

- Service des sports

Bases de la nutrition et de la diététique sportive (10SP1011)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Bachelor of Science en économie et sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Bachelor of Science en management et sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Pilier B A - sciences et pratiques du sport	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3
Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 2 ph	Voir ci-dessous	3

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

Période d'enseignement:

- Semestre Automne

Equipe enseignante

Guerne Véronique, Roberto Amadio

Contenu

Ce cours vise à fournir aux étudiant-e-s les connaissances fondamentales en nutrition humaine, avec une application spécifique aux besoins physiologiques des sportifs.

Les thèmes abordés sont :

- Évolution des habitudes alimentaires et ses conséquences sur la santé humaine et l'environnement
- Pathologies liées à l'alimentation (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires et syndrome métabolique)
- Régulation de la prise alimentaire
- Le comportement alimentaire (faim, satiété, envies)
- L'équilibre alimentaire et les recommandations suisses pour la population en santé et sportives

Les besoins énergétiques : méthodes d'estimations

- Les nutriments énergétiques (protéines, lipides, glucides) : fonctions, structure, besoins et sources

Les nutriments non énergétiques (eau, fibres, vitamines, minéraux, substances végétales secondaires) : fonctions, structure, besoins et sources

- Les particularités du sportif :

- Besoins spécifiques selon le type de sport (sport/endurance)
- Besoins spécifiques lors des périodes d'entraînement, compétition et ou de récupération
- Risques spécifiques liées aux sportifs : troubles du comportement alimentaire, carences, déficience énergétique (RED's)

Forme de l'évaluation

Examen écrit (90 minutes)

Modalités de rattrapage

Examen écrit (90 minutes) de rattrapage lors d'une prochaine session.

Documentation

Les documents du cours sont disponibles sur Moodle

Forme de l'enseignement

Cours théoriques ex cathedra + exercices facultatifs pratiques

Objectifs d'apprentissage

Au terme de la formation l'étudiant-e doit être capable de :

- Etablir des recommandations alimentaires adaptées à différents contextes sportifs
- Démontrer une lecture critique de sources scientifiques et vulgarisées en nutrition
- Décrire et analyser les besoins nutritionnels d'un sportif selon son profil et sa discipline

- Service des sports

•

Bases de la nutrition et de la diététique sportive (10SP1011)

- Sensibiliser aux enjeux de santé publique liés à l'alimentation et à la performance
- Identifier les pathologies liées à l'alimentation
- Nommer les recommandations suisses pour la population en santé et sportives

Compétences transférables

- Appliquer une analyse scientifique et démontrer un esprit critique
- Communiquer en vulgarisant des données complexes
- Travailler de manière interdisciplinaire
- Agir avec un sens d'observation et d'écoute