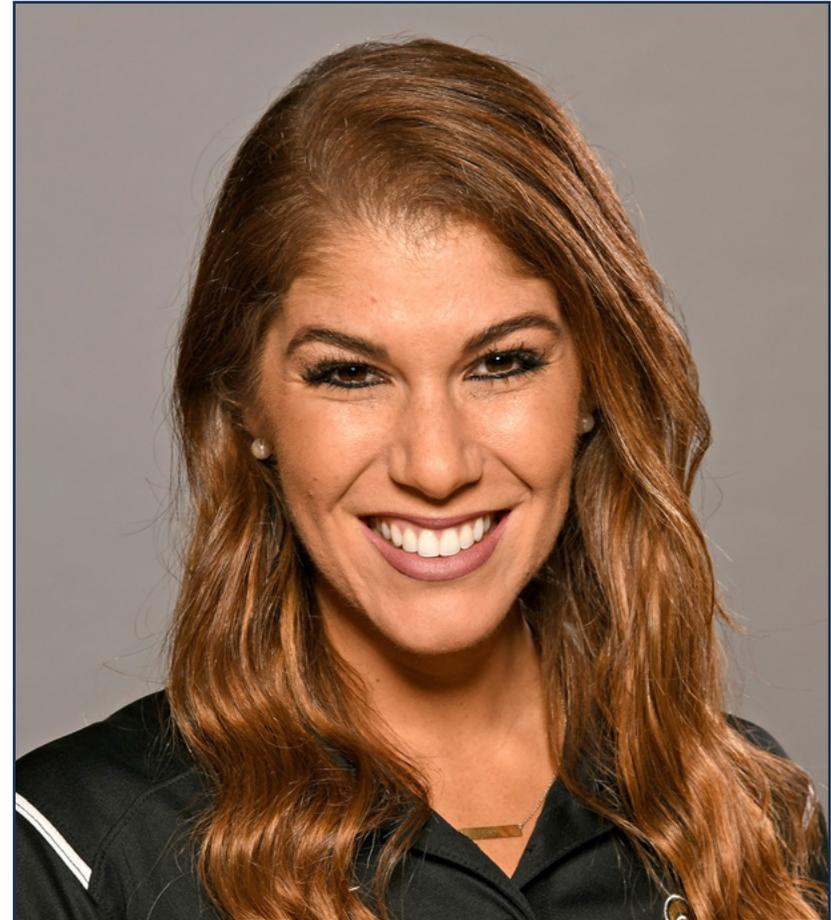
Jamie Meeks a démontré tout au long de sa carrière son dévouement à la Nutrition Sportive. Après avoir obtenu un diplôme en nutrition sportive à l'Université d'État de Louisiane, elle s'est rapidement fait remarquer. Son talent et son engagement ont été reconnus lorsqu'il a reçu le prestigieux prix du Jeune Diététicienne de l'Année décerné par l'Association Diététique de Louisiane, une réussite qui a marqué le début d'une carrière fructueuse.

Après avoir obtenu son diplôme de premier cycle, Jamie Meeks a poursuivi ses études à l'Université de l'Arkansas, où elle a effectué son stage en Diététique. Elle a ensuite obtenu une Master en Kinésiologie avec une concentration en Physiologie de l'Exercice à l'Université d'État de Louisiane. Sa passion pour aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel et son engagement infatigable en faveur de l'excellence font d'elle une figure de proue de la communauté sportive et nutritionnelle.

Ses connaissances approfondies dans ce domaine l'ont amenée à devenir la première Directrice de la Nutrition Sportive dans l'histoire du département athlétique de l'Université de l'État de Louisiane. Elle y a développé des programmes innovants pour répondre aux besoins alimentaires des athlètes et les éduquer sur l'importance d'une bonne nutrition pour des performances optimales.

Par la suite, elle a occupé le poste de Directrice de la Nutrition Sportive pour les New Orleans Saints de la NFL. À ce titre, elle veille à ce que les joueurs professionnels bénéficient des meilleurs soins nutritionnels possibles, en travaillant en étroite collaboration avec les entraîneurs, les soigneurs et le personnel médical afin d'optimiser la santé et les performances de chacun.

