

## Optionnel – NUTRITION DU SPORT

## 1. Caractéristiques du module

Code : S.DI.SO.2007.F.23

Degré d'études :  Bachelor  Master

Année académique : 2023-2024

Année d'études :  1<sup>ère</sup>  2<sup>ème</sup>  3<sup>ème</sup>

Crédits ECTS : 3

Type :  Module obligatoire  Module optionnel  Module facultatif  
 Module dont l'échec définitif entraîne l'exclusion de la filière selon l'art. 32, al.1 du règlement sur la formation de base (Bachelor et Master) à la HES-SO du 2 juin 2020

Organisation temporelle :  Module sur 1 semestre  Semestre d'automne  
 Module sur 2 semestres  Semestre de printemps

Langue principale d'enseignement :  Français  Allemand  Anglais

## 2. Prérequis

 Avoir validé le module Nutrition Humaine et Métabolisme (Semestre 2)

## 3. Compétences, rôles exercés et apprentissages visés

Références :

Conférence spécialisée Santé des Hautes écoles spécialisées suisses. (2021). *Compétences relatives aux professions de la santé*.[https://www.hes-so.ch/fileadmin/documents/HES-SO/Documents\\_HES-SO/pdf/sante/competences-professions-sante\\_fr.pdf](https://www.hes-so.ch/fileadmin/documents/HES-SO/Documents_HES-SO/pdf/sante/competences-professions-sante_fr.pdf)Loi fédérale du 30 septembre 2016 sur les professions de la santé (= LPSan ; RS 811.21 ; état le 1<sup>er</sup> février 2020).Ordonnance du Conseil fédéral du 13 décembre 2019 relative aux compétences professionnelles spécifiques aux professions de la santé selon la LPSan (= OCPSan ; RS 811.212 ; état le 1<sup>er</sup> février 2020).

## Rôles majeurs exercés

Rôle d'expert-e  Rôle de leader  Rôle d'apprenant et de formateur-trice  
 Rôle de communicateur-trice  Rôle de promoteur-trice de la santé  Rôle de professionnel-le  
 Rôle de collaborateur-trice

## Compétences principales

- A5 : Elles initient des interventions basées sur les connaissances scientifiques actuelles et guident des personnes ou des groupes de populations spécifiques à adapter leur comportement alimentaire à leurs besoins individuels ou aux exigences thérapeutiques.
- B1 : Elles veillent à ce que les informations nutritionnelles destinées aux populations cibles reposent sur une communication adéquate et guident les personnes ou les populations cibles dans le choix d'aliments favorables à la santé.
- C1 : Elles travaillent de manière respectueuse et orientée vers la recherche de solutions avec d'autres professionnels impliqués dans l'alimentation et les soins nutritionnels destinés à la population, tant à l'interne qu'à l'externe du système socio-sanitaire.

## Objectifs généraux d'apprentissage

- Décrire les notions essentielles de physiologie du sport spécifique aux différents type d'efforts.
- Décrire les spécificités nutritionnelles des différents types de sport lorsqu'ils sont pratiqués à haut niveau et définir les modalités alimentaires recommandées selon les objectifs de performance et de santé
- Adopter un esprit critique face aux publications (scientifiques et grand-public) dans le domaine de la nutrition du sport

---

#### 4. Contenus et formes d'enseignement et d'apprentissage

---

**Contenus**

- Physiologie et nutrition des sports d'endurance, de force, sports intermittents, à catégorie de poids ou à composante esthétique.
- Spécificités de certains sports ou conditions extrêmes, y compris les notions d'enjeux de la performance, d'éthique et de protection de l'intégrité des athlètes.
- Nutrition des athlètes féminines.

**Formes d'enseignement et d'apprentissage**

- Cours théoriques
- Discussions et témoignages
- Exercices en présentiel et à distance

**Exigences de fréquentation**

Un taux de présence de 80% est exigé au minimum durant les cours de ce module. En cas de taux de fréquentation inférieur, l'étudiant-e n'est pas autorisé-e à se présenter à l'examen oral.

---

#### 5. Modalités d'évaluation et de validation

---

L'**évaluation** du module repose sur :

- A. Un examen oral (semestre de printemps).

La **validation** du module (attribution des crédits ECTS) repose sur l'obtention d'une note ECTS suffisante, attribuée sur la base de la note locale obtenue au point A.

Les exigences de fréquentation mentionnées au point 4 doivent être satisfaites.

---

#### 6. Modalités de remédiation et de répétition

---

**Remédiation**

- Remédiation possible en cas de note Fx au module (entre 3.5 et 3.9) au module  Pas de remédiation
- Si la présentation orale est insuffisante (note inférieure à 3.95), un complément écrit relatif aux points insuffisants sera demandé.
  - Période : à définir

La remédiation permet à l'étudiant-e d'obtenir la note E en cas de réussite.

En cas d'échec à la remédiation, l'étudiant obtient la note F et peut répéter le module une seule fois, dès que possible.

**Répétition**

En cas de répétition du module, les modalités, exigences, conditions de réussite et période font l'objet d'un document écrit signé par l'étudiant-e et le ou la responsable du module, voire le ou la responsable locale de filière. La répétition permet à l'étudiant-e d'obtenir les notes de A à E en cas de réussite ou F en cas d'insuffisance. Dans ce cas, l'échec au module est définitif.

- Période : à définir

---

#### 7. Bibliographie principale

---

Se référer au syllabus

---

#### 8. Responsable de module

---

**Responsable** : Maaïke Kruseman

**Enseignants** : Se référer au syllabus

Descriptif validé le 06.09.2023 par

Pasqualina Riggillo  
Responsable de la filière