



CONSEILLER DE VENTE
EN **COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES**
POUR SPORTIF

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

CONTENU DÉTAILLÉ DES COURS

.....o **Module 1 : Étude du métabolisme**

- Expliquer en quoi consiste le métabolisme et ses différentes composantes.
- Définir l'anabolisme et le catabolisme.
- Détecter une diminution du métabolisme.
- Proposer des conseils pour maintenir un bon équilibre métabolique.
- Déterminer les besoins énergétiques d'un individu bien-portant.

.....o **Module 2 : Étude de l'appareil digestif et du devenir des aliments**

- Comprendre le fonctionnement de la digestion des aliments.
- Connaître les sports sujets aux troubles digestifs.
- Connaître les principaux troubles digestifs rencontrés chez le sportif.
- Proposer chez le sportif des conseils alimentaires pour prévenir les troubles digestifs.

.....o **Module 3 : Les protéines**

- Expliquer le rôle des protéines au sein de l'organisme.
- Lister les différentes sources alimentaires protidiées.
- Déterminer les besoins protéiques d'un individu bien-portant.
- Savoir répartir les aliments protéiques sur une journée.
- Donner des équivalences protéiques.
- Être capable de proposer des mesures correctrices dans le respect de l'équilibre alimentaire.

.....o **Module 4 : Les lipides**

- Expliquer le rôle des lipides au sein de l'organisme.
- Lister les différentes sources alimentaires lipidiques.
- Déterminer les besoins lipidiques d'un individu bien-portant.
- Savoir répartir les aliments lipidiques sur une journée.
- Donner des équivalences lipidiques.
- Être capable de proposer des mesures correctrices dans le respect de l'équilibre alimentaire.

.....o **Module 5 : Les glucides**

- Expliquer le rôle des glucides au sein de l'organisme.
- Lister les différentes sources alimentaires glucidiques.
- Déterminer les besoins glucidiques d'un individu bien-portant.
- Savoir répartir les aliments glucidiques sur une journée.
- Donner des équivalences glucidiques.
- Être capable de proposer des mesures correctrices dans le respect de l'équilibre alimentaire.
- Classer les aliments glucidiques en fonction de leur Index glycémique.
- Expliquer le rôle des fibres au sein de l'organisme.
- Lister les sources alimentaires riches en fibres.
- Être capable de proposer des mesures alimentaires correctrices dans le respect de l'équilibre alimentaire.

la suite page 2





CONSEILLER DE VENTE EN **COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES** POUR SPORTIF

.....◦ **Module 6 : Hydratation du sportif**

- Identifier une déshydratation chez un sportif.
- Établir un plan d'hydratation.
- Lister les conséquences d'une déshydratation chez le sportif.
- Adapter l'hydratation d'une personne en fonction de son entraînement.
- Expliquer l'utilité des boissons de l'effort.
- Concevoir une boisson de l'effort maison.

.....◦ **Module 7 : Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif**

- Lister les fondamentaux nutritionnels du sportif
- Concevoir une « assiette équilibrée ».
- Établir la structure alimentaire journalière
- Etablir un tableau de fréquence de consommation alimentaire personnalisé.
- Concevoir une liste de course alimentaire individualisé.
- Composer des collations personnalisées pour un sportif.
- Proposer des idées de repas.

.....◦ **Module 8 : Alimentation et gestion du poids**

- Lister les fondamentaux nutritionnels du sportif.
- Concevoir une « assiette équilibrée ».
- Établir la structure alimentaire journalière.
- Établir un tableau de fréquence de consommation alimentaire personnalisé.
- Concevoir une liste de course alimentaire individualisé.
- Composer des collations personnalisées pour un sportif.
- Proposer des idées de repas.

.....◦ **Module 9 : Alimentation et prise de masse musculaire**

- Expliquer le mécanisme d'hypertrophie musculaire.
- Citer les points nutritionnels fondamentaux de la prise de masse musculaire.
- Définir les besoins en macronutriments.
- Identifier chez un sportif les facteurs d'échec à son développement musculaire.
- Identifier les erreurs alimentaires d'un sportif qui souhaite prendre de la masse musculaire.
- Lister les principaux sports nécessitant une prise de masse musculaire.
- Proposer un protocole d'action alimentaire personnalisé pour un objectif de prise de masse musculaire.

.....◦ **Module 10 : Alimentation et sports d'endurance**

- Lister les principaux sports d'endurance et d'ultra endurance
- Citer les points nutritionnels fondamentaux du sportif d'endurance.
- Définir les besoins en macronutriments.
- Identifier les erreurs alimentaires d'un sportif d'endurance.
- Prévenir l'hyponatrémie du sportif.
- Établir un plan d'hydratation avant/pendant/après un entraînement et/ou une compétition.
- Proposer des conseils alimentaires personnalisés chez un sportif d'endurance, en hors saison et en période de compétition.

.....◦ **Module 11 : Introduction aux compléments alimentaires**

- Présenter l'intérêt et les limites des compléments alimentaires et des produits diététiques du sportif.
- Orienter le sportif dans ses choix de compléments alimentaires.
- Prévenir les conduites dopantes et le dopage chez le sportif.

.....◦ **Module 12 : Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la perte de poids**

- Lister les différentes familles des compléments et produits diététiques « minceur ».
- Analyser une étiquette alimentaire d'un « complément minceur ».
- Conseiller le sportif sur la bonne pratique des « compléments alimentaires et des produits diététiques liés à un objectif de perte de poids.

la suite page 3





CONSEILLER DE VENTE EN **COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES** POUR SPORTIF

.....○ **Module 13 : Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la prise de masse musculaire**

- Présenter l'intérêt et les limites des compléments alimentaires et des produits diététiques du sportif de force.
- Lister les principaux compléments alimentaires et produits diététiques liés à la prise de masse musculaire.
- Analyser une étiquette alimentaire d'un complément ou produit diététique dédié à la prise de masse musculaire.
- Conseiller le sportif sur la bonne pratique des compléments alimentaires et des produits diététiques liés à un objectif de prise de masse musculaire.

.....○ **Module 14 : Les compléments alimentaires et produits diététiques adaptés aux sports d'endurance**

- Présenter l'intérêt et les limites des compléments alimentaires et des produits diététiques du sportif d'endurance.
- Lister les principaux compléments alimentaires et produits diététiques du sportif d'endurance.
- Analyser une étiquette alimentaire d'un complément ou produit diététique dédié à la pratique d'endurance.
- Conseiller le sportif sur la bonne pratique des compléments alimentaires et des produits diététiques d'endurance oxydatif sur sa pratique sportive.