

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Nutrition et gestion du poids chez le sportif

### NIVEAU

3

### DURÉE ESTIMÉE

45h00

### 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 des compétences
- Actualisation et perfectionnement des connaissances

### APTITUDES

- Accompagner le sportif 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 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 10: Les régimes minceur à la loupe
- Module 11: Alimentation et gestion de poids
- Module 14: Introduction aux compléments alimentaires et produits diététiques



- Module 15: Les compléments alimentaires et produits diététiques pour la perte de poids
- Module 19: Bilan nutritionnel et cadre déontologique

## METHODES MOBILISEES

Supports de cours papier - 65 heures de 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

