

I. Modalités d'évaluation

- **Projet de nutrition pour le vendredi 21 novembre après-midi (50% note)**
 - Créer un support Powerpoint enregistré déclinant les différents points à aborder (20 min de présentation – 5 min de paroles par étudiant)
 - Enjeux autour de la stratégie nutritionnelle : sur quels aspects de la performance est-elle supposée être bénéfique ?
 - Caractéristiques de l'athlète ou l'équipe ciblée et besoins spécifiques
 - Les mécanismes d'actions physiologiques supposés ou démontrés de la stratégie nutritionnelle
 - Faits scientifiques sur les effets de la stratégie
 - Conclusion générale à destination de la population ciblée
 - Sujet à déposer en format pdf sur Coursus à l'issue de la présentation ou à renvoyer par mail (8 décembre minuit)
- **Evaluation sur table le lundi 15 décembre de 15h à 17h**
 - Examen sur contenu de formation

II. Objectifs du projet de nutrition à conduire

1. Développer la compétence d'extraire des informations scientifiques sur le thème des recommandations nutritionnelles chez le sportif et de les vulgariser à destination des staffs ou des athlètes qui encadrent
2. Travail à effectuer par groupe de 4

III. Organisation et critères d'évaluation du projet de nutrition

Sélectionner 4 à 6 articles pertinents (i.e. étude clinique et expérimentale, revue narrative ou systématique) et au niveau de preuve le plus élevé possible sur les thèmes à aborder suivants pour constituer votre support de communication :

- **Le « gut training »** - *Oui ? Non ? Quand ? Comment ? – Cyclistes professionnelles d'une équipe féminine*
- **Utilisation d'aliments riches en nitrates** - *Oui ? Non ? Quand ? Comment ? – Un triathlète de niveau international*
- **Le lait pour la récupération post-séance et post-match** - *Oui ? Non ? Quand ? Comment ? – Joueurs de football professionnels*
- **Les prébiotiques et probiotiques pour la performance et la santé** - *Oui ? Non ? Quand ? Comment ? – Une marathonienne de niveau international*
- **Supplémentation en créatine pendant l'entraînement** - *oui ? Non ? Quand ? Comment ? – Equipe de rugby de Top14*
- **Utilisation des cétones à l'entraînement et en compétition** – *Un triathlète de niveau international*
- **La périodisation de l'apport glucidique** - *Oui ? Non ? Quand ? Comment ? - Une traileuse de niveau international*
- **La fenêtre métabolique - remise en question ?** *Oui ? Non ? Quand ? Comment ? - Un crossfiter de niveau national*

- **Le syndrome RED-S** - Enjeux ? Risques ? Conséquences ? Moyen de prévention - Une gymnaste de niveau national

Critères d'évaluation :

Fond

- *Qualité des études (Evidence Based Medecine)*
- *Capacité à analyser l'information scientifique et mécanismes sous-jacents*
- *Capacité à vulgariser de l'information scientifique*
- *Capacité à fournir des réponses claires (positives ou non) à la fin de la présentation*

Forme

- *Qualité du support de communication*
- *Qualité du discours / aisance orale*