

# 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