



## PROGRAMME DE FORMATION

### NUTRITION DU SPORTIF EN E-LEARNING 100% AUTONOME

| <b>PUBLIC CIBLE</b>  | <b>PRÉ-REQUIS</b>   | <b>TARIF</b> | <b>DURÉE ESTIMÉE</b> |
|--|---|--------------|----------------------|
| Tous les professionnels de la branche sport<br><br>Naturopathe<br><br>Conseillers en nutrition<br><br>Créateurs d'entreprise | Savoir, comprendre et lire le Français,<br><br>Savoir utiliser un ordinateur et naviguer sur le web<br><br>Savoir utiliser Microsoft word | 1490€ TTC    | 100 Heures           |

#### **OBJECTIFS DE FORMATION**

Éduquer le sportif au niveau de son hygiène alimentaire

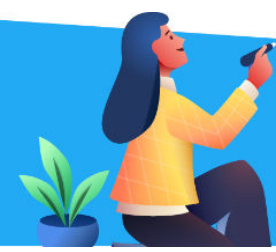
#### **DESCRIPTIF**

Il est aujourd'hui admis que la nutrition peut représenter à elle seule, 70% voir 80 % des objectifs dans une pratique sportive. Ainsi, tout sportif consciencieux devrait (re)considérer son alimentation en tant qu'outil indispensable à la préservation de sa santé, à l'amélioration de ses performances, à l'optimisation de sa récupération ainsi qu'à la gestion de son poids.

Cette formation professionnelle continue a été conçue pour répondre à la demande de tous les professionnels ayant en charge des sportifs et n'ayant pas pu bénéficier de cours spécifiques sur la nutrition du sportif.

Au travers de cette formation «clé en main», les participants bénéficieront de notions fondamentales en physiologie, anatomie et biochimie, indispensables pour une compréhension globale du corps humain. Les thèmes liés à l'actualité diététique seront également abordés.

Après étude approfondie de la nutrition pour la population générale, trois axes d'étude seront distinctement traités à savoir : la perte de poids/sèche, la prise de masse musculaire et la nutrition dédiée aux sports d'endurance. Plusieurs modules seront consacrés à l'étude des produits diététiques et des compléments alimentaires de ces 3 thématiques. Enfin, une attention particulière sera portée à la bonne lecture des étiquettes alimentaires afin de mieux responsabiliser le consommateur face à ses choix. A l'issue de la formation, le candidat sera



en mesure de pouvoir faire du conseil dans une démarche de prévention santé– sport et bien-être sans pour autant se substituer au métier de diététicien qui est encadré. Lors de cette formation, le candidat apprendra ce qui est autorisé de dire ou faire et ce qui ne l'est pas.

## **POINTS FORTS**

Intervenante Diététicienne titulaire depuis 2009 spécialisée et qualifiée en diététique du sport  
Responsable de pôle formation – nutrition et formatrice à l'IFAS (Suisse) depuis 2011  
Près de 15 ans d'accompagnement individuel auprès de sportifs professionnels et amateurs  
Ancienne enseignante de l'EDNH parcours « Nutrition du sportif d'élite » et consultante auprès de laboratoires de compléments alimentaires pour sportifs.

## **COMPETENCES ATTESTEES**

Il s'agit de permettre aux professionnels du sport (animateur, moniteur, éducateur, entraîneur...) d'accompagner leurs clients au niveau de leur alimentation dans une démarche de Prévention – Sport Santé – Bien-être

Les activités clés de la prestation d'éducation alimentaire délivrées par les professionnels de l'accompagnement du sportif consistent à :

**A1.** 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.

**A2.** Analyser l'alimentation du client afin de repérer les mauvaises pratiques et ainsi proposer un rééquilibrage alimentaire individualisée en adéquation avec la pratique sportive

**A3.** Sensibiliser le client dans son hygiène alimentaire à l'aide de fiches pédagogiques

**A4.** 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

## **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: Nutrition et gestion de poids
- Module 12: Nutrition pour la prise de masse musculaire
- Module 13: Nutrition du sportif d'endurance
- Module 14: Introduction aux compléments alimentaires et produits diététiques



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

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Accès à la plateforme LMS Agora Learning Infinity durant 210 jours calendaires
- 50 vidéos d'apprentissage
- Forum de discussion
- 1 manuel pédagogique envoyé par courrier à chaque stagiaire
- Tutorat individualisé

### **MOYENS TECHNIQUES**

- Un ordinateur connecté à internet
- Logiciel de traitement de texte (Word Excel)
- Une bonne connexion Navigateur dernière version (Chrome)
- Un casque, un micro et une camera activée

### **ÉVALUATION**

#### Évaluation formative (durant le parcours)

- Exercices de création de fiches outils en intersession
- Quizz sur plateforme LMS

#### Évaluation certificative (à l'issue du parcours)

- QCM en ligne
- Production d'un dossier écrit dactylographié correspondant à l'étude et l'analyse de d'un cas pratique, choisi par le candidat lui-même dans son entourage
- Soutenance orale de 30 minutes en visioconférence

### **SANCTION DE LA FORMATION**

- Une attestation de formation « Nutrition du sportif »

### **MODALITÉS D'ACCÈS**

- Formation accessible PMR
- Pour tout autre situation individuelle nécessitant de notre part une adaptation de la formation ou un besoin de compensation, nous contacter.
- Sessions ouvertes de 5 à 20 stagiaires
- Date de clôture des inscriptions, 15 jours avant l'entrée en formation



## **CONDITIONS DE REALISATION ET D'ENCADREMENT (MODALITES PEDAGOGIQUES)**

- Formation hybride de 100 heures
  - Un parcours en E-learning de 100 heures sur plateforme LMS 100% autonomie (dont 65 heures de vidéos et 35 heures d'exercices individuels)
- Diffusion individuelle des 19 Modules par ordre chronologique après validation complète du module précédent
- Assistance technique et/ou pédagogique en intersession (du lundi au vendredi) sur demande par téléphone ou par mail

## **DATES D'ENTREES EN FORMATION**

Entrées en formation 365J/365J

