

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Nutrition du sportif en présentiel

NIVEAU

3

DURÉE ESTIMÉE

144h00

PUBLIC CIBLE

- Professionnels du sport: éducateurs sportifs, entraîneurs...
- Diététiciens

PRÉ-REQUIS

- Savoir lire, écrire et comprendre en Français
- Etre titulaire du BTS diététique ET/ou Etre titulaire d'un diplôme issue de la branche sport

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Capacité à accompagner un sportif au niveau de sa nutrition
- Pour les non-diététiciens, capacité à respecter le cadre déontologique

APTITUDES

- Elaborer un protocole alimentaire personnalisé pour un sportif en fonction de sa discipline et de ses objectifs
- Proposer des idées de menus
- Conseiller, orienter, informer sur la bonne utilisation des compléments et produits diététiques du sportif



- Prévenir les conduites dopantes et le dopage

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 sportif à l'aide de méthodes d'évaluation, afin de repérer les mauvaises pratiques et ainsi proposer un rééquilibrage alimentaire individualisée en adéquation avec la pratique sportive et les objectifs visés
- 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 sportif dans un but de réajustement au besoin

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Module 1: Etude du métabolisme Module 2: Etude de l'appareil digestif
Module 3: Les protéines Module 4: Les lipides Module 5: Les glucides
Module 6: Les vitamines, les minéraux et Oligo-éléments chez le sportif
Module 7: L'hydratation chez le sportif et étude des boissons Module 8:
Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif Module 9: Les
régimes et pratiques alimentaires courantes dans le milieu sportif Module
10: Les régimes minceur à la loupe Module 11: Alimentation et la nutrition
pour la gestion de poids Module 12: Alimentation et nutrition pour la prise
de masse musculaire Module 13: Alimentation et nutrition du sportif
d'endurance Module 14: Introduction aux compléments alimentaires
Module 15: Les compléments alimentaires et produits diététiques pour la
gestion de poids Module 16: Les compléments alimentaires et produits
diététiques pour la prise de masse musculaire Module 17: Les
compléments alimentaires et produits diététiques du sportif d'endurance
Module 18: Décryptage des compléments alimentaires Module 19: Bilan
nutritionnel et cadre déontologique

METHODES MOBILISEES



Pédagogie inversée Supports de cours + vidéos d'apprentissage

MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur connecté internet Navigateur: Google chrome Présentation de powerpoints pour l'animation des classes

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation hybride, mêlant E-learning sur plateforme LMS et enseignement en classe

MODALITÉS D'ACCÈS

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation continue des connaissances tout au long de la formation QCM + 1 Etude cas + 1 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-





Agora Learning Infinity

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

