

## 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

