



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

1.8 A INITIATION A LA NUTRITION DES SPORTS D'ENDURANCE

Intitulé de l'action de formation

1.8 A Initiation à la nutrition des sports d'endurance

Prestation de formation à destination des professionnels traitant et/ou travaillant avec les coureurs et autres sportifs mais également à destination du grand public.

Contexte

Face à une prise de conscience croissante de l'impact de l'alimentation sur la performance mais aussi la prévention des maladies chroniques, de nombreux professionnels de santé souhaitent se former aux bases fondamentales de la nutrition pour l'intégrer dans leur pratique.

Objectif professionnel

Sensibiliser les patients et coureur à l'importance de l'alimentation en appliquant les principes fondamentaux de la nutrition-santé et de nutrition de l'endurance.

Objectif opérationnels et évaluables de développement des compétences

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

- Identifier la place de la nutrition dans l'adaptation à l'effort
- Comprendre les principes fondamentaux des métabolismes énergétiques à l'effort
- Estimer les besoins protéiques du coureur à pied
- Recommander une stratégie d'hydratation à l'effort
- Organiser une structure équilibrée de repas au cours de la journée
- Préconiser des stratégies nutritionnelles pour une compétition de course à pied

Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de la santé et aux professionnels du sport traitant/travaillant avec des coureurs ou autres sportifs ainsi qu'au grand public

- Libéraux
- Salariés
- coaches
- grand public

Prérequis

Pas de prérequis



Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé a accès via le site internet de La Clinique Du Coureur www.lacliniqueducoureur.com à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les modalités d'évaluation et de sanction,
- le tarif,
- les dates, horaires et lieux de formation,
- les profils des formateurs,
- le règlement intérieur applicable.

Chaque stagiaire doit créer un profil sur le site internet de La Clinique Du Coureur (www.lacliniqueducoureur.com) puis s'inscrire en ligne (obligatoire). Il a ensuite accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

La formation se déroule sur 1 jour soit 8h 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 d'une journée en présentiel. Le suivi de l'exécution de l'action de formation se fera au moyen d'une feuille d'émargement sur ½ journée co-signée par le formateur et le responsable de Running Education
Méthodes pédagogiques	Apport théoriques illustrés par des exemples, échanges.
Moyens et/ ou outils pédagogiques	Salle adaptée à la formation (vidéoprojecteur, écran, tableau...), notes de cours remises aux stagiaires avant la formation via leur profil (sur le site internet de La Clinique Du Coureur), ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil après la formation.
Intervenants	2 intervenants : nutritionniste, expert en sport santé, concepteur de la formation + un kinésithérapeute et médecin du sport



Sanction de la formation

Certificat de réalisation

Contenu

Questionnaire en amont

Matin

Introduction : Présentation du formateur, des objectifs et du déroulé de la formation

Module 1 : Inflammation et nutrition chez le sportif

- Place de l'inflammation dans l'adaptation à l'effort
- Principaux facteurs nutritionnels d'inflammation de bas-grade

Module 2 : Métabolisme énergétique à l'effort et besoin en glucides

- Notions de voies métaboliques préférentielles à l'effort
- Sources alimentaires des glucides
- L'index et la charge glycémique
- La fenêtre métabolique
- Introduction aux notions de surcharge glycogénique et de périodisation nutritionnelle (train-low, sleep-low, etc.)

Module 3 : Les besoins en protéines pour soutenir les processus d'adaptation physiologique

- Principaux rôles des protéines, sources alimentaires
- Recommandation et chronologie d'apport au cours de la journée
- Protéines et récupération musculaire

Après-midi

Module 4 : Organisation des repas au quotidien

- Organisation des repas au cours de la journée
- Adaptations selon les horaires/configuration d'entraînement

Module 5 : Les besoins hydriques à l'effort

- Besoins hydriques à l'effort
- Hyponatrémie et surhydratation

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 avenue de la Venise Verte – 79000 NIORT – 07.88.43.13.76 Mail : france@lacliniqueducoureur.com - Site Web : www.lacliniqueducoureur.com Organisme de formation enregistrée sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément l'Etat) et identifié au répertoire Datadok sous le n°0049976. Certifié Qualiopi. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 707 00027 – APE 8559A – N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



- Quelles recommandations nutritionnelles proposer à l'effort ?

Module 6 : Stratégie nutritionnelle à l'effort

- Optimisation du confort digestif avant, pendant et après l'effort
- Stratégie nutritionnelle au cours de la semaine précédant une compétition
- Quels apports alimentaires proposer au cours d'une compétition ?
- Optimiser la récupération

Conclusion

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation des acquis en amont de la formation.
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

290 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)

Indicateur de résultat en devenir (1^{ère} formation donnée en août 2022)

Niveau d'accomplissement : à venir

Niveau de performance : à venir

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-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

SAS RUNNING EDUCATION 107-109 avenue de la Venise Verte – 79000 NIORT – 07.88.43.13.76 Mail : france@lacliniqueducoureur.com - Site Web : www.lacliniqueducoureur.com Organisme de formation enregistrée sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément l'Etat) et identifié au répertoire Datadok sous le n°0049976. Certifié Qualiopi. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 707 00027 – APE 8559A – N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



Contact pédagogique, administratif et handicap

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