À ce titre, Jamie Meeks est considérée comme un véritable leader dans son domaine, étant un membre actif de plusieurs associations professionnelles et participant à l'avancement de la Nutrition Sportive au niveau national. À cet égard, elle est également membre de l'Académie de Nutrition et de Diététique et de l'Association des Diététiciens Sportifs Agréés et Professionnels.



Mme. Meeks, Jamie

- Directrice de la Nutrition Sportive pour la NFL New Orleans Saints, Louisiane, États-Unis
- Coordinatrice de la Nutrition Sportive à l'Université d'État de Louisiane
- Diététicienne agréée par l'Académie de Nutrition et de Diététique
- Spécialiste certifié en diététique sportive
- Master en Kinésiologie avec une spécialisation en Physiologie de l'exercice à l'Université d'État de Louisiane
- Diplôme de Diététique de l'Université d'État de Louisiane
- Membre de :
 - Association Diététique de Louisiane
 - Association des Diététiciens Sportifs Collégiaux et Professionnels
 - Groupe de Pratique Diététique de la Nutrition Sportive Cardiovasculaire et du Bien-être



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

Direction



Dr Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutritionniste dans des clubs de football professionnels
- ♦ Responsable de la zone de nutrition sportive d'Albacete Balompié
- ♦ Responsable du secteur de la nutrition sportive du club de football UCAM Murcia.
- ♦ Conseiller scientifique chez Nutrium
- ♦ Conseiller nutritionnel au Centro Impulso
- ♦ Chargée de cours et coordinatrice des études de troisième cycle
- ♦ Docteur en nutrition et sécurité alimentaire par l'UCAM
- ♦ Diplômé en nutrition humaine et diététique de l'UCAM
- ♦ Master en Nutrition Clinique, UCAM.
- ♦ Membre de l'Académie Espagnole de Nutrition et de Diététique



Dr Pérez de Ayala, Enrique

- ♦ Chef du Service de Médecine Sportive à la Polyclinique Gipuzkoa
- ♦ Diplôme en Médecine de l'Université Autonome de Barcelone
- ♦ Maîtrise en évaluation des lésions corporelles
- ♦ Certificat Avancé en Biologie et Médecine du Sport de l'Université Pierre et Marie Curie.
- ♦ Ancien chef de la section de médecine sportive de la Société royale espagnole de football.
- ♦ Membre de: Association espagnole des médecins des équipes de football, Fédération espagnole de médecine sportive et Société espagnole de médecine aérospatiale.

Professeurs

Mme Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Diététicienne spécialisée dans l'alimentation à base de plantes
- ◆ Diplôme en soins infirmiers
- ◆ Diplôme Supérieur de Diététique et Technicien en Nutrition de Cebanc
- ◆ Experte en TCA et Nutrition Sportive
- ◆ Membre du cabinet de diététique et du service de santé basque.

Mme. Ramírez Munuera, Marta

- ◆ Nutritionniste sportif expert en sports de force
- ◆ Nutritionniste à M10 Health and Fitness
- ◆ Nutritionniste chez Mario Ortiz Nutrition
- ◆ Formateur dans des cours et des ateliers sur la nutrition sportive
- ◆ Conférencier lors de conférences et de séminaires sur la nutrition sportive.
- ◆ Diplôme en nutrition humaine et diététique par l'UCAM
- ◆ Master en nutrition dans l'activité physique et le sport par l'UCAM

Mme. Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutritionniste sportif
- ◆ Nutritionniste au ministère des sports de Colombie
- ◆ Conseiller scientifique chez Bionutrition Medellín
- ◆ Conférencier dans des cours de formation sur la nutrition sportive et dans des études universitaires.
- ◆ Diététicienne nutritionniste à l'Université d'Antioquia

