



## FORMATION ALIMENTATION ET NUTRITION DU SPORTIF

Dans une démarche de prévention – Sport • Santé • Bien-être

.....○ **Module 1 :** Etude du métabolisme.

.....○ **Module 2 :** Etude de l'appareil digestif et du devenir des aliments - Ecosystème digestif - Les troubles digestifs du sportif.

.....○ **Module 3 :** Les protéines: métabolisme protéique, rôle des protéines chez le sportif, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments protéiques, équivalences, valeur biologique, biodisponibilité, répartition journalière.

.....○ **Module 4 :** Les lipides: fonction et nomenclature, rôle des différents lipides chez le sportif, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments lipidiques, répartition journalière, équivalences, étude des acides gras Trans et du cholestérol.

.....○ **Module 5 :** Les glucides: fonction et nomenclature, étude approfondie du glycogène, apports conseillés pour la population générale et pour le sportif, sources alimentaires, composition nutritionnelle des aliments glucidiques, répartition journalière, équivalences, étude de l'index glycémique/ charge glycémique/index insulémique.

.....○ **Module 6 :** Les vitamines et minéraux: nomenclature des vitamines, apports conseillés, sources alimentaires, déficiences et excès.

.....○ **Module 7 :** Hydratation du sportif: équilibre hydrique, déshydratation et conséquences sur la pratique sportive - Etude de l'eau et des boissons.

.....○ **Module 8 :** Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif - Etude des différentes filières énergétiques - Le carré de la santé - Elaboration d'un plan alimentaire - Gestion des collations - L'équilibre alimentaire - La densité nutritionnelle - Les repères de consommation du sportif.

.....○ **Module 9 :** Etudes des tendances et des pratiques alimentaires courantes dans le milieu sportif: végétarisme, végétalisme, paléo, acide-base...

.....○ **Module 10 :** Les régimes minceur à la loupe: hypocaloriques, hyperprotéinés, low carb, carb cycling, jeûne intermittent, dissociés...  
Les échecs liés à la perte de poids: effet yoyo/crash Diet/restriction cognitive.

.....○ **Module 11 :** Nutrition sèche et gestion du poids - Présentation des sports nécessitant une gestion du poids /ou sèche - Amaigrissement vs sèche - Anatomie physiologie du tissu adipeux - Les hormones en question - Étude de la lipolyse et de la lipogenèse - Techniques de mesure de la masse grasse - Etude des morphotypes - Stratégie alimentaire adaptée pour la sèche et son maintien - Activité physique et sports adaptés pour la sèche - Les compléments alimentaires conseillés pour la sèche.

.....○ **Module 12 :** Nutrition et prise de masse musculaire: présentation des sports nécessitant une prise de masse musculaire et son maintien - Anatomie physiologie du tissu musculaire - Hormones en question - Les échecs liés au développement de la masse musculaire - Étude du facteur stress et sommeil pour une synergie complète - Stratégie alimentaire adaptée pour une prise de masse musculaire optimale - Les bases d'entraînement pour favoriser l'hypertrophie musculaire.

.....○ **Module 13 :** Nutrition et sports d'endurance: Présentation des sports d'endurance - Stratégie alimentaire du sportif d'endurance en hors saison - Stratégie alimentaire du sportif d'endurance en période de compétition (avant-pendant et après) - Les compléments alimentaires conseillés chez le sportif d'endurance.

.....○ **Module 14 :** Etude des compléments alimentaires du sportif : Introduction aux compléments et suppléments alimentaires: définition, classification, intérêts et limites, leur place chez le sportif, réglementation.

.....○ **Module 15 :** Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la perte de poids : familles, intérêts/limites – Conseils d'utilisation – Indications/contre-indications - Leur place chez le sportif.

.....○ **Module 16 :** Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la prise de masse musculaire familles, intérêts/limites – Conseils d'utilisation – Indications/contre-indications - Leur place chez le sportif.

.....○ **Module 17 :** Les compléments alimentaires et produits diététiques liés aux sports d'endurance intérêts/limites – Conseils d'utilisation – Indications/contre-indications - Leur place chez le sportif.

.....○ **Module 18 :** Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires pour permettre un accompagnement global.

.....○ **Module 19 :** Le bilan nutritionnel: questionnaire, techniques de recueil des données alimentaires, analyse de résultats et établissement d'un dossier client - Déontologie: cadre légal de la diététique et de la nutrition.