



FORMATION ALIMENTATION ET NUTRITION DU SPORTIF

.....◦ **Module 1 : Étude du métabolisme**

- Connaître les principales causes alimentaires responsables du catabolisme et de l'anabolisme
- Savoir bien différencier le catabolisme de l'anabolisme pour bien appréhender les spécificités propres liées à une prise de masse musculaire, à une perte de poids et à un maintien de la masse musculaire
- Savoir détecter une baisse du métabolisme
- Être capable de proposer des mesures hygiéno-diététiques pour maintenir un bon niveau métabolique

.....◦ **Module 2 : Étude de l'appareil digestif et du devenir des aliments**

- Connaître les sports sujets aux troubles digestifs
- En connaître les causes
- Être capable de proposer des mesures et corrections hygiéno-diététiques pour prévenir et traiter les troubles digestifs chez le sportif

.....◦ **Module 3 : Les protéines**

- Connaître l'intérêt des protéines chez le sportif
- Connaître les besoins journaliers du sportif
- Se rappeler des spécificités propres des différentes sources alimentaires protidiées
- Savoir comparer les différentes sources alimentaires protidiées tant d'un point de vue quantitatif que qualitatif
- Être capable d'identifier et de rétablir un déséquilibre alimentaire tant quantitatif que qualitatif

.....◦ **Module 4 : Les lipides**

- Connaître l'intérêt des lipides chez le sportif
- Connaître les besoins journaliers du sportif
- Se rappeler des différentes sources alimentaires lipidiques ainsi que leurs qualités respectives
- Être capable d'identifier et de rétablir un déséquilibre alimentaire tant quantitatif que qualitatif

.....◦ **Module 5 : Les glucides**

- Connaître l'intérêt des glucides chez le sportif
- Connaître les besoins journaliers du sportif
- Se rappeler des différentes sources alimentaires glucidiques et savoir les classer en fonction de leurs qualités respectives
- Se rappeler de l'Index glycémique, de la charge glycémique et de l'index insulémique afin d'initier le sportif à ces notions
- Être capable d'identifier et de rétablir un déséquilibre alimentaire tant quantitatif que qualitatif

.....◦ **Module 6 : Les vitamines et minéraux chez le sportif**

- Connaître les vitamines et minéraux indispensables chez le sportif
- Être capable d'identifier une ou plusieurs insuffisances vitaminiques et/ou minérales et pouvoir y répondre

.....◦ **Module 7 : Hydratation du sportif**

- Connaître les besoins hydriques du sportif
- Savoir identifier une déshydratation chez un sportif
- Connaître les conséquences d'une déshydratation chez un sportif
- Pouvoir conseiller le sportif sur son hydratation tant d'un point de vue quantitatif que qualitatif

.....◦ **Module 8 : Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif**

- Connaître les différentes filières énergétiques et leurs substrats énergétiques
- Connaître les impératifs nutritionnels du sportif
- Savoir établir un plan alimentaire pour un sportif
- Connaître le principe de fenêtre métabolique
- Être capable de gérer les collations chez le sportif
- Être capable de proposer des alternatives alimentaires au niveau de la conception des repas

.....◦ **Module 9 : Étude des tendances et des pratiques alimentaires courantes chez le sportif**

- Connaître les avantages et les inconvénients des principales tendances alimentaires rencontrées dans le milieu sportif afin de pouvoir conseiller et orienter le sportif

.....◦ **Module 10 : Les régimes minceur à la loupe**

- Se rappeler du fonctionnement des régimes minceur
- Connaître les conséquences physiologiques et psychologiques des régimes strictes chez le sportif
- Être capable d'identifier une alimentation déséquilibrée et très restrictive et pouvoir proposer des mesures correctrices afin de préserver la santé et la performance du sportif