- ◆ Master en nutrition dans l'activité physique et le sport par l'UCAM

M. Arcusa Saura, Raúl

- ◆ Nutritionniste au Club Deportivo Castellón, club de football professionnel.
- ◆ Nutritionniste dans plusieurs clubs semi-professionnels de Castellón.
- ◆ Chercheur à l'Université catholique de Murcie
- ◆ Chargée de cours dans le cadre d'études universitaires de premier cycle et de troisième cycle.
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique
- ◆ Master en Nutrition en Nutrition dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport



Profitez de l'occasion pour découvrir les dernières avancées dans ce domaine et les appliquer à votre pratique quotidienne”

04

Compétences

Une fois que tous les contenus ont été étudiés et que les objectifs du Mastère Avancé en Nutrition Sportive Intégrale, le professionnel aura une compétence et une performance supérieures dans ce domaine. Une approche très complète, dans une formation de haut niveau, qui fait la différence.



“

Atteindre l'excellence dans n'importe quelle profession exige des efforts et de la persévérance. Mais, surtout, le soutien de professionnels, qui vous donneront l'impulsion dont vous avez besoin, avec les moyens et le soutien nécessaire. Chez TECH, nous vous offrons tout ce dont vous avez besoin"



Compétences générales

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

“ Notre objectif est très simple : vous offrir une formation de qualité, avec le meilleur système d'enseignement disponible aujourd'hui, afin que vous puissiez atteindre l'excellence dans votre profession ”





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 et identifier leurs propriétés nutritionnelles
- ◆ Chercher de l'aide pour les patients souffrant de troubles psychologiques résultant du sport et de la nutrition.
- ◆ Être à jour en matière de sécurité alimentaire et être conscient des risques alimentaires potentiels
- ◆ Identifier les avantages du régime méditerranéen
- ◆ Identifier les besoins énergétiques des sportifs et leur fournir 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
- ◆ Se spécialiser dans les besoins énergétiques et nutritionnels des sportifs paralympiques

05

Structure et contenu

Le contenu de cette qualification a été élaboré par différents professeurs avec un objectif clair : faire en sorte que les étudiants acquièrent chacune des compétences nécessaires pour devenir un véritable expert dans ce domaine. Le contenu de ce Mastère Avancé vous permettra d'apprendre tous les aspects des différentes disciplines impliquées dans ce domaine.. Un programme complet et bien structuré qui vous mènera vers les plus hauts standards de qualité et de réussite.





“

Nous vous offrons les connaissances les plus avancées du moment dans ce domaine afin que vous puissiez acquérir un niveau de formation supérieur qui vous permettra de rivaliser avec les meilleurs”

Module 1. Nouveaux développements dans l'alimentation

- 1.1. Bases moléculaires de la nutrition
- 1.2. Mise à jour sur la composition des aliments
- 1.3. Tables de composition des aliments et bases de données nutritionnelles
- 1.4. 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 sur le régime méditerranéen

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

- 3.1. Bioénergétique et nutrition
 - 3.1.1. Besoins en énergie
 - 3.1.2. Méthodes d'évaluation de la dépense énergétique
- 3.2. Évaluation de l'état nutritionnel
 - 3.2.1. Analyse de la composition corporelle
 - 3.2.2. Diagnostic clinique Symptômes et signes
 - 3.2.3. Méthodes biochimiques, hématologiques et immunologiques
- 3.3. Évaluation de l'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



- 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 de l'*entraîneur* dans la performance sportive

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

- 5.1. Physiologie musculaire et métabolique liée à l'exercice
 - 5.1.1. Augmentation du volume d'attaque
 - 5.1.2. Diminution de la fréquence cardiaque
- 5.2. Adaptations ventilatoires liées à l'exercice
 - 5.2.1. Changements du volume ventilatoire
 - 5.2.2. Modification de la consommation d'oxygène
- 5.3. Adaptations hormonales liées à l'exercice
 - 5.3.1. Cortisol
 - 5.3.2. Testostérone
- 5.4. Structure musculaire et types de fibres musculaires
 - 5.4.1. La fibre musculaire
 - 5.4.2. Fibre musculaire de type I
 - 5.4.3. Fibres musculaires de type II
- 5.5. Concept de seuil 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 de l'une ou l'autre source d'énergie pendant l'effort

