



ALIMENTATION, DIETETIQUE ET MICRONUTRITION CHEZ LE SPORTIF

Objectifs

- Maîtriser les connaissances théoriques et pratiques de la Nutrition et Micronutrition chez le Sportif
- Savoir mettre en œuvre ces connaissances dans sa pratique professionnelle pour les sportifs amateurs et professionnels
- Savoir mener une consultation complète
- Savoir prodiguer les conseils complets et individualisés selon les pratiques sportives et les besoins du sportif
- Savoir transmettre ces connaissances dans un but éducatif et préventif
- Maîtriser les outils de la Nutrition et Micronutrition en toute sécurité
- Respecter les règles déontologiques du secteur de la Nutrition du Sport
- Reconnaître la limite de ses compétences et être capable de réorienter son consultant vers les acteurs de la médecine allopathique si nécessaire.

Public et prérequis

- Tout public souhaitant se spécialiser ou enrichir ses connaissances dans la Nutrition du Sportif
- Personne majeure
- Entretien préalable à toute inscription

Durée

- Progression en fonction du stagiaire : environ 1 an de formation
- 200 h de formation en ligne + 3 jours en présentiel (ou en visio selon la crise sanitaire)
- Accès illimité à la plateforme.

Délai d'accès

Dès la réception des formalités administratives dûment remplies et signées, un lien est envoyé par mail afin d'activer l'espace du stagiaire sur la plateforme en ligne. Une fois le lien activé, le stagiaire peut démarrer sa formation selon le déroulé pédagogique.

Pour la partie en présentiel, le stagiaire peut s'inscrire jusqu'à 7 jours avant le début de la session. Plusieurs dates par an sont proposées.

Moyens et outils pédagogiques

Formation mixte, à distance + présentiel

Cours théoriques à distance :

- Cours à distance via une plateforme en ligne (word, pdf, tableur, vidéos).
- Suivi pédagogique avec les référents de formation (messagerie, forum de discussion, mail...).
- Visioconférence avec les référents pédagogiques (compréhension, révision, soutien)
- Forum d'échange entre les élèves.
- Médiathèque.

La plateforme de e-learning comprend :

- Module de cours
- Devoirs blancs
- Autocorrections
- Quiz chronométrés
- Vidéos
- Replay de visioconférence

Mise en situation professionnelle par des cas pratiques concrets (3 jours en présentiel) :

- Tableau blanc
- Paperboard
- Vidéo projecteur
- Matériels d'apprentissage pratique divers selon les besoins de la formation

Modalités d'évaluation

- Autoévaluation à la fin de chaque module via un quiz
- En fin de cursus : test final (en présentiel ou à distance)

Certification

Le centre Naturorelax délivre la certification interne « **Alimentation, Diététique et Micronutrition chez le Sportif** » en fin de formation si la note minimale de 10/20 est obtenue au test final.

Effectif

Partie théorique à distance : aucun effectif maximum.

Partie pratique en présentiel : 16 élèves maximum par session

Tarif

1 500 € TTC.

Référent pédagogique

Alexia MATALONE : Diététicienne-Nutritionniste, spécialisée en Micronutrition et Nutrition du Sport

Programme

- I. ANATOMIE PHYSIOLOGIQUE DU CORPS HUMAIN
- II. GÉNÉRALITÉS CHEZ LE SPORTIF
- III. PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE
- IV. LES NUTRIMENTS CHEZ LE SPORTIF
- V. COMMENT GERER LES OBJECTIFS DU SPORTIF SELON SON MODE DE VIE
- VI. COMMENT ADAPTER L'ALIMENTATION EN FONCTION DES BESOINS ET OBJECTIFS DU SPORTIF
- VII. L'ASSIETTE DU SPORTIF
- VIII. RECETTES POUR LE SPORTIF
- IX. MICRONUTRITION CHEZ LE SPORTIF
- X. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DU SPORTIF
- XI. ÉTUDES DE CAS

Programme détaillé sur demande via l'onglet « contact » du site internet.