

# 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

Enseignement Nutrition Micronutrition	CM	64h
Complément de formation	TP	10h