



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

1.8 B DE LA PERFORMANCE A LA DESADAPTATION, QUELLE PLACE ACCORDER À LA NUTRITION DANS LA SANTÉ DU SPORTIF D'ENDURANCE

Intitulé de l'action de formation

1.8 B : De la performance à la désadaptation, quelle place accorder à la nutrition dans la santé du sportif 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 souhaite se former aux bases fondamentales de la nutrition pour l'intégrer dans leur pratique.

Objectif professionnel

Proposer des recommandations nutritionnelles de premier niveau auprès des sportifs d'endurance

Objectif opérationnels et évaluables de développement des compétences

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

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

- Personnaliser les recommandations nutritionnelles en fonction de l'état de santé du sportif
- Développer son esprit critique sur les régimes sportifs à la mode et préconiser des solutions préventives (jeûne, régime cétogène, vegan)
- Recommander des stratégies nutritionnelles pour prévenir et accompagner la désadaptation à l'effort et les blessures.
- Identifier les signes de déficit dans les principaux micronutriments ciblés selon la pratique des sports d'endurance pour proposer des recommandations personnalisées.

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
- coachs
- grand public



Prérequis

1.8 A

ou Diététicien-nutritionniste

Médecin-nutritionniste

Diplôme Universitaire en nutrition

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

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



	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 : De l'adaptation à la désadaptation

- Alimentation et activité physique vues selon un regard évolutionniste
- Épigénétique, alimentation et activité physique
- Le principe d'hormèse
- De la performance au surentraînement, quelle est la place de la nutrition ?
- Physiopathologie du RED-S et recommandations nutritionnelles

Module 2 : Introduction aux 7 piliers nutritionnels appliqués au sportif d'endurance : présentation, facteurs d'altération, conséquences sur la santé, solutions nutritionnelles

- Le pilier mitochondrial
- Le pilier oxydatif
- Le pilier intestinal
- Le pilier immunitaire
- Le pilier insulinaire
- Le pilier hépatique
- Le pilier inflammatoire



Après-midi

Module 3 : Les principaux régimes à la mode chez le sportif : principes, intérêts, limites et conseils pratiques

- Le régime cétogène
- Le jeûne intermittent (16/8, alimentation en temps restreint)
- Peut-on être vegan et sportif d'endurance en bonne santé ?
- Régimes et prise de masse musculaire

Module 4 : Blessures, pratique sportive et alimentation

- Facteurs nutritionnels favorisant les blessures
- Stratégies nutritionnelles préventives et d'accompagnement

Module 6 : Principaux nutriments à surveiller en cas de pratique des sports d'endurance : sources alimentaires, signes de déficits, solutions nutritionnelles et compléments alimentaires

- Magnésium
- Fer
- Zinc
- Vitamine D
- Vitamine B12
- Ergogènes et autres principes actifs

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)

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



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.

Contact pédagogique, administratif et handicap

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