



CERTIFICAT DE COMPETENCE

« ACCOMPAGNER LE SPORTIF DANS SON ALIMENTATION »

PUBLIC CIBLE	PRÉ-REQUIS	TARIF	DURÉE ESTIMÉE
Diététiciens diplômés	BTS diététique ou équivalent Savoir, comprendre et lire le Français, Savoir utiliser un ordinateur et naviguer sur le web	2150 € TTC incluant le passage de la certification 1990€ TTC pour un parcours ne comprenant pas la certification	144 Heures A effectuer sur 6 mois

OBJECTIFS DE FORMATION

Formation conduisant à la certification **ACCOMPAGNER LE SPORTIF DANS SON ALIMENTATION (RS6280)**.

DESCRIPTIF

La certification s'adresse à tous les Diététiciens diplômés.

Il est aujourd'hui admis que l'alimentation et la nutrition peuvent représenter à elles seules, 70% voir 80 % des objectifs dans une pratique sportive. Ainsi, tout sportif consciencieux devrait 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 optimale de son poids.

Partant de ce principe, cette certification a été conçue pour répondre à la demande des Diététiciens diplômés ayant en charge des sportifs et n'ayant pas pu bénéficier de modules spécifiques sur la nutrition du sportif dans le cadre de leur BTS diététique.



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.

Experte Nutritionniste /Formatrice du SDIS06/SDIS83 et de L'Ecole Nationale des Sous-Officiers Sapeurs-pompiers - Ancienne enseignante de l'EDNH parcours « Nutrition du sportif d'élite », pour le BPJEPS AGFF. 10 ans d'expériences dans la conception de parcours de formations pour des établissements de formations professionnelles (Centre Européen de formation, Quizzcoach).

COMPETENCES ATTESTEES (OBJECTIFS PEDAGOGIQUES)

A1. Concevoir un outil de bilan nutritionnel spécifique à un public de sportifs

A2. Déterminer les besoins d'accompagnement en fonction des résultats du bilan nutritionnel et des objectifs du sportif (performance, réathlétisation, gestion de poids)

A3 Établir un protocole alimentaire individualisé en tenant compte des besoins spécifiques liés à l'activité physique et sportive pratiquée et aux objectifs personnels

A4 Suivre la mise en œuvre du programme d'accompagnement alimentaire délivré au sportif pour s'assurer de la bonne compréhension et application des conseils donnés dans un but de réajustement

A5 Identifier chez le sportif les pratiques alimentaires déviantes et les conduites dopantes par l'intermédiaire d'outils d'évaluations afin d'éviter certaines problématiques de santé liées à des carences et des excès alimentaires.

A6 Conseiller le sportif sur les bonnes pratiques de complémentation alimentaire et consommation de produits diététiques du sportif en utilisant le rapport de l'ANSES sur les compléments alimentaires destinés aux sportifs afin d'éviter les risques pour la santé

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
- Module 20 : Introduction aux techniques de communication digitale pour se faire connaître et développer son activité professionnelle en cabinet libéral.
- Module 21 : le dopage et les conduites dopantes dans le milieu sportif.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Accès à la plateforme LMS Agora Learning Infinity
- 50 vidéos d'apprentissage
- Forum de discussion
- 1 manuel pédagogique envoyé par courrier à chaque stagiaire
- Tutorat individualisé
- Forum de discussion privé
- Mantorat post formation (organisation de Masterminds semestriels réservés aux élèves ayant obtenu la certification)

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.

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
- Un positionnement est réalisé en amont de la réalisation de la formation

CONDITIONS DE REALISATION ET D'ENCADREMENT (MODALITES PEDAGOGIQUES)

- Formation hybride de 148 heures comprenant :
 - Un parcours en E-learning de 100 heures surplateforme LMS 100% autonomie (dont 65 heures de vidéos et 35 heures d'exercices individuels)
- - 48 heures d'ateliers collectifs en visio sur 12 semaines consécutives et accessibles en direct live (les mardis de 9H00 à 13H00 - heure de Paris) ou en différé (accès aux replays).
- - Diffusion individuelle des 20 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 DE NOS SESSIONS 2023 2024 2025

- 26 février 2024
- 16 septembre 2024
- 2 décembre 2024
- 18 février 2025