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

- 6.1. Évaluation biochimique
 - 6.1.1. Hémogramme
 - 6.1.2. Marqueurs de sur-entraînement
- 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, Jeux européens et 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. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo, etc.)
 - 7.2.2. Sports aquatiques sur l'eau (surf, voile, canoë, etc.)
- 7.3. Caractéristiques de base des sports nautiques
 - 7.3.1. Sports aquatiques dans l'eau (natation, water-polo, etc.)
 - 7.3.2. Sports aquatiques 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. Avant la 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. Alimentation végane vs. Alimentation 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

Module 11. Sportifs Handicapés

- 11.1. Classification et catégories chez les sportifs handicapés
 - 11.1.1. Qu'est-ce qu'un parathlète ?
 - 11.1.2. Comment sont classés les sportifs handicapés ?
- 11.2. Les sciences du sport chez les sportifs handicapés

- 11.2.1. Métabolisme et physiologie
- 11.2.2. Biomécanique
- 11.2.3. Psychologie
- 11.3. Besoins énergétiques et hydratation chez les para-athlètes
 - 11.3.1. Besoins énergétiques optimaux pour l'entraînement
 - 11.3.2. Planification de l'hydratation avant, pendant et après l'entraînement et 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 chez 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 déficiences intellectuelles: Syndrome de Down, Autisme y Asperger et Phénylcétonurie
- 11.8. Composition corporelle chez les sportifs handicapés

- 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 sportifs handicapés
 - 11.9.2. Les carences en micronutriments chez les sportifs handicapés
- 11.10. Aides ergogéniques
 - 11.10.1. Des suppléments potentiellement bénéfiques pour les sportifs handicapés
 - 11.10.2. Conséquences néfastes pour la santé, problèmes de contamination et de dopage dus à la consommation d'aides ergogéniques

Module 12. Sports par catégorie de poids

- 12.1. Caractéristiques des principaux sports par catégorie de poids
 - 12.1.1. Règles
 - 12.1.2. Catégories
- 12.2. Programmation de la saison
 - 12.2.1. Compétitions
 - 12.2.2. Macrocycle
- 12.3. Composition corporelle
 - 12.3.1. Sports de combat
 - 12.3.2. Haltérophilie
- 12.4. Les étapes de la prise de masse musculaire
 - 12.4.1. % de graisse corporelle
 - 12.4.2. Programmation
- 12.5. Les étapes de la définition
 - 12.5.1. Glucides
 - 12.5.2. Protéine
- 12.6. Avant la compétition
 - 12.6.1. *Peak week*
 - 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 au cours de 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. Lésions des tendons et des ligaments
 - 14.8.1. Introduction aux blessures des tendons et des ligaments Structure du tendon





“

Notre programme a été conçu dans un souci d'efficacité pédagogique: pour que vous appreniez plus vite, plus efficacement et de manière plus permanente"

06

Méthodologie

Cette formation vous 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. 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 exigent la mémorisation"

Étude de cas pour contextualiser tout le contenu.

