

UE 1 Micronutrition, nutrition, et accompagnement de l'activité physique

Niveau d'étude
Bac +3

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Description

Programme résumé:

- les bases fondamentales
- l'approche intégrée du métabolisme
- les apports nutritionnels et micro- nutritionnels
- l'accompagnement de l'activité physique

Objectifs

Les objectifs de l'UE sont d'apporter ou d'actualiser des connaissances scientifiques et méthodologiques concernant la nutrition et la micronutrition dans le contexte de l'exercice physique et de la santé ; de permettre la maîtrise du conseil individualisé à l'attention du sportif et/ou du sujet reprenant une activité physique ; de donner les compétences pour mettre en œuvre un programme individualisé en nutrition/micronutrition.

Heures d'enseignement

CM	CM	64h
TD	TD	10h