



Programme de Formation

Code 102 - La cellule, ses échanges et ses messagers

Organisation

Durée : 10 heures

Mode d'organisation : E-learning

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne souhaitant améliorer sa pratique professionnelle en intégrant des connaissances solides en micronutrition.



Objectifs pédagogiques

À l'issue du module, le participant sera capable de :

1. Identifier la structure et les fonctions principales de la cellule
2. Expliquer les mécanismes d'échanges membranaires
3. Comprendre la régulation biochimique cellulaire
4. Relier les mécanismes cellulaires à la régulation hormonale

Programme

- La cellule
- Le noyau
- La membrane plasmique
- Les organites cytoplasmiques
- L'osmose
- Les transporteurs
- Les tissus
- Les hormones
- Les enzymes
- Groupes phosphates



Description

Etape 2 –

La cellule, ses échanges et ses messagers

Ce module explore les **fondements du fonctionnement cellulaire**, base essentielle de toute compréhension du vivant. À travers une approche claire et progressive, il permet de saisir comment la cellule — unité

SAS IFSNM au capital social de 20000 euros – 7 RUE DES FONTAINES, 22250 TREMEUR – 06 73 46 82 67 – contact@ifsnm.fr – <https://www.ifsnm.fr>

SIRET : 908 813 090 00010 – RCS Saint Malo – Code APE 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 532 209 122 22 auprès du préfet de Bretagne

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat





fondamentale de l'organisme — assure ses fonctions grâce à l'action coordonnée de ses organites, à ses échanges avec le milieu intérieur et à la régulation exercée par les enzymes et les hormones.

Les participants découvrent les **mécanismes de transport membranaire** (diffusion, osmose, transport actif) et leur rôle dans le maintien de l'équilibre cellulaire. Ils approfondissent également la **notion de régulation biochimique**, en comprenant comment les enzymes modulent les réactions métaboliques et comment les hormones orchestrent la communication entre les cellules et les organes.

L'objectif est d'ancrer ces connaissances dans une **perspective appliquée à la santé, à la nutrition et à la performance**, afin que les professionnels puissent relier les mécanismes cellulaires aux phénomènes physiologiques observés dans leur pratique quotidienne.

★ Prérequis

Aucun pré-requis spécifique n'est mentionné pour cette formation, ce qui la rend accessible à tous. Cependant, une connaissance de base en nutrition peut être bénéfique pour une meilleure compréhension des concepts abordés.

Modalités pédagogiques

La formation utilise une approche pédagogique en micro-learning. Elle permet une flexibilité d'apprentissage pour les stagiaires, qui peuvent suivre les cours à leur rythme.

Les modalités pédagogiques incluent :

- **Vidéos de cours** accessibles 24/24, permettant d'approfondir chaque thème.
- **Cours rédigés** et téléchargeables, reprenant l'intégralité des notions vues dans les leçons.
- **Exercices et corrections** sous différentes formes, adaptés aux besoins pédagogiques des apprenants.
- **Évaluations** écrites ou orales à la fin du module pour vérifier les acquis.

Moyens et supports pédagogiques

Les moyens et supports pédagogiques mis à disposition des stagiaires sont variés et adaptés :

- **24 vidéos** de cours accessibles en permanence et 70 étapes de formations permettant une immersion continue dans le sujet.
- **Supports de formation visuels** en ligne, accessibles 24/24, pour une compréhension enrichie des thèmes abordés.
- **Ressources bibliographiques** utiles pour approfondir les connaissances.

Tous les supports et ressources restent accessibles pendant **12 mois** à partir de la date d'inscription, offrant aux apprenants la possibilité de réviser et de se perfectionner à leur rythme.

Modalités d'évaluation et de suivi

Les modalités d'évaluation et de suivi sont intégrées tout au long de la formation, garantissant que les apprenants puissent mesurer leurs progrès. Les modalités comprennent :

- **Auto-positionnement** pour permettre aux apprenants d'évaluer leurs connaissances initiales.
- **Relevés de connexion** pour suivre l'engagement des apprenants.
- **Echanges avec le tuteur** en ligne sur la plateforme pour un soutien personnalisé ou par téléphone.
- **Formulaire d'évaluation** de la formation pour recueillir des retours d'expérience.
- **Certificat de réalisation** de l'action de formation.