

FORMATION ALIMENTATION ET NUTRITION DU SPORTIF



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. C'est un fait observé, on pourrait croire que tous les sportifs ont la connaissance des sciences de la nutrition et appliquent de saines habitudes alimentaires en fonction de leur pratique et de leur objectif. Malheureusement, c'est un leurre. Beaucoup trop d'erreurs alimentaires sont encore commises chez le sportif pensant bien faire. On en vient à dire que «Se nourrir sainement» est très subjectif.

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 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 protégé. Lors de cette formation, le candidat apprendra ce qui est autorisé de dire ou faire et ce qui ne l'est pas.



Objectifs de formation

- Acquisition, développement & perfectionnement des connaissances
- Rajouter une plus-value à une activité professionnelle.

Permettre aux professionnels du sport et de la santé d'accompagner leurs clients/patients au niveau de leur nutrition dans une démarche de Prévention – Sport Santé – Bien-être Les activités clés de la prestation d'éducation alimentaire délivrée consisteront à :

- 1** 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.
- 2** 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.
- 3** 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.
- 4** 4- 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.

Programme

..... **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

..... la suite page 3





A qui s'adresse la formation ?

- A tous les professionnels et futurs professionnels de la filière sport (coachs sportifs, préparateurs physiques, éducateurs sportifs ...)
- A tous les professionnels de santé paramédicale (kiné, ostéo, naturopathe...)
- Aux demandeurs d'emploi avec projet professionnel

Pourquoi choisir cette formation ?

- Une approche unique
- Une formation 100% en ligne
- Cours écrits et cours vidéos
- Quizz
- Exercices pratiques
- Accompagnement personnalisé
- +/- Live avec nos experts
- Mantorat post formation
- Une plateforme pédagogique ludique et intuitive
- Des formateurs experts dans leur domaine
- Une pédagogie permettant de se rapprocher de la réalité de terrain
- Un système d'évaluation continue des connaissances
- Une formation prise en charge (OPCO, France travail...)
- Une formation certifiée QUALIOPI

Formation en e-learning

- **Prix : 1490€**
- **Durée : 7 mois**
- **Le prix comprenant :**
 - Cours en ligne (65 heures de vidéos)
 - Exercices / Quizz
 - 1 manuel de cours
 - Accompagnement personnalisé

Formation avec classes virtuelles

- **Prix : 1690€**
- **Durée : 7 mois**
- **Le prix comprenant :**
 - 44 heures de classes virtuelles
 - Replays disponibles
 - Cours en ligne (65 heures de vidéos)
 - Exercices/Quizz
 - 1 manuel de cours
 - Accompagnement personnalisé

Modalités d'entrée en formation

- L'entrée en formation sur fait sur dossier. Un entretien téléphonique ou physique est requis avant toute entrée en formation.
 - 1 curriculum vitae complet
 - Copie des diplômes, certificats, attestations, ou équivalences
 - 1 lettre de motivation obligatoire, développant votre projet professionnel





Evaluation des acquis

- L'évaluation des acquis est effectuée tout au long du parcours de formation sous forme de Quizz. Un score moyen de 50% sur l'ensemble des quizz est exigé pour valider la formation. A l'issue de la formation, le candidat doit également réaliser un QC + 1 étude de cas +/- 1 soutenance orale.
- **Une fois la formation validée, une attestation de fin de formation est délivrée.**

Financement de la formation

- Plusieurs solutions sont possibles pour financer votre formation en nutrition du sportif.
- Dans tous les cas, vous devez vous rapprocher de votre OPCO ou du votre service des ressources humaines de votre employeur ou de votre Conseiller(e) France Travail ou d'un Conseiller en mobilité professionnelle du Fongecif.

Organisme de formation certifié QUALIOPi.

Les formations proposées sont DES FORMATIONS PROFESSIONNELLES CONTINUES. Elles ne donnent pas droit à la délivrance d'un diplôme mais à une attestation de formation professionnelle. Perfodiet Formations est un organisme de formation non soumis à TVA et enregistré sous le n°:93060789206 auprès de la préfecture de la région Provence Alpes Côte d'Azur.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

