

# La diététique du sportif

## ou comment mieux accompagner ses patients sportifs.

Mise à jour 05/2024

Réf NTR12BC



### Compétences visées

- ❖ Adapter ses conseils nutritionnels aux besoins particuliers des personnes sportives (quel que soit leur niveau).

### Objectifs de la formation

- Connaître ou reconnaître les bases anatomiques et physiologiques propres à la pratique d'un sport.
- Identifier les différentes caractéristiques physiologiques des types de sport.
- Définir les différents besoins selon la phase de pratique (besoins en minéraux, nutriments et hydratation).
- Identifier les caractéristiques de la complémentation et de la supplémentation alimentaire.
- Adapter l'accompagnement du patient en fonction de ses objectifs en termes de pratique sportive.
- Structurer l'entretien nutritionnel pour une prise en charge globale de la personne.
- Identifier les questions clés à poser.

### Contenu

#### Module 1 : Les bases anatomiques et physiologiques

##### 1/ Rappels Anatomiques et physiologiques

- Les Muscles :
  - o La fonction et les fibres musculaires.
  - o Les caractéristiques des mouvements.
  - o La contraction musculaire.
- Les tendons :
  - o Les caractéristiques des tendons.
  - o L'implication des tendons dans la mise en mouvement du muscle.
- Les Mouvements : La contraction des fibres musculaires

#### Module 2 : Les besoins et apports en fonction de la pratique sportive

##### 2/ Les différentes caractéristiques physiologiques des types de sport

- Définitions : aérobie, anaérobie, mixte.
- L'ultra-endurance.
- Le cas de la salle de sport.

##### 3/ Les différents besoins selon la phase de pratique (besoins en minéraux, nutriments et hydratation)

- Bien préparer son patient à la pratique sportive.
- La phase d'entraînement.
- Le cas de la compétition : avant, pendant et après.
- La phase de récupération.

#### Module 3 : Complémentation et accompagnement spécifique du patient

##### 4/ Le cas de la complémentation et de la supplémentation alimentaire

- Les nutriments apportés par l'alimentation.
- La complémentation alimentaire : compléter les apports en nutriments.
- La supplémentation alimentaire : augmenter les apports en fonction de ses objectifs (intérêt et limites).

##### 5/ Mieux accompagner le patient en fonction de ses objectifs

- L'alimentation adaptée aux problématiques liées à l'exercice intensif du sport : douleurs inflammatoires et chroniques liées à l'activité physique.
- L'alimentation de maintien de la santé : Sport et amincissement.
- Les points de vigilance en fonction des objectifs du patient (synthèse)

#### MODULE 4 : La structure de l'entretien nutritionnel et cas pratiques

##### 6/ Structurer l'anamnèse

- Le questionnement : Les questions clés à poser.
- L'accompagnement : la prise en charge globale de la personne (stress, sommeil...).

##### 7/ Cas pratiques

### Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



**Public**  
Diététicien(ne)



#### Pré-requis

Savoir utiliser les outils numériques nécessaires,  
Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



#### Durée

Formation à distance (visio)  
4 modules de 3h, soit 12h



#### Formateur(trice)

Formateur(trice) diététicien(ne) spécialisé(e) