



## **Programme de formation**

### **« Formation en nutrition sportive : Professions de santé et du sport »**

#### **1. Contexte**

La formation en nutrition sportive est conçue pour répondre aux besoins spécifiques des professionnels de santé et du sport, afin de les accompagner dans leur pratique auprès des sportifs. Dans un domaine en constante évolution, où la recherche scientifique apporte régulièrement de nouvelles données, il est essentiel pour les professionnels de disposer d'informations actuelles et fiables.

Étant diététicienne spécialisée en nutrition sportive et formatrice expérimentée, je base chaque contenu pédagogique sur les études scientifiques les plus récentes. Mon objectif est de décrypter, synthétiser et vulgariser ces connaissances pour les rendre accessibles et applicables dans le cadre professionnel.

Mon engagement envers cette mission se reflète aussi sur mes réseaux sociaux, où je partage des informations actualisées pour rendre la nutrition sportive plus compréhensible et utile pour un large public.

#### **2. Objectif de la formation**

L'objectif de cette formation est d'aider les professionnels de santé et du sport à acquérir des compétences solides en nutrition sportive.

Ils pourront ainsi répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de chaque discipline sportive et accompagner les sportifs vers une performance optimisée, une meilleure santé et un bien-être global.

Grâce à une approche basée sur la recherche scientifique, la formation fournit des outils pratiques pour évaluer et adapter la nutrition selon les particularités de chaque sportif.

En outre, les participants bénéficient d'un accès à vie aux mises à jour de la formation, garantissant ainsi une continuité dans leurs connaissances et leur pratique au fur et à mesure que de nouvelles découvertes émergent dans le domaine de la nutrition sportive.

#### **3. Publics concernés :**

Professions de santé et du sport diplômés : diététicien, coach sportif, kinésithérapeute, ostéopathe, médecin, naturopathe...

#### **4. Prérequis :** aucun prérequis

#### **5. Durée :**

54 h sur 3 mois

24h en e-learning / synchrone + 30h en face à face synchrone

Possibilité d'accéder au cours en direct et en replay toute l'année

#### **6. Modalités d'accès :**

Formation uniquement à destination professions de santé et du sport diplômé : diététicien, coach sportif, kinésithérapeute, ostéopathe, médecin, naturopathe...

Inscription avec création d'un compte apprenant.

#### **7. Délais d'accès :** une fois l'inscription validée, accès immédiat à la formation

#### **8. Tarif :** 720 €



### **9. Méthodes mobilisées :**

14 lives cours théoriques, 24h en synchrone

10 lives études de cas, 30h en synchrone

Un calendrier des cours en live avec replay / espace forum

Un groupe WhatsApp de la communauté d'échange de pratique professionnelle

Support PDF téléchargeable

QCM de fin de chapitre

Une assistance technique et pédagogique

### **10. Modalités d'évaluation :**

Partie théorique : QCM de fin de chapitre : 70% de réussite

Partie pratique : assister et suivre les corrections des études de cas

**11. Contact :** [contact.fourchettebaskets@gmail.com](mailto:contact.fourchettebaskets@gmail.com)

### **12. Programmes et modules**

Cours théoriques (24h de cours au total)

Module 1 - Rappels biochimiques et physiologiques

Module 2 - Glucides et sport

Module 3 - Protéines et sport

Module 4 - Lipides et sport

Module 5 - Hydratation du sportif

Module 6 - Micronutrition du sportif

Module 7 - Optimisation du poids corporel

Module 8 - Alimentation compétitive

Module 9 - Troubles digestifs, blessures, et nutrition

Module 10 - Femmes et sport

Module 11 - Régimes végétaux chez le sportif

Module 12 - Situations extrêmes du sportif

Module 13 - Dopage chez le sportif

Module 14 - Lecture scientifique

Études de cas 1h30 de préparation en autonomie (seul ou en groupe) Puis 1h30 de correction en groupe (30h d'études de cas pratiques)

Marathon

Danse

Handball

Triathlon

Musculation

Ultra cyclisme

Tennis

Sports de combat

Trail

Crossfit

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter pour étudier votre projet