PERFODiet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION

NUTRITION DU SPORTIF DE FORCE

OBJECTIFS DE FORMATION

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

Cette formation s'adresse à tous les professionnels diplômés chargés d'accompagner des sportifs de force (haltérophile, musculation, CrossFit...) et œuvrant dans les métiers de l'animation et/ou de l'entrainement sportif (BPJEPS, DEJEPS, filière STAPS) et les professionnels de la prévention santé (Diététiciens, Naturopathes, Conseillers en Nutrition...).

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 :

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

Module 2 :

- Étude de l'appareil digestif et du devenir des aliments
- Microbiote
- Les troubles digestifs du sportif et solutions apportées.

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 insulinémique.

la suite page 2

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 :

- 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.

Module 9 :

- Nutrition et prise de masse musculaire : présentation des sports nécessitant une prise de masse musculaire
- Anatomie/ physiologie du tissu musculaire
- Les Hormones et la prise de masse musculaire
- 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

Module 10 :

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

Module 11 :

- Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la prise de masse musculaire familles, intérets/ limites
- Conseils d'utilisation
- Indications/contre-indications
- Leur place chez le sportif.

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 ?

- Professionnels de santé (Diététiciens diplômés, médecin du sport…)
- Professionnels de la branche sport (éducateurs sportifs, coachs sportifs entraineurs d'équipe,)
- Commerces et laboratoires de compléments alimentaires & produits diététiques dédiés aux sportifs de force
- Responsables d'associations et de Fédérations sportives
- Particuliers pratiquant un sport de force et souhaitant améliorer leurs performances et entretenir leur santé de façon optimale
- Aux demandeurs d'emploi avec projet de reconversion professionnelle

Dates d'entrée en formation

- Formation accessible **365J/365J**

Forme d'apprentissage

- ***en E-learning***

Durée

- ***45 heures***

▶ TARIF : **790 €**

Moyens Pédagogiques

- 1 Classeur
- Accès à la plateforme LMS
- Tutorat 5J/7J (du Lundi au vendredi de 9H00 à 16H00)

Moyens techniques

- ***Disposer de :***
  - Parler/écrire/comprendre le Français
  - Un ordinateur connecté à internet
  - Une bonne connexion
  - Navigateur dernière version (Chrome)

Modalités d'accès

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

Evaluation des acquis et délibération

- A l'issue de la formation, le candidat devra réaliser 1 étude de cas.
- 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.

PERFO Diet
LA RÉUSSITE PAR LA NUTRITION