

MD

IEPR3130 Nutrition du sportif

[30h] 3 crédits

Enseignant(s): Sonia Brichard, Michel Hermans
Langue d'enseignement : français
Niveau : cours de 3ème cycle

Objectifs (en terme de compétences)

Le cours vise à donner à l'étudiant des bases générales en matière de nutrition et des connaissances spécifiques en matière de diététique du sportif.

Objet de l'activité (principaux thèmes à aborder)

Le cours comprend deux parties :

- 1) Les bases de la nutrition chez l'homme concernant la régulation du poids (maigre et gras), l'énergétique alimentaire (prise, stockage, gestion), l'analyse des besoins en micronutriments (vitamines, ions, ...), l'équilibre hydrique et la régulation de l'appétit.
- 2) L'adaptation de la nutrition chez l'homme sportif, l'équilibre nutritionnel à l'effort et les aides ergogéniques. spécifiques pour la performance (marathon, course cycliste à étapes, ...).

Autres crédits de l'activité dans les programmes

IEPR3DS/RL	Diplôme d'études spécialisées en sciences de la motricité (Thérapie manuelle)	Obligatoire
IEPR3DS/RS	Diplôme d'études spécialisées en sciences de la motricité (rééducation locomotrice et revalidation des sportifs)	Obligatoire
IEPR3DS/SP	Diplôme d'études spécialisées en sciences de la motricité (Entraînement des sportifs)	Obligatoire
MD3DA/MO	Diplôme d'études approfondies en sciences de la santé (sciences de la motricité)	Obligatoire