

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Nutrition du sportif d'endurance

NIVEAU

3

DURÉE ESTIMÉE

60h00

PUBLIC CIBLE

- Professionnels de la branche sport: éducateurs sportifs, coaches, préparateurs
- Naturopathes, Conseillers en Nutrition
- Tous les professionnels de la santé et de la prévention

PRÉ-REQUIS

- Savoir lire, écrire et comprendre en Français
- Savoir naviguer sur le web
- Posséder un diplôme dans la filière sport
- Disposer d'un projet professionnel à l'appui
- Posséder un métier dans le domaine de la prévention santé

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Développement de nouvelles compétences
- Actualisation et perfectionnement des connaissances

APTITUDES

- Accompagner le sportif d'endurance bien portant dans son alimentation



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
- Savoir déléguer en cas de nécessité
- Respecter le cadre déontologique
- Prévenir le dopage et les conduites dopantes

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 13: Alimentation du sportif d'endurance
- Module 14: Introduction aux compléments alimentaires et produits diététiques



- Module 17: Les compléments alimentaires et produits diététiques du sportif d'endurance
- Module 19: Bilan nutritionnel et cadre déontologique

METHODES MOBILISEES

Supports de cours papier - vidéos d'apprentissage - Accompagnement téléphonique 5J/7Jours du Lundi au Vendredi de 9H00 à 16H00

MOYENS TECHNIQUES

Un ordinateur connecté à internet Une bonne connexion Navigateur dernière version (Chrome)

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation en E-learning 100% autonome (formation asynchrone) + assistance pédagogique 5J/7J

MODALITÉS D'ACCÈS

MODALITÉS D'EVALUATION

Quizz et exercices tout au long de la formation Etude de cas en fin de formation pour validation des acquis

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Formation accessible PMR Pour tout autre situation, nous contacter"

DURÉE D'ACCÈS

72 heures

TAUX DE REUSSITE



98%

DEBOUCHES

Rajouter une compétence à une activité professionnelle en relation avec le sport, la santé et la prévention

