

# Bloc de compétences 1 - Bases nutritionnelles des activités physiques



## En bref

- › **Langues d'enseignement:** Français
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Oui

## Présentation

### Description

Ce bloc de formation permet d'apporter aux candidats les connaissances fondamentales en nutrition humaine. En partant de la dépense énergétique moyenne de l'organisme, les besoins nutritionnels quantitatifs et qualitatifs sont détaillés pour des personnes sédentaires, actives et sportives.

Une approche bioénergétique permettant de faire le lien entre le métabolisme cellulaire (incluant la contraction musculaire) et le devenir des nutriments dans l'organisme sera présentée.

La spécificité de certains publics comme les personnes âgées en lien avec la sarcopénie, et de certains régimes couramment utilisés dans le monde sportif sont également abordés.

Enfin, certaines pathologies psychologiques en lien avec des troubles nutritionnelles vous seront présentées. Deux demi-journées pratiques viennent compléter ce bloc de formation. Elles permettront d'analyser des cas pratiques et de découvrir certaines recettes de barres énergétiques et de boissons d'effort ainsi que de récupération.

## Infos pratiques

## Lieux

- › Le Bourget-du-Lac (73)
- 

## Campus

- › Le Bourget-du-Lac / campus Savoie Technolac