

Diététique et nutrition du sportif



Niveau d'étude
BAC +2 (niveau
5)



Volume horaire
24h



Période de
l'année
Semestre 4

Présentation

DESCRIPTION

L2 Es S4

9 ECTS pour 5 ECUE scientifiques

Connaissances abordées	Compétences développées
• Connaissance sur l'alimentation équilibrée • Connaissance sur une nutrition adaptée à l'entraînement et la performance	• Être en mesure de faire son bilan alimentaire • Être en capacité d'optimiser sa préparation invisible

OBJECTIFS

Optimiser sa performance et les performances de ses athlètes grâce à la nutrition

HEURES D'ENSEIGNEMENT

Diététique et nutrition du sportif	Cours Magistral	18h
Diététique et nutrition du sportif	Travaux Dirigés	6h

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation