

# FORMATION NUTRITION, SÈCHE & GESTION DU POIDS CHEZ LE SPORTIF



## OBJECTIFS DE FORMATION

- **Perfectionnement/actualisation des connaissances**
- **Développement de compétences**
- **Initiation**

Cette formation continue et spécifique s'adresse à tous les professionnels du sport chargés d'accompagner les sportifs nécessitant une gestion de poids optimale (sports à catégorie de poids, danse....)

## CONTENU DETAILLE DES COURS

### .....o **Module 1 :**

- Étude approfondie du métabolisme et de ses différentes composantes (métabolisme de base/thermogenèse alimentaire/NEAT)
- Anabolisme vs Catabolisme
- Apports énergétiques conseillés

### .....o **Module 2 :**

- 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.

### .....o **Module 3 :**

- 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.

### .....o **Module 4 :**

- 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 insulinémique.

### .....o **Module 5 :**

- Les vitamines et minéraux: nomenclature des vitamines, apports conseillés, sources alimentaires, déficiences et excès

### .....o **Module 5 :**

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

la suite page 2





#### .....o **Module 7 :**

- Etude des différentes filières énergétiques
- Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif
- Techniques de cuissons saines
- Le carré de la santé du sportif
- Elaboration d'un plan alimentaire - Gestion des collations
- L'équilibre alimentaire
- Notion de densité nutritionnelle
- Inflammation de bas de Grade
- Techniques de Les repères de consommation du sportif.

#### .....o **Module 8 :**

- 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.

#### .....o **Module 8 :**

- Nutrition sèche et gestion du poids chez le sportif
- Présentation des sports nécessitant une gestion du poids / ou sèche
- Anatomie/ physiologie du tissu adipeux
- Les hormones et la perte de poids
- 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 la gestion du poids

#### .....o **Module 10 :**

- Introduction aux compléments et suppléments alimentaires: définition, classification, intérêts et limites, conseils d'utilisation.

#### .....o **Module 11 :**

- 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.

#### .....o **Module 12 :**

- 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. .

la suite page 3





## A qui s'adresse la formation ?

- .....o Professionnels de santé (Diététiciens diplômés, médecin du sport...)
- .....o Professionnels de la branche sport (éducateurs sportifs, coachs sportifs entraîneurs d'équipe,)
- .....o Commerces et laboratoires de compléments alimentaires & produits diététiques dédiés à la sèche/ perte de poids
- .....o Responsables d'associations et de Fédérations sportives
- .....o Particuliers pratiquant un sport et souhaitant apprendre à gérer leur poids sur le long terme
- .....o Aux demandeurs d'emploi avec projet de reconversion professionnelle

## Dates d'entrée en formation

- .....o Formation accessible **365J/365J**

## Forme d'apprentissage

- .....o *en E-learning*

## Durée

- .....o **45 heures**

▶ TARIF : **790 €**

## Moyens Pédagogiques

- .....o 1 Classeur
- .....o Accès à la plateforme LMS
- .....o Tutorat 5J/7J (Du lundi au Vendredi de 9H00 à 16H00)

## Moyens techniques

- .....o **Disposer de :**
  - Un ordinateur connecté à internet
  - Une bonne connexion
  - Navigateur dernière version (Chrome)

## Modalités d'accès

- .....o Formation accessible PMR
- .....o Pour tout autre situation, nous contacter

## Evaluation des acquis et délibération

- .....o A l'issue de la formation, le candidat devra réaliser 1 étude de cas.
- .....o Une fois la formation terminée et l'obtention d'une moyenne générale supérieure ou égale à 10/20, une attestation de fin de formation sera délivrée. Cette attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation.