



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 2B – THEME 3 LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

Contexte

Cette formation délivrée par Anthony Berthou va vous permettre de maîtriser les fondamentaux de la nutrition sportive pour proposer des conseils nutritionnels conciliant santé et performances validés par la littérature scientifique récente.

Vous apprendrez dans un premier temps en quoi l'activité physique est bénéfique pour la santé, les fondamentaux du métabolisme à l'effort et comment recommander des conseils alimentaires selon le type d'effort, les horaires d'entraînements et les objectifs (reprises d'activité, amincissement, etc.).

Grâce au second module, vous découvrirez les stratégies nutritionnelles les plus récentes pour optimiser les performances dans le cadre des sports d'endurance : périodisation nutritionnelle, alimentation cétogène, gestion de la fenêtre métabolique, etc.

Vous apprendrez dans le troisième module à mettre en place des programmes nutritionnels adaptés à chaque type d'épreuve sportive (endurance, ultra-endurance, sports collectifs, sports de force, etc.), comment optimiser l'hydratation sans risques et comment favoriser la récupération.

Le quatrième module vous permettra de maîtriser les stratégies nutritionnelles pour favoriser la prise de masse musculaire dans le respect de la santé des athlètes.

Vous saurez définir des protocoles nutritionnels de prévention et d'accompagnement des principaux troubles liés à la pratique sportive (RED-S, blessures, tendinopathies, fragilité immunitaire, surentraînement, etc.) grâce au cinquième module.

Dans le sixième et dernier module, vous maîtriserez les fondamentaux de la micronutrition sportive. Vous apprendrez à identifier les intérêts et limites scientifiques des principaux micronutriments et ergogènes, à évaluer les critères de choix pour optimiser la biodisponibilité en toute sécurité et définir des protocoles micronutritionnels personnalisés.

Public visé

Particuliers, professionnels de santé, de l'alimentation et du sport.

Prérequis

Aucun

Mode d'organisation de la formation

Blended learning

Durée de la formation

Durée estimée de la formation : 34 h 30 totales

- E-learning : 30 h par module
- Classes virtuelles : 4 h 30

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter 5 heures de travail personnel par module à fournir en plus des temps de visionnage et de participation à la classe virtuelle.

Prix et modalités de la formation

1490 € net de taxe

Cette formation n'est pas éligible au CPF.

Objectifs pédagogiques et évaluables

A l'issue de l'action de formation, le stagiaire sera capable de :

1. Adapter les recommandations alimentaires et nutritionnelles pour prendre soin de sa santé, selon le type de pratique et les objectifs (prévention-santé, reprise d'activité, minceur, etc.).
2. Maîtriser les fondamentaux du métabolisme énergétique à l'effort.
3. Mener une stratégie nutritionnelle visant à optimiser les performances dans les sports d'endurance.
4. Établir un programme nutritionnel dans le cadre d'une épreuve sportive.
5. Proposer des conseils nutritionnels destinés à prévenir et à accompagner les blessures, le surentraînement, le RED-S et les principaux troubles liés à la pratique sportive.
6. Acquérir les connaissances en micronutrition permettant de conseiller les produits diététiques et compléments alimentaires de nutrition sportive, de manière sécurisée et sans conflits d'intérêts.
7. Analyser de manière critique les principales modes et croyances en nutrition sportive en s'appuyant sur la littérature scientifique récente.

Contenu de la formation

Module 1 : Optimiser sa santé par l'activité physique

Module 2 : Optimiser ses performances en endurance

Module 3 : Stratégie nutritionnelle dans le cadre d'une épreuve sportive

Module 4 : Optimiser la prise de masse musculaire par la nutrition

Module 5 : De la performance à la désadaptation du sportif

Module 6 : Compléments alimentaires et produits diététiques de nutrition sportive

Modalités pédagogiques, suivi et action :

Modalités pédagogiques :

Enseignement à distance en e-learning pour s'adapter au rythme du stagiaire par module. Le contrôle par Health'Activ du suivi de la formation par le stagiaire se fera au moyen du fichier d'inscriptions et des rapports de connexion à la plateforme d'e-learning.

Le contrôle par Health'Activ du suivi de la visioconférence par le stagiaire se fera au moyen du rapport de connexion de la plateforme utilisée pour réaliser les classes distancielles.

Méthodes pédagogiques :

Cours vidéo et supports de formation écrits, accessibles pendant un an.

Classes virtuelles de 45 mn (une par module) destinées aux échanges entre les stagiaires et le formateur pour répondre aux éventuelles questions soulevées lors du visionnage des cours théoriques.

Moyens et/ ou outils pédagogiques :

Les supports de cours (pdf et vidéo) sont accessibles via la plateforme LEARNY BOX, via l'espace personnel du candidat. Nous vérifions avant chaque inscription à l'action de formation que le stagiaire dispose du matériel nécessaire à la réalisation de la formation (Ordinateur ou tablette, connexion internet stable, écran avec système audio et caméra).

Modalités et Délais d'accès à la formation :

En amont de la contractualisation, l'intéressé a accès via le site internet www.lanutritionpositive.com aux thématiques de la formation et à ses modalités.

- Pour les professionnels l'accès à l'espace apprenant débute 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à réception du paiement et au retour de la convention de formation signée.

- Pour les particuliers accès à l'espace apprenant 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à la réception du paiement et à réception contrat de formation signé

Intervenants :

Les supports de formation ont été conçus et réalisés par Anthony Berthou, nutritionniste et son équipe de professionnels de la nutrition. Les visioconférences et les classes présentielles optionnelles sont animées par Anthony Berthou et potentiellement par d'autres professionnels experts de la santé, du sport et de l'alimentation en cas de besoin spécifique.

Sanction de la formation :

Une attestation de formation est délivrée pour chaque module.

La validation du niveau est conditionnée à l'obtention de la moyenne à chaque évaluation de module et au suivi des participations aux classes virtuelles.

Modalités d'évaluation et de suivi

- Questionnaire d'évaluation des connaissances en amont de l'action de formation par un questionnaire de positionnement.
- Questionnaires d'évaluation des acquis au cours de la formation
- Recueil des appréciations du stagiaire à la fin de l'action de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) HEALTH'ACTIV peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Indicateur de résultat en devenir (estimation début 2025)

- Indicateur 1 : % de formations réalisées en totalité
- Indicateur 2 : % de personnes ayant obtenu leurs certifications
- Indicateur 3 : Taux satisfaction global

Contact pédagogique, administratif et handicap

Référent pédagogique : info@lanutritionpositive.com / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@lanutritionpositive.com