le cnam

Formation

Alimentation du sportif

Présentation

Une formation pour les professionnels qui désirent accompagner nutritionnellement des sportifs.

Public, conditions d’accès et prérequis

Publics

Médecin
Diététicien-nutritionniste

Prérequis

Compétences et expérience en nutrition-santé.

Objectifs

Connaitre les besoins nutritionnels de sportifs.
Être en mesure d'accompagner nutritionnellement un sportif.

Méthodologie et outils

Analyse des pratiques des participants, fixation d’objectifs et d’actions d’amélioration.
Appui sur l’expérience des participants, partage d’expériences et travail sur les référentiels de pratiques et outils utilisés par chacun.
Mises en situation concrètes par la réalisation d’un inventaire des procédures en place et amélioration de celles-ci.
Études de cas cliniques.

Méthodologies d'évaluation

Un questionnaire de satisfaction est complété en fin de formation.
Un questionnaire d’évaluation des connaissances et des pratiques professionnelles est complété au démarrage et à la fin de la formation.

Voir aussi les formations en

Santé publique
Politique de santé
Nutrition

Programme

Programme

Jour 1 :

Besoins nutritionnels du sportif

Structures et fonctionnement musculaire : fibres musculaires et muscles squelettiques en exercice.
Métabolisme et bioénergétique musculaire : substrats énergétiques, interactions des trois systèmes énergétiques.
Sport, santé, activité physique, sédentarité : leur place dans les pathologies chroniques.
Entrainement et exemples pratiques de remise à l'exercice physique : place du diététicien.
Repères métaboliques : rôle bioénergétique et architectural des macronutriments, intervention des micronutriments alimentaires.
Hydratation et électrolytes, thermorégulation, plan d'hydratation.
Produits de l'effort, boisson énergétique artisanale ou commerciale : critères d'acceptation.

Jour 2 :

Accompagnement nutritionnel du sportif

Alimentation en pratique : cycle et périodisation alimentaire.
- Périodes d'entrainement
- Récupération sportive : les facteurs nutritionnels
- Périodes d'épreuves sportives : stratégies nutritionnelles pré, per et post effort
- Études de cas et conseils pratiques : sports d'endurance, sports mécaniques, sports d'équipe, sports de force …
- Gestion du poids : poids de forme, perte de masse grasse, prise de masse musculaire, sports à catégories de poids, sports esthétiques

Nutrition et blessures : carence martiale, fractures de fatigue, troubles digestifs, tendinopathie, surentrainement, alcool …
Ergogénie nutritionnelle et marketing : compléments alimentaires, conduites dopantes.
Comportements et croyances alimentaires dans le sport : régimes particuliers.
Consultation en nutrition sportive : place du diététicien.

Informations pratiques

Contact

Par téléphone : 33.(0)3.83.85.45.37 - par e-mail : contact@cnam-istna.fr

Centre(s) d'enseignement

Centre Cnam Paris

Complément lieu

292 rue Saint-Martin, 75141 Paris Cedex 03
Conservatoire national des arts et des métiers Paris

Agrandir le plan

Session(s)

du 30 septembre 2024 au 1 octobre 2024

Session en distanciel



du 13 mars 2025 au 14 mars 2025

Session en présentiel



Code Stage : EDU9

Nombre d'heures
14 heures

30 septembre 2024 - 1 octobre 2024

Tarifs: à partir de 560 € TTC

Pour plus de détails : Tarifs | Istna | Cnam (cnam-istna.fr)

Session(s)


30 septembre et 1er
octobre 2024 ***en distanciel***


13 et 14 mars 2025
en présentiel

>>> S'inscrire <<<

Retrouvez ici l'ensemble des guides de l'auditeur.rice

MISSION HANDI'CNAM

Aider les auditeurs en situation de handicap