

ACTIVITÉS PHYSIQUES SANTÉ - NUTRITION

1 BTS Diet'

ACTIVITÉS PHYSIQUES - SANTÉ - NUTRITION

1ère période: nov-déc: 7 séances / stade Elisabeth

2ème période: mars-avr: 7 séances / Stade Didot

Quelles sont vos attentes sur cette thématique?

OBJECTIF DE CE MODULE

Expérimenter, ressentir, se questionner, pour mieux apprendre et comprendre la physiologie et les besoins de vos futurs patients/clients



COMMENT?

FC

3 intensités
physiques

EXPÉRIMENTER

Sur soi, par la pratique physique

besoin / coût
énergétique ?

THÉORIE

Lien entre activités physiques et nutrition

RESSENTIR

Avant et après l'effort, dans la journée

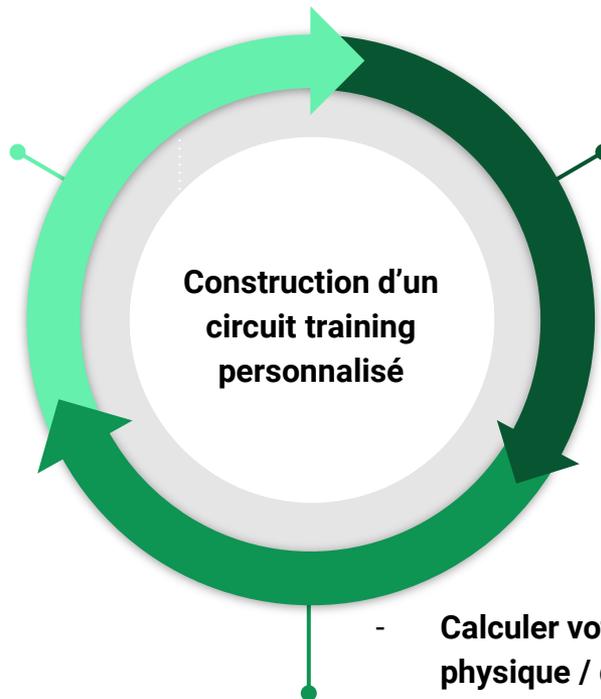
Echelles de ressentis:
Fatigue: physique et attentionnelle
Bien être
Faim

L'alimentation
idéale

CONCRÈTEMENT

EXPÉRIMENTER

- Vivre 3 intensités différentes d'activation physique
- Faire des relevés de FC
- travailler à différent % de la FC de max
- Trouver la durée pour un retour à FC de repos en fonction d'une intensité d'effort



RESSENTIR

Renseigner une fiches de ressentis et comparer avec l'effet recherché

THÉORIE

- Calculer votre métabolisme basale / Niveau d'activité physique / dépense énergétique journalière
- Estimer vos apports énergétique du jour
- calculer un apport énergétique adapté en fonction d'une intensité d'activité
- Proposer un menu

EVALUATION

- Durant ce module, il ne s'agit pas de faire des performances mais d'expérimenter et de se questionner.

Vous serez donc noté sur:

- l'assiduité
- le suivi des fiches de relevés d'informations à l'issue de votre pratique physique
- Votre participation aux échanges et questionnement
- Vos propositions en terme d'alimentation en relation avec des dépenses énergétique ciblées

QUE SAVEZ-VOUS CONCERNANT LES BESOINS ÉNERGÉTIQUE?

PREMIÈRE ÉTAPE: PARTIR D'UNE BASE PERSONNALISÉE

- Calculer votre métabolisme de base
- calculer votre NAP
- calculer votre dépense énergétique journalière
- déterminer votre FC au repos

DEUXIÈME ÉTAPES: EXPÉRIMENTER - RESSENTIR

3 intensités, 3 mobiles

- Mobile 1: Objectif sportif: augmenter vitesse et endurance du sportif
- Mobile 2: Chez le bien portant: développer l'état de santé, de forme optimale, améliorer la condition physique
- Mobile 3: Besoins particuliers, récupération, détente, affinement