

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Nutrition et alimentation du sportif

NIVEAU

3

DURÉE ESTIMÉE

144h00

PUBLIC CIBLE

- Diététiciens
- Professionnels du sport
- Autre

PRÉ-REQUIS

- Savoir utiliser un ordinateur
- Lire, écrire, parler, comprendre le Français
- Savoir naviguer sur internet
- Avoir suivi la formation initiale en E-learning

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- 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, afin de repérer les mauvaises pratiques et ainsi proposer un rééquilibrage alimentaire individualisé 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 but de profiter des bénéfices attribuables au sport



- Suivre la mise en œuvre du plan d'accompagnement alimentaire personnalisé pour s'assurer de la bonne compréhension et application des conseils donnés au client dans un but de réajustement au besoin

APTITUDES

- Pouvoir accompagner 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

- Matinée 1 : Etude du métabolisme et des troubles digestifs du sportif
- Matinée 2: Les protéines & les lipides
- Matinée 3: Les glucides
- Matinée 4: Les vitamines, minéraux chez le sportif - Hydratation du sportif
- Matinée 5: Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif
- Matinée 6: Étude des tendances et des pratiques alimentaires courantes dans le milieu sportif



- Matinée 7: Les régimes minceur à la loupe
- Matinée 8: Nutrition, sèche et gestion du poids chez le sportif
- Matinée 9: Nutrition et prise de masse musculaire
- Matinée 10: Nutrition du sportif d'endurance
- Matinée 11: Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires Introduction aux compléments et suppléments alimentaires Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la perte de poids Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la prise de masse musculaire Les compléments alimentaires et produits diététiques liés aux sports d'endurance

METHODES MOBILISEES

Pédagogie inversée

MOYENS TECHNIQUES

Classes virtuelles hebdomadaires 50 vidéos d'apprentissage Classeur de 350 pages

MOYENS D'ENCADREMENT

Classe virtuelle

MODALITÉS D'ACCÈS

MODALITÉS D'EVALUATION

Exercices pratiques, études de cas concrets QCM + Etude de cas + soutenance orale en fin de formation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Formation accessible PMR



DURÉE D'ACCÈS

72 heures

TAUX DE REUSSITE

98%

DEBOUCHES

Pour les diététiciens: - Travail de rédaction - Laboratoires de compléments alimentaires pour sportifs - Consultations pour public sportif - Formateurs en officine - Salarié pour un établissement sportif (clinique du sport) Pour les non-diététiciens: - Magasins spécialisés pour sportifs/compléments alimentaires - Intégration de la nutrition en tant qu'outil pour créer une synergie d'action avec l'activité sportive (ex: coaching) - Animation d'ateliers nutrition en groupe - Salarié dans les clubs de fitness

