



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION 1.8 NUTRITION DU COUREUR (COURS AVANCÉ)

Intitulé de l'action de formation

1.8 Nutrition du coureur (Cours avancé)

Prestation de formation à destination des professionnels traitant et/ou du sport souhaitant s'initier à la pratique de la nutrition et de la micronutrition sportive

Contexte

La nutrition représente un facteur de santé et de performances aujourd'hui bien établi. Les professionnels de la santé souhaitant ont donc besoin de maîtriser les fondamentaux de la nutrition sportive et de la micronutrition pour l'intégrer dans une démarche globale d'accompagnement du sportif d'endurance.

Objectif professionnel

Intégrer le conseil nutritionnel dans sa pratique professionnelle auprès des sportifs

Objectif opérationnels et évaluables de développement des compétences

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

- 1 - Appréhender les différents enjeux nutritionnels
- 2- Conseiller le sportif dans ses choix alimentaires en fonction de sa pratique sportive
- 3 - Évaluer les principaux signes de déséquilibre nutritionnel
- 4 - Réaliser une répartition alimentaire adaptée à chaque typologie de pratique sportive
- 5- Conseiller un programme nutritionnel de premier niveau en consultation
- 6 - Identifier l'intérêt de l'usage des compléments alimentaires et préconiser une supplémentation en conséquence
- 7 - Conseiller une stratégie nutritionnelle en fonction du type d'épreuve sportive

Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de la santé et aux professionnels du sport souhaitant s'initier à la pratique de la nutrition et de la micronutrition sportive

- Libéraux
- Salariés
- coachs

Prérequis

Les apprenants doivent être des professionnels de santé et/ou du sport



Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé, du sport accède via le site internet de La Clinique Du Coureur à différentes informations :

- le programme détaillé,
- le tarif,
- les pré-requis,
- les différentes dates et lieu de formation,
- les conférenciers,

Ensuite l'inscription en ligne est obligatoire avec création d'un profil afin d'avoir accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

La formation se déroule sur 6 jours (2 x3 jours) soit 42h de formation.

Une convocation est envoyée aux participants 15 jours avant le début de la formation et un rappel 2 jours avant la formation.

Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire

Modalités pédagogiques	Formation de 6 jours répartie en 2 fois 3 jours. 6 jours en présentiel. Le suivi de l'exécution de l'action de formation se fera au moyen de feuilles d'émargements par ½ journée co-signée par les formateurs et le responsable de Running Education
Méthodes pédagogiques	Apport théoriques illustrés par des exemples, échanges.
Moyens et/ ou outils pédagogiques	Salle dédiée à la formation en présentiel, notes de cours remises aux stagiaires avant la formation via leur profil (sur le site internet de La Clinique Du Coureur) les ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil.
Intervenants	2 intervenants : nutritionniste, expert en sport santé, concepteur de la formation.
Sanction de la formation	Certificat de réalisation



Contenu

Module 1 : Les bases fondamentales de la nutrition et la micronutrition sportive

Jour 1 : Les Fondamentaux de la nutrition

- Les enjeux environnementaux de l'alimentation
- Comment l'alimentation module la réponse à l'entraînement et les performances ?
- L'homéostasie cellulaire : de la performance à la désadaptation
- L'épigénétique, nutrition et activité physique

Glucide et pratique sportive :

- Approche énergétique
- Intérêt des index et charges glycémiques
- Les fibres alimentaires
- Métabolisme insulinique à l'effort et au repos
- L'insulino-résistance
- Quels glucides choisir au quotidien ?

Lipides et pratique sportive

- Approche énergétique
- Les acides gras essentiels
- Lipides et contrôle de l'inflammation
- Lipides et souplesse membranaire
- Quels lipides choisir au quotidien ?

Protéines

- Besoins physiologiques en protéines
- Les acides aminés fonctionnels
- Quels apports protéiques et en acides aminés pour le sportif ?

Hydratation et micronutriments spécifiques

L'Hydratation

- Besoins physiologiques de base
- Hydratation et pratique sportive : quels conseils ?
- L'hydratation quotidienne en pratique

Micronutriments spécifiques

- Besoins en cofacteurs enzymatiques (vitamines B et oligo-éléments)
- Intérêts des principaux minéraux chez le sportif
- Actifs végétaux et pratique sportive



Intégrer la nutrition sportive dans sa pratique quotidienne

Les 7 piliers de la nutrition : principes physiologiques et effets de la pratique sportive et réponses nutritionnelles

- Microbiote et trépid intestinal, le maillon faible du sportif ?
- La détoxification hépatique
- Stress oxydatif et pratique sportive : du processus physiologique à la désadaptation
- L'équilibre acido-basique : intérêts et facteurs de déséquilibre chez le sportif
- La mitochondrie et l'hormèse
- L'inflammation de bas grade au cœur des performances et de la santé

Maîtriser l'environnement nutritionnel et les outils d'aide à la consultation

- Effets des modes de culture, d'élevage, des procédés industriels et des modes de cuisson sur la qualité nutritionnelle des aliments
- Décrypter les étiquettes alimentaires et comprendre la liste des ingrédients
- Identifier les critères de qualité d'un complément alimentaire et des produits diététiques, leur biodisponibilité et définir les dosages adaptés en fonction des populations cibles
- Analyser la pertinence scientifique des principaux régimes d'actualité en nutrition sportive : sans gluten, sans lait, céto-gène, vegan, paleo, etc.
- Savoir interpréter les marqueurs biologiques nutritionnels dans le suivi de la performance et s'appuyer sur les outils d'aide au conseil (impédancemétrie, tests de tolérance alimentaire, algorithmes, etc.).

Module 3 : Établir une stratégie nutritionnelle personnalisée en fonction de chaque pratique sportive

Définir des protocoles personnalisés

- Organiser la consultation nutritionnelle de l'athlète
- Identifier les troubles fonctionnels en relation avec l'état nutritionnel pour mettre en place des protocoles personnalisés : optimisation du poids de forme, baisse de performances, surentraînement, troubles digestifs, ostéo-tendineux, de l'immunité, du sommeil, diabète et sport, etc.

Adapter les programmes nutritionnels en fonction des pratiques

- Modélisation de l'alimentation en fonction de l'entraînement : entraînement à jeun, biquotidiens, low-carb, sleep low, régime dissocié, etc.
- Stratégie nutritionnelle dans le cadre d'une épreuve sportive : avant, pendant et après l'effort
- Spécificité des sports d'endurance
- Spécificité des sports de force et prise de masse musculaire
- Spécificité des sports collectifs



- Spécificité des sports en autonomie
- Spécificité des sports à catégories de poids

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'entrée, auto-positionnement sur ces connaissances sur la nutrition sportive
Evaluation formatives tout au long de l'action de formation
Questionnaire de sortie après la formation
Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation via leur profil (sondage obligatoire pour accéder aux ressources d'après-cours)

Prix de la formation

1590 € net de taxes.

Indicateur de résultat (en attente de ceux de 2020)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) SAS Running Education peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitain...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Contact pédagogique, administratif et handicap

Pour toute information : Elodie Rousseau, france@lacliniqueduceureur.com, 07.88.43.13.76