.....◦ **Module 11 : Alimentation, sèche et gestion du poids**

- Connaître les causes et les facteurs responsables de la prise de poids
- Comprendre le mécanisme de la faim et de la satiété
- Connaître les différentes hormones impliquées dans la lipolyse et la lipogenèse
- Connaître les différents outils d'estimation de la masse grasse
- Savoir interpréter un pourcentage de masse grasse excessif, optimal ou insuffisant chez un sportif
- Connaître les risques et conséquences d'une adiposité insuffisante chez un sportif
- Connaître les différents facteurs d'échec à la perte de poids
- Connaître les sports nécessitant une gestion du poids /une sèche
- Être capable d'estimer la vitesse de perte de poids optimale chez un sportif
- Connaître les ANC dans un objectif de perte de poids
- Être capable d'établir un protocole alimentaire personnalisé dans un objectif de perte de poids et de stabilisation

la suite page 2





Suite

.....o **Module 12 : Alimentation et prise de masse musculaire**

- Comprendre le mécanisme d'hypertrophie musculaire
- Connaître les différents facteurs d'échec au développement musculaire
- Connaître les différentes hormones impliquées dans la prise de masse musculaire
- Être capable d'identifier un surentraînement et pouvoir y remédier
- Connaître les conséquences du surentraînement chez le sportif
- Comprendre l'importance du sommeil et de la gestion du stress dans un objectif développement musculaire
- Connaître les fondamentaux nutritionnels pour favoriser une prise de masse musculaire optimale
- Connaître les différentes typologies et qualités respectives
- Connaître les principaux sports nécessitant une prise de masse musculaire
- Connaître les ANC du sportif de force
- Pouvoir détecter un surentraînement et savoir y répondre
- Être capable d'établir un protocole alimentaire personnalisé lié à un objectif de prise de masse musculaire

.....o **Module 13 : Alimentation et sports d'endurance**

- Connaître les principaux sports d'endurance
- Connaître les fondamentaux nutritionnels du sportif d'endurance
- Connaître les principales erreurs alimentaires rencontrées chez les sportifs d'endurance
- Être capable d'établir un plan d'hydratation avant/pendant/après un entraînement et/ou une compétition
- Connaître les risques liés à l'hyponatrémie chez le sportif
- Connaître les ANC du sportif d'endurance en intersaison et en période de compétition
- Être capable d'établir un protocole alimentaire chez un sportif d'endurance tant amateur qu'avancé
- Être capable d'accompagner le sportif en période de compétition

.....o **Module 14 : Introduction aux compléments alimentaires**

- Se familiariser avec les compléments alimentaires
- Comprendre leurs intérêts et leurs limites
- Être capable de conseiller et d'orienter le sportif dans ses choix

.....o **Module 15 : Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la perte de poids**

- Se familiariser avec les principaux compléments et produits diététiques « minceur »
- Comprendre leurs intérêts et leurs limites
- Être capable de conseiller et d'orienter le sportif en fonction de ses choix et de ses objectifs

.....o **Module 16 : Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la prise de masse musculaire**

- Se familiariser avec les principaux compléments et produits diététiques liés à la prise de masse musculaire
- Comprendre leurs intérêts et leurs limites
- Être capable de conseiller et d'orienter le sportif en fonction de ses choix et de ses objectifs

.....o **Module 17 : Les compléments alimentaires et produits diététiques adaptés aux sports d'endurance**

- Se familiariser avec les principaux compléments et produits diététiques liés à la pratique des sports d'endurance
- Comprendre leurs intérêts et leurs limites
- Être capable de conseiller et d'orienter le sportif en fonction de ses choix et de ses objectifs

.....o **Module 18 : Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires**

- Comprendre les mentions attribuées sur les emballages des produits alimentaires
- Pouvoir conseiller le sportif et lui permettre d'acquérir une certaine autonomie dans ses choix alimentaires

.....o **Module 19 : Le bilan nutritionnel**

- Être capable de réaliser un bilan nutritionnel et un suivi chez un sportif

.....o **Module 20 : Nutrition et stress oxydatif**

- Connaître l'impact du stress oxydatif chez le sportif
- Être capable de l'identifier et de proposer des mesures hygiéno-diététiques