

2023

Programme de formation



Isabelle LENGHAT
Diététicienne-nutritionniste formatrice

ALIMENTATION DU SPORTIF

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Connaître les bases de l'alimentation équilibrée chez l'adulte au regard des dernières recommandations nutritionnelles nationales
- ✓ Adapter l'alimentation et l'hydratation en fonction du type de sport

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

Public

Le public concerné est : professionnels de l'activité physique (coachs, cadres techniques), sportifs, diététiciens, médecins.

Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

Durée

Cette formation se déroulera en 28 heures sur 4 jours.

Horaires : 8h30/12h30 – 14h/17h

Dates : du mardi 21 au vendredi 24 novembre 2023

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 990 € / personne.

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : un acompte de 50% est reçu et la convention signée.

Les délais d'accès à l'action sont : de 15 jours.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : expositive magistrale, interrogative, expérimentale active

Outils pédagogiques : jeu de cartes aliments, jeu sur les recommandations nutritionnelles, quiz interactifs

Supports pédagogiques : Documents remis au stagiaire sur sa clé USB ou envoyés par mail (support PowerPoint, documents annexes, productions de groupe).

Prise en compte du handicap : contacter Isabelle LENGHAT, gérante, au 0696 973 474 pour étudier la demande de formation.

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : aucuns

Salle de formation : vidéo projecteur, paper board, accès PMR

Equipements divers mis à disposition : aucun

Documentation : diaporama et autres documents projetés, documents complémentaires à consulter sur place

Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Isabelle LENGHAT, diététicienne nutritionniste, diplômée en 1995, ayant suivi plusieurs formations tout au long de son cursus et en particulier :

- formation de formateurs PNNS en 2013 et référencée formatrice PNNS
- éducation thérapeutique pour les patients et maladies chroniques en 2010 (24h)
- Entretien motivationnel au service de l'éducation thérapeutique en 2009 (12h)
- dispenser l'éducation thérapeutique du patient en 2020 (40h)
- troubles du comportement alimentaire en 2021 (14h)
- micronutrition du sportif en 2021 (21h)
- marier diététique et micro nutrition en 2021 (6h)
- PNNS 4 en 2022 (21h)
- la boisson du sportif : bouclier anti-blessures et top performances en 2023

De plus, elle exerce comme formatrice depuis plus de 20 ans, à son compte ou pour le compte d'organismes de formation.

Contenu

JOUR 1 : LES BASES DE LA NUTRITION

- **Introduction à la formation (1h30)**
 - ★ Rappel des objectifs de la formation
 - ★ Présentation du programme de la formation
 - ★ Tour de table : présentation de l'intervenant, des stagiaires et recueil des attentes
- **Les nutriments (1h)**
 - ★ étude des nutriments énergétiques, fonctionnels et de structure
 - ★ leurs rôles
- **Physiologie de la digestion (30 minutes)**
 - ★ le tube digestif
 - ★ la digestion et le devenir des aliments (organes en jeu, actions mécaniques et chimiques...)
- **Les familles d'aliments (1h30)**
 - ★ classification

- ★ leurs apports nutritionnels

- **Les recommandations nationales : le Programme National Nutrition Santé (PNNS) (1h30)**

- ★ présentation du PNNS
- ★ étude des repères de consommation généraux
- ★ objectifs nutritionnels
- ★ repères de consommation
- ★ recommandations en terme d'activité physique

- **Quel mangeur suis-je ? (30 min.)**

- ★ Représentations alimentaires individuelles

- **Synthèse de la journée (30 min.)**

- ★ quiz

JOUR 2 : L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET LES BESOINS NUTRITIONNELS DU SPORTIF

- **L'équilibre alimentaire (1h)**

- ★ définition
- ★ importance du rythme alimentaire
- ★ composition des 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et collation/gouter

- **Construire des menus équilibrés (exercice pratique) (2h)**

- ★ élaborer des menus équilibrés pour des adultes

- **Choisir ses produits (1h)**

- ★ Quels circuits privilégier
- ★ Valeurs nutritionnelles des fruits et légumes locaux
- ★ Décrypter les étiquettes :
 - liste des ingrédients,
 - valeurs nutritionnelles,
 - le Nutriscore,
 - aliments transformés/ultra transformés : comment les reconnaître,
 - les applications d'analyse de produits (intérêts et inconvénients)

- **Besoins nutritionnels des adultes (30 min.)**

- ★ apports nutritionnels conseillés pour adultes

- **Les besoins spécifiques du sportif (2 h)**

- ★ Dépenses énergétiques du sportif
- ★ Formules de calcul des dépenses énergétiques
- ★ Exemples de dépenses énergétiques par type de sport :
- ★ sports individuels
- ★ sports collectifs
- ★ Apports en macro et micro nutriments :
 - protéines, lipides, glucides
 - vitamines, sels minéraux
 - fibres



★ Apports en eau

- **Synthèse de la journée (30 min.)**

★ quiz

JOUR 3 : ADAPATION DE L'ALIMENTATION DANS DIFFERENTES DISCIPLINES

- **Rappels sur le muscle (30 min.)**

★ La composition du muscle

★ Les substrats du muscle

- **Alimentation adaptée chez le sportif d'endurance (ex : course, natation...) (2h)**

★ alimentation avant, pendant et après l'entraînement (récupération)

★ exemples de régimes (cétogènes, dissociés...)

★ calcul de rations

- **Alimentation adaptée chez le sportif de force (ex : musculation, lancer...) (2h)**

★ alimentation avant, pendant et après l'entraînement (récupération)

★ prise de masse

★ calcul de rations

- **Alimentation adaptée dans les sports mixtes (ex : basket, foot...) (2h)**

★ alimentation avant, pendant et après l'entraînement (récupération)

- **Synthèse de la journée (30 min.)**

★ quiz

JOUR 4 : SUPPLEMENTATION NUTRITIONNELLE ET SANTE DU SPORTIF

- **La supplémentation chez le sportif (3h)**

★ Quand est-elle utile ?

★ Principales carences et difficultés rencontrées chez le sportif et réponses nutritionnelles

- carences en macro et micro nutriments
- hyperperméabilité intestinale

★ Les compléments alimentaires utiles (ou non)

- vitamines, minéraux, oligo éléments
- acides aminés
- acides gras essentiels
- pré et probiotiques
- les plantes et les « adaptogènes »
- la caféine...

★ Les boissons et aliments énergétiques

- indications



- critères de choix
- **Santé du sportif et alimentation (2h)**
 - ★ Que faire en prévention ?
 - ★ déshydratation
 - ★ crampes
 - ★ tendinopathies
 - ★ troubles digestifs
 - ★ infections répétées
 - ★ inflammations
 - ★ fractures de fatigue
 - ★ anémie
 - ★ gestion du poids chez le sportif et performance
- **Les troubles des conduites alimentaires chez le sportif (1h)**
 - ★ Sports favorisant les troubles
 - ★ Troubles les plus fréquents :
 - anorexie
 - boulimie
 - hyperphagie
- **Synthèse finale (1h)**
 - ★ Evaluation des acquis de fin de session
 - ★ Tour de table et recueil de la satisfaction à chaud

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de session

Modalités d'évaluation d'acquisition des compétences

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances précisées dans les objectifs sont :

- Questions écrites (QCM, quiz)