

Nutrition Santé et nutrition du sportif

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

FSAS FORMATION SPORT
AVENIR ET SANTÉ
Julie BEAUTEmps
06.43.66.89.62
developpement.fsa@ gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

Salarié(e)

Sélection :

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Niveau 4 : Baccalauréat (Niveau 4 européen)

Conditions d'accès :

Public concerné : • Tous les professionnels du sport et de la santé (même des professionnels en devenir) • Toute personne désireuse de parfaire ses connaissances en nutrition adaptée aux sportifs et à la santé

Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis nécessaire pour entrer en formation

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Objectif professionnel : Proposer des conseils nutritionnels en lien avec le sport et la santé pour accompagner au mieux l'atteinte des objectifs sportifs de vos clients / patients (d'un public débutant à confirmé) **Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences :** • Identifier les différents aliments, besoins et apports des macro et micronutriments • Etre capable de détecter de possibles carences ou excès dans l'alimentation et proposer des changements bénéfiques pour rétablir la santé. • Délivrer des conseils diététiques pratiques suite à l'analyse de l'activité physique d'une personne

Contenu et modalités d'organisation

Module 1 : CONNAISSANCES DES ALIMENTS Généralités et définitions de la diététique et de la nutrition - Les familles alimentaires et leur composition - Les recommandations nutritionnelles et les rôles de l'alimentation **Module 2 : BESOINS, SOURCES, RÔLES ET QUALITE DES MACRONUTRIMENTS** Les besoins nutritionnels et les rôles de l'alimentation - La différence entre les nutriments et micronutriments - Les différents types de glucides et leur vitesse d'absorption en fonction de la transformation de l'aliment de base - L'équilibre et les besoins en graisses- Le lien entre cholestérol et l'alimentation, fonction et rôle des protéines. **Module 3 : BESOINS, SOURCES, RÔLES ET QUALITÉ DES MICRONUTRIMENTS** Les rôles et besoins indispensables en vitamines et minéraux - L'utilisation du calcium dans l'organisme - La difficulté de couvrir les besoins en magnésium - Les besoins et moyens d'apports en Fer, Sodium, Iode, vitamine B12, vitamine D, eau - Les risques de carences et excès micro nutritionnels - La densité nutritionnelle - Faire des équivalences nutritionnelles en cas d'évictions d'un groupe alimentaire - L'équilibre acido-basique - La lecture des étiquettes ou l'analyse de la qualité nutritionnelle avec les outils actuels : Nutri Score, Yucca, Siga **Module 4 : RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE et MICRONUTRITION** Balayage dans les idées reçues- La chronologie alimentaire, Retours scientifiques sur les régimes - Alimentation et état mental (les neuromédiateurs) - L'anamnèse alimentaire – la micronutrition comme outils de dépistage, carence et excès alimentaire, les différentes perturbations métaboliques. **Module 5 : LES MALADIES DE CIVILISATION** Le surpoids, obésité et complications - Insulinorésistance, syndrome métabolique, prévention et soin du diabète - Le système digestif à tous les étages et dans tous ses états : fonctions et dysfonctions - Hygiène du sommeil - Le stress et la santé, prévention du burn-out et autres complications **Module 6 : DIÉTÉTIQUE DU SPORT ET DE LA PERFORMANCE** Les filières énergétiques de l'effort - Analyser une activité pour adapter les conseils pratiques- Les facteurs limitant de l'effort physique - La récupération : hydratation, déchets, énergétique, anabolique -

...
Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Modularisé**
Commentaires sur la parcours personnalisable **sous forme de séminaires**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00223822	du 29/05/2021 au 13/06/2021	Bègles (33)	FSAS FORMATION SPORT AVENIR ET SANTÉ		Non éligible	FPC
00249029	du 20/11/2021 au 05/12/2021	Bègles (33)	FSAS FORMATION SPORT AVENIR ET SANTÉ		Non éligible	FPC
00286076	du 21/05/2022 au 12/06/2022	Bègles (33)	FSAS FORMATION SPORT AVENIR ET SANTÉ		Non éligible	FPC

00312422

du 19/11/2022 au
04/12/2022

Bègles (33)

FSAS FORMATION
SPORT AVENIR ET
SANTÉ

Non
éligible



00327973

du 18/03/2023 au
02/04/2023

Bègles (33)

FSAS FORMATION
SPORT AVENIR ET
SANTÉ

Non
éligible

