

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Formation Nutrition du sportif (accès diététiciens)

### NIVEAU

Bac + 2

### DURÉE ESTIMÉE

100h00

### PUBLIC CIBLE

- Diététicien
- Médecin

### PRÉ-REQUIS

- Savoir utiliser un ordinateur
- Savoir lire, écrire, comprendre, parlé le français
- Savoir naviguer sur le web.
- Etre titulaire d'un BTS diététique ou équivalent

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Pouvoir proposer une synergie d'action entre l'activité physique/le sport, la santé et l'alimentation
- Pouvoir conseiller un sportif au niveau de son hygiène alimentaire
- Pouvoir accompagner et aider un sportif dans une recherche de prise de masse musculaire
- Pouvoir accompagner et aider un sportif dans une recherche de perte de poids et de stabilisation pondérale
- Pouvoir accompagner et aider un sportif d'endurance dans sa pratique quotidienne et lors de ses compétitions



- Pouvoir acquérir une démarche globale de prévention santé

## APTITUDES

- Pouvoir accompagner et prendre en charge un sportif au niveau de sa nutrition

## COMPETENCES

- Accueillir le client sportif et analyser ses besoins d'accompagnement alimentaire à l'aide d'un entretien afin de préciser le cadre dans lequel s'inscrit son accompagnement pour répondre au mieux à ses attentes.
- Analyser l'alimentation du client à l'aide de méthodes d'évaluation (alimentaire), afin de repérer les mauvaises pratiques et ainsi proposer un rééquilibrage alimentaire individualisée en adéquation avec la pratique sportive
- Éduquer le client dans son hygiène alimentaire à l'aide « d'un programme d'accompagnement alimentaire global et personnalisé » dans le respect des recommandations officielles en nutrition, dans le but de profiter des bénéfices attribuables au sport
- Suivre la mise en œuvre du plan d'accompagnement alimentaire personnalisée pour s'assurer de la bonne compréhension et application des conseils donnés au client dans un but de réajustement au besoin

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Etude du métabolisme
- Etude de l'appareil digestif et du devenir des aliments
- Les protéines
- Les lipides
- Les glucides
- Les vitamines, minéraux et oligo-éléments chez le sportif
- Hydratation du sportif et étude des boissons
- Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif



- Les pratiques alimentaires courantes dans le milieu sportif
- Les régimes minceur à la loupe
- Nutrition pour la sèche et la perte de poids
- Nutrition pour la prise de masse musculaire
- Nutrition du sportif d'endurance
- Introduction aux compléments et suppléments alimentaires
- Les compléments alimentaires et produits diététiques pour la perte de poids
- Les compléments alimentaires et produits diététiques pour la prise de masse musculaire
- Les compléments alimentaires et produits diététiques du sportif d'endurance
- Décryptage des étiquettes alimentaires
- Bilan nutritionnel

## **METHODES MOBILISEES**

Apprentissage sur plateforme LMS + travaux dirigés

## **MOYENS TECHNIQUES**

Supports de cours (livre de 350 pages), (50 vidéos d'apprentissage), tutorat 5J/7J du lundi au vendredi de 9H00 à 16H00

## **MOYENS D'ENCADREMENT**

Formation asynchrone en E-learning sur plate-forme LMS

## **MODALITÉS D'ACCÈS**

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**



Evaluation continue tout au long de la formation Exercices à faire à la maison  
QCM + étude de cas en fin de formation

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Formation accessible PMR

## DURÉE D'ACCÈS

72 heures

## TAUX DE REUSSITE

98%

## DEBOUCHES

Consultations diététiques pour un public de sportifs Poste dans des établissements pour sportifs (fédérations, clinique du sport..) Formateur en officine pour des laboratoires de compléments alimentaires pour sportif  
Redacteur web Vente et conseil de compléments alimentaires et produits diététiques du sportif

