



# OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

## FORMATION ALIMENTATION ET NUTRITION DU SPORTIF

Dans une démarche de prévention – Sport • Santé • Bien-être

### .....o **Module 1 : Étude du métabolisme**

- Connaître les principaux facteurs 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

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

- Comprendre le fonctionnement de la digestion des aliments
- Connaître les sports sujets aux troubles digestifs
- Connaître les principaux troubles digestifs rencontrés chez le sportif
- Proposer chez le sportif des mesures et corrections hygiéno-alimentaires pour prévenir les troubles digestifs

### .....o **Module 3 : Les protéines**

- Connaître l'intérêt des protéines dans l'alimentation du sportif et du non-sportif
- Savoir répartir les aliments protéiques sur un repas et sur une journée
- Lister les différentes sources alimentaires protidiques
- Savoir classer les aliments protéiques en fonction de leur digestibilité
- Être capable de proposer des mesures correctrices dans le respect de l'équilibre alimentaire

### .....o **Module 4 : Les lipides**

- Connaître l'intérêt des lipides dans l'alimentation du sportif et du non-sportif
- Savoir répartir les aliments lipidiques sur un repas et sur une journée
- Lister les différentes sources alimentaires lipidiques
- Classer les aliments lipidiques en fonction de leur qualité respective
- Reconnaître les sources lipidiques sur une étiquette alimentaire
- Être capable de proposer des mesures correctrices dans le respect de l'équilibre alimentaire

### .....o **Module 5 : Les glucides**

- Connaître l'intérêt des glucides dans l'alimentation du sportif et du non-sportif
- Lister les différentes sources alimentaires glucidiques
- Savoir répartir les aliments glucidiques sur un repas et sur une journée
- Reconnaître les sources glucidiques sur une étiquette alimentaire
- Classer les aliments glucidiques en fonction de leur Index glycémique
- Classer les glucides en fonction de leur digestibilité
- Être capable de proposer des mesures alimentaires correctrices dans le respect de l'équilibre alimentaire

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

- Différencier les vitamines hydrosolubles des vitamines liposolubles
- Connaître les vitamines et minéraux à surveiller chez le sportif
- Être capable de conseiller et privilégier les aliments les plus adaptés aux besoins spécifiques du sportif
- Être capable de proposer chez le sportif des corrections alimentaires pour satisfaire ses besoins vitaminiques et minéraux

### .....o **Module 7 : Hydratation du sportif**

- Établir un plan d'hydratation chez un sportif
- Savoir identifier une déshydratation chez un sportif
- Pouvoir sensibiliser le sportif aux conséquences d'une déshydratation dans sa pratique sportive
- Adapter l'hydratation du sportif en fonction de son entraînement

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

- Pouvoir déterminer la filière énergétique la plus sollicitée chez un pratiquant
- Identifier les erreurs alimentaires d'un sportif
- Gérer les priorités alimentaires
- Informer le sportif sur les fondamentaux alimentaires à mettre en place
- Établir une « assiette équilibrée »
- Pouvoir établir un tableau de fréquence de consommation alimentaire personnalisé
- Concevoir une liste de course alimentaire personnalisée
- Être capable de proposer des collations personnalisées chez un sportif
- Pouvoir proposer des idées de repas

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

- Prévenir les dérives alimentaires
- Conseiller le sportif sur les bonnes pratiques alimentaires dans le cadre d'une alimentation végétarienne

### .....o **Module 10 : Les régimes minceur à la loupe**

- Prévenir les troubles du comportement chez le sportif
- Pouvoir sensibiliser le sportif aux conséquences physiologiques et psychologiques des régimes strictes sur leur pratique
- 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

la suite page 2





## Suite

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

- Utiliser l'impédancemétrie en tant qu'outil d'estimation et de suivi de la composition corporelle d'un sportif
- Savoir interpréter la composition corporelle d'un sujet
- 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
- Être capable d'identifier les erreurs alimentaires d'un sportif dans un objectif de gestion de poids
- Informer le sportif sur les fondamentaux alimentaires à mettre en place dans un objectif de perte de poids saine et durable
- Être capable de proposer une stratégie alimentaire personnalisée

### .....◦ **Module 12 : Alimentation et prise de masse musculaire**

- Comprendre le mécanisme d'hypertrophie musculaire
- Être capable d'identifier chez un sportif les facteurs d'échec à son développement musculaire
- Pouvoir identifier les erreurs alimentaires d'un sportif dans un objectif de prise de masse musculaire
- Informer le sportif sur les fondamentaux alimentaires à mettre en place dans un objectif de prise de masse musculaire
- Connaître les principaux sports nécessitant une prise de masse musculaire
- Être capable de proposer une stratégie alimentaire personnalisée

### .....◦ **Module 13 : Alimentation et sports d'endurance**

- Connaître les principaux sports d'endurance
- Pouvoir identifier les erreurs alimentaires d'un sportif d'endurance
- Informer le sportif d'endurance sur les fondamentaux alimentaires à mettre en place hors compétition
- Informer le sportif d'endurance sur les fondamentaux alimentaires à mettre en place en période de compétition
- Être capable d'établir un plan d'hydratation avant/pendant/après un entraînement et/ou une compétition
- Sensibiliser le sportif aux risques liés à l'hyponatrémie
- Être capable de proposer une stratégie alimentaire personnalisée

### .....◦ **Module 14 : Introduction aux compléments alimentaires**

- Se familiariser avec les compléments alimentaires
- Comprendre leurs intérêts et leurs limites
- Orienter le sportif dans ses choix
- Prévenir les conduites dopantes

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

- Se familiariser avec les principaux compléments et produits diététiques « minceur »
- Savoir lire une étiquette alimentaire d'un « complément minceur »
- Conseiller le sportif sur la bonne pratique des « compléments alimentaires et des produits diététiques liés à un objectif de perte de poids »

### .....◦ **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
- Savoir lire une étiquette alimentaire d'un complément ou produit diététique dédié à la prise de masse musculaire
- Conseiller le sportif sur la bonne pratique des compléments alimentaires et des produits diététiques liés à un objectif de prise de masse musculaire

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

- Se familiariser avec les principaux compléments et produits diététiques du sportif d'endurance
- Savoir lire une étiquette alimentaire d'un complément ou produit diététique dédié à la pratique d'endurance
- Conseiller le sportif sur la bonne pratique des compléments alimentaires et des produits diététiques d'endurance

### .....◦ **Module 18 : Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires**

- Conseiller le sportif et lui permettre d'acquérir une certaine autonomie dans ses choix alimentaires
- Éduquer un sportif lors de ses courses alimentaires

### .....◦ **Module 19 : Le conseil et la déontologie**

- Respecter le cadre déontologique
- Savoir déléguer
- Recueillir les informations d'un sportif
- Suivre l'évolution d'un sportif