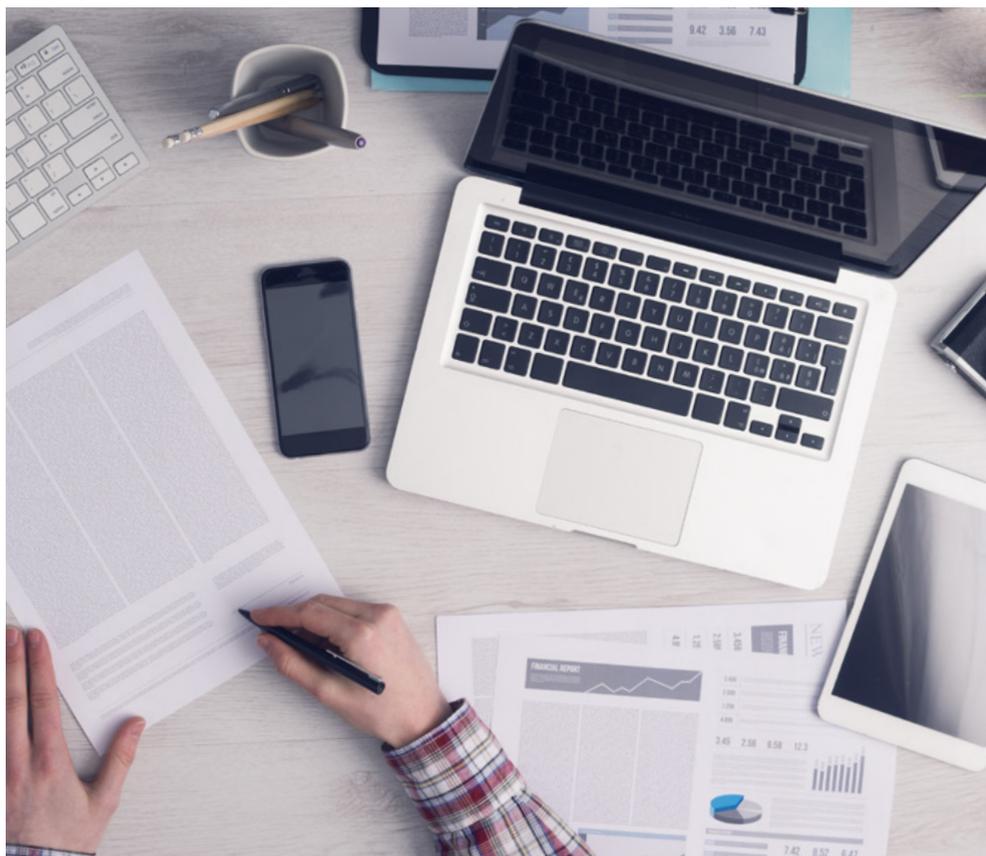
Notre programme propose une approche révolutionnaire du développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et très exigeant.

“

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



Vous accéderez à un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif tout au long du cursus.



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

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Ce Mastère Avancé de TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, offrir aux managers des défis et des décisions d'affaires au plus haut niveau, que ce soit au niveau national ou international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, une technique qui jette les bases de ce contenu, garantit que la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle est suivie.

“ Notre programme vous prépare à relever de nouveaux défis dans des environnements incertains et à réussir votre carrière”

La méthode des cas est le système d'apprentissage le plus largement utilisé dans 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. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

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 est la première Université au monde à combiner les case studies avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 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.

Chez TECH, on utilise une méthodologie d'avant-garde conçue pour former les dirigeants du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre Université est la seule Université 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 il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Grâce à cette méthodologie, nous avons formé plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent et ce dans toutes les spécialités aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en matière de gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire ou les marchés et instruments financiers. Le tout 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 elearning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.



Ce programme offre les meilleurs matériels éducatifs, préparés à l'intention des professionnels :



Support d'étude

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

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. Ils sont élaborés à l'aide des dernières techniques ce qui nous permet de vous offrir une grande qualité dans chacun des supports que nous partageons avec vous.



Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'utilité de l'observation par un tiers expert.

