

## I. Modalités d'évaluation

### ➤ **Projet de nutrition pour le mardi 28 novembre matin (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 (1<sup>er</sup> décembre minuit)

### ➤ **Evaluation sur table le mardi 28 novembre après-midi 16h30-18h (50%note)**

- 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 :**

- Supplémentation en créatine pendant l'entraînement *oui ? Non ? Quand ? Comment ? – Un joueur de basket-ball de ProA*
- La caféine à l'entraînement et en match – *Joueuses de football professionnelles*
- Intérêts des produits laitiers pour potentialiser la récupération – *Un judoka de niveau national*
- Utilisation des cétones à l'entraînement et en compétition – *Un triathlète de niveau international*
- *Supplémentation en fer : oui ? Non ? Quand ? Comment ? – Une marathonnienne de niveau international*
- Le jus de betterave pour potentialiser la performance ? oui ? Non ? Quand ? Comment ? – *Un cycliste professionnel*

**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*