



Programme de formation
« Formation en nutrition sportive : Nutri'Perf (destinée aux athlètes d'endurance) »

1. Contexte

La formation en nutrition sportive Nutri'Perf est conçue pour répondre aux besoins spécifiques des athlètes d'endurance, afin de comprendre et de prendre en charge leur nutrition.

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 sportifs à acquérir des compétences solides en nutrition sportive.

Ils pourront ainsi répondre aux besoins nutritionnels spécifiques liés à leur activité d'endurance afin d'avoir 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 des sports d'endurance.

En outre, la mise à jour de la formation est effectuée chaque année (si besoin) en fonction des nouvelles recherches et données scientifiques.

3. Publics concernés :

Sportifs amateur ou professionnel, quelque soit le niveau ou les ambitions.

Dirigeants, encadrants et membres de clubs / associations : coachs, entraîneurs, membres élus...ect

4. Prérequis : aucun prérequis

5. Durée :

12 h sur 12 mois en e-learning / synchrone

Possibilité d'accéder au cours en direct et en replay à vie

6. Modalités d'accès :

Formation destinée aux athlètes d'endurance professionnels ou amateurs et aux dirigeants, encadrants et membres de clubs sportifs.

Inscription avec création d'un compte apprenant.

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



8. Tarif : 347 €

9. Méthodes mobilisées :

8 modules et 30 leçons

Un calendrier des cours en live avec replay / espace forum

Un groupe WhatsApp de la communauté d'échange de pratique

Support PDF téléchargeable

QCM de fin de chapitre

Une assistance technique et pédagogique par mail

10. Modalités d'évaluation :

Valider chaque cours et leçons

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

11. Contact : contact.fourchettebaskets@gmail.com

12. Programmes et modules

- Module 1 - Maîtriser les bases de votre alimentation 

Leçon 1 - Bases physiologiques et métaboliques

Leçon 2 - Spécificités entre les différents sports

Leçon 3 - Rôles de la nutrition

Leçon 4 - L'équilibre alimentaire

- Module 2 - Besoins nutritionnels 

Leçon 1 - Besoins énergétiques

Leçon 2 - Besoins en macronutriments

Leçon 3 - Construire sa journée alimentaire

- Module 3 - Glucides et activité physique 

Leçon 1 - Glycogène

Leçon 2 - Glycémie à l'effort

Leçon 3 - Métabolisme à l'effort

- Module 4 - Hydratation du sportif 

Leçon 1 - Besoins hydriques

Leçon 2 - L'équilibre hydrominéral

Leçon 3 - La réhydratation à l'effort

Leçon 4 - Les stratégies d'hydratation

Leçon 5 - Focus sur différentes boissons

- Module 5 - Troubles digestifs 

Leçon 1 - Les mécanismes en cause

Leçon 2 - Facteurs favorisant

Leçon 3 - Prévention par l'alimentation

Leçon 4 - Gut training



- Module 6 - Nutrition de course 

Leçon 1 - Les besoins en fonction de l'effort

Leçon 2 - Quel type de protéines à l'effort

Leçon 3 - Quel type de glucides à l'effort

Leçon 4 - Quels produits utiliser ?

Leçon 5 - Plan nutritionnel de course

- Module 7 - Micronutrition & compléments alimentaires 

Leçon 1 - Stress oxydatif

Leçon 2 - Micronutriments et besoins

Leçon 3 - Compléments alimentaires

- Module 8 - Optimisation corporelle du sportif 

Leçon 1 - Les objectifs de l'optimisation corporelle

Leçon 2 - Protocole perte de poids

Leçon 3 - Protocole prise de poids

- Supports de cours pdf téléchargeables 

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