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



Pratique des aptitudes et des compétences

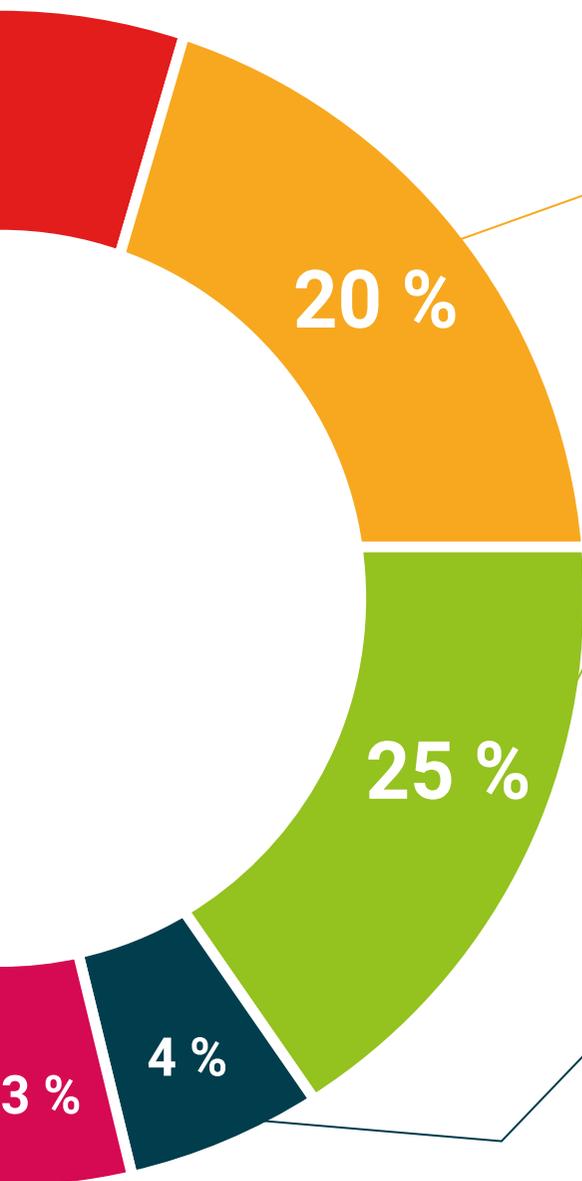
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans notre bibliothèque virtuelle TECH, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation :





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour cette situation. 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 unique de formation à 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 dans quelle mesure il atteint ses objectifs.



07 Diplôme

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



“

Terminez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des voyages ou de la paperasserie”

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 son diplôme de **Mastère Avancé** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** exprimera la qualification obtenue dans le Mastère Avancé, et répondra aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les comités 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 universidad tecnológica

Otorga la presente
CONSTANCIA
a

C. _____ con documento de identificación nº _____
Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

GRAND MASTER
en
Nutrición Deportiva Integral

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 3.000 horas,
con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida
por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Tere Guevara Navarro
Mtra. Tere Guevara Navarro
Rectora

código único TECH: AFWOR235 techinstitute.com/titulos

Grand Master en Nutrición Deportiva Integral

Distribución General del Plan de Estudios

Curso	Materia	Horas	Carácter	Curso	Materia	Horas	Carácter
1º	Nuevos avances en alimentación	215	OB	2º	Condiciones adversas	214	OB
1º	Tendencias actuales en nutrición	215	OB	2º	Vegetarianismo y veganismo	214	OB
1º	Valoración del estado nutricional y de la dieta. Aplicación en la práctica	215	OB	2º	Deportista diabético tipo 1	214	OB
1º	Alimentación en la práctica deportiva	215	OB	2º	Paradeportistas	214	OB
1º	Fisiología muscular y metabólica relacionada con el ejercicio	214	OB	2º	Deportes por categoría de peso	214	OB
1º	Valoración del deportista en diferentes momentos temporales	214	OB	2º	Diferentes etapas o poblaciones específicas	214	OB
1º	Deportes acuáticos	214	OB	2º	Periodo lesivo	214	OB

Tere Guevara Navarro
Mtra. Tere Guevara Navarro
Rectora

tech universidad tecnológica

*Apostille de La Haye. Dans le cas où l'étudiant demande l'Apostille de La Haye pour son diplôme papier, TECH ÉDUCATION prendra les dispositions nécessaires pour l'obtenir moyennant un coût supplémentaire.

salud confianza futuro
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente
desarrollo web formación
aula virtual idiomas

tech universit 
technologique

Mastère Avancé
Nutrition Sportive Intégrale

Modalità : En ligne

Durée : 2 ans

Dipl me : TECH Université Technologique

Heures de cours : 3.000 h.

Mastère Avancé

Nutrition Sportive Intégrale

Approuvé par la NBA



tech université
technologique