LA NUTRITION DU SPORTIF

DURÉE

3 jours (21h)

7h en e-learning
14h en présentiel ou en visio-conférence
Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la nutrition sportive n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

600 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

L'alimentation et l'hydradation jouent un rôle central dans la santé, la performance et la récupération du sportif. Pourtant, entre idées reçues, régimes à la mode et discours marketing, il devient difficile de s'y retrouver. Maîtriser les bases de la nutrition, comprendre les besoins spécifiques liés à la pratique physique et savoir conseiller les pratiquants en fonction des objectifs individuels, sont des compétences clés pour tout professionnel du domaine sportif.

La nutrition du sportif repose sur l'équilibre entre les apports et les dépenses énergétiques, la couverture des besoins en macronutriments et micronutriments, ainsi qu'une hydratation adaptée. Elle influe directement sur les capacités d'entraînement, la récupération, la prévention des blessures et le maintien d'une bonne santé. Bien au-delà de la simple performance, une alimentation réfléchie permet de soutenir durablement l'organisme face aux exigences physiologiques liées à l'activité physique.

L'objectif de cette formation est de vous transmettre toutes les compétences pour conseiller vos pratiquants dans la gestion de leur nutrition en fonction de l'activité pratiquée et de l'objectif visé.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à des professionnels du monde sportif souhaitant acquérir des connaissances dans le domaine de la nutrition afin d'optimiser les performances physiques, la santé et/ou le bien-être de leurs clients/adhérents.

Elle s'adresse également à des particuliers qui souhaitent développer leurs savoirs dans ce domaine, pour améliorer les conditions de leur propre pratique physique et/ou sportive.

Notre formation "Nutrition du sportif" délivre une attestation. Seul le BTS Diététique permet l'obtention du diplôme d'État de diététicien et de prescrire des plans alimentaires.

OBJECTIFS ET CONTENU

Maîtriser les bases fondamentales de la nutrition pour comprendre l'équilibre alimentaire et l'adapter à une pratique sportive (E-learning – 7H)

- Pyramide alimentaire et familles d'aliments : classification et rôles
- Balance énergétique : dépenses et apports, équilibre et déséquilibre
- Macronutriments et micronutriments : rôles, besoins et sources alimentaires
- Hydratation : rôle et repères
- Étiquettes alimentaires : décryptage et pièges marketing

Adapter l'alimentation et l'hydratation du sportif selon ses besoins (JOUR 1)

- Protéines, glucides (périodisation), lipides, fibres
- Intérêt des compléments alimentaires
- Apports hydriques : quantification, analyse, stratégie
- Boissons d'attente et boissons d'effort : composition et timing

Conseiller le sportif sur la stratégie nutritionnelle à adopter en fonction de l'activité physique pratiquée (JOUR 1)

- Adaptations nutritionnelles selon l'activité pratiquée : force, endurance, mixte
- Stratégies pré, intra et post entraînement
- Compléments alimentaires : complémentation de l'effort et de récupération

Conseiller le sportif sur la stratégie nutritionnelle à adopter en fonction de l'objectif spécifique (JOUR 1 et 2)

- Stratégie pour une prise de masse
- Stratégie pour une perte de poids
- Décryptage des régimes « tendance » chez les sportifs

Repérer les erreurs nutritionnelles courantes chez les sportifs et y remédier pour prévenir les blessures (JOUR 2)

- Tour d'horizon des idées reçues et mauvaises pratiques des sportifs
- Microbiote et pratique sportive
- Impact du sommeil
- Cas de blessure : aliments et compléments à conseiller

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Un accès à une séquence e-learning d'une durée de 7h ;
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des mises en application ;
- Des études de cas pratiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence.
Un mail explicatif est transmis 14 jours avant la session de formation, indiquant les modalités d'accès à la plateforme d'e-learning. Le stagiaire est informé qu'une assistance technique de la coordinatrice pédagogique, ainsi qu'une assistance pédagogique de la formatrice, sont à disposition en cas de difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).
Pour les séquences réalisées en visio-conférence, c'est-à-dire interactives synchrones, avec présence constante de la formatrice, les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et le lien de connexion sont également précisés.

Le stagiaire peut solliciter la formatrice sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien son projet professionnel.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en application ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Stéphanie FERRASSE

Master 2 STAPS Entrainement sportif et optimisation de la performance
DU Nutrition sportive
Préparatrice physique de l'équipe féminine du Stade Toulousain

06 46 79 13 85
capformationssport@gmail.com
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.