



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

1.8 NUTRITION ET MICRONUTRITION SPORTIVES DANS LES SPORTS D'ENDURANCE

Intitulé de l'action de formation

1.8 Nutrition et micronutrition sportive dans les sports d'endurance.

Prestation de formation à destination des professionnels traitant et/ou travaillant avec les coureurs et autres sportifs mais également à destination du grand public.

Contexte

Face à une prise de conscience croissante de l'impact de la nutrition sur la prévention et l'accompagnement de maladies chroniques, de nombreux professionnels de santé et du sport souhaitent se former à la nutrition pour l'intégrer dans leur pratique.

Objectif professionnel

Sensibiliser les patients à l'importance de l'alimentation en appliquant les principes fondamentaux en nutrition.

Objectif opérationnels et évaluables de développement des compétences

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

- Identifier les principaux besoins nutritionnels du sportif d'endurance
- Construire les grands principes d'une répartition alimentaire
- Adapter les conseils nutritionnels selon le type d'effort

Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de la santé et aux professionnels du sport traitant/travaillant avec des coureurs ou autres sportifs ainsi qu'au grand public

- Libéraux
- Salariés
- coachs
- grand public

Prérequis

Pas de prérequis

Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé a accès via le site internet de La Clinique Du Coureur www.lacliniqueducoureur.com à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les



modalités d'évaluation et de sanction,

- le tarif,
- les dates, horaires et lieux de formation,
- les profils des formateurs,
- le règlement intérieur applicable.

Chaque stagiaire doit créer un profil sur le site internet de La Clinique Du Coureur (www.lacliniqueducoureur.com) puis s'inscrire en ligne (obligatoire). Il a ensuite accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

La formation se déroule sur 1 jour soit 8h de formation.

Une convocation est envoyée aux participants 15 jours avant le début de la formation et un rappel 2 jours avant la formation.

Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire

Modalités pédagogiques	Formation d'une journée en présentiel. Le suivi de l'exécution de l'action de formation se fera au moyen d'une feuille d'émargement sur ½ journée co-signée par le formateur et le responsable de Running Education
Méthodes pédagogiques	Apport théoriques illustrés par des exemples, échanges.
Moyens et/ ou outils pédagogiques	Salle adaptée à la formation (vidéoprojecteur, écran, tableau...), notes de cours remises aux stagiaires avant la formation via leur profil (sur le site internet de La Clinique Du Coureur), ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil après la formation.
Intervenants	1 intervenant : nutritionniste, expert en sport santé, concepteur de la formation.
Sanction de la formation	Certificat de réalisation



Contenu

Introduction : Présentation du formateur, des objectifs et du déroulé de la formation

Questionnaire en amont

1) LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

Introduction à l'épigénétique, rôles de la nutrition sur l'adaptation à l'effort, macronutriments et micronutriments spécifiques à la pratique sportive

2) LES 7 PILIERS NUTRITIONNELS

-Le microbiote intestinal

-La régulation insulinique

-La mitochondrie

-Le stress oxydatif

-Le système immunitaire

-L'élimination des xénobiotiques

-L'inflammation de bas-grade

3) INITIATION À LA NUTRITION SPORTIVE

Besoins nutritionnels du sportif

La nutrition sportive quotidienne en pratique

Troubles fonctionnels et alimentation : principaux protocoles

Stratégies nutritionnelles dans le cadre d'épreuves sportive

Conclusion

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation des acquis en amont de la formation.
Evaluation formatives tout au long de l'action de formation
Questionnaire de sortie après la formation
Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation via leur profil (sondage obligatoire pour accéder aux ressources d'après-cours)



Prix de la formation

290 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)

Indicateur de résultat

Niveau d'accomplissement : 83 stagiaires accueillis

Niveau de performance : 91 % des répondants sont très satisfaits de la 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) SAS Running Education 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.

Contact pédagogique, administratif et handicap

Pour toute information : Elodie Rousseau, france@lacliniqueducoureur.com, 07.88.43.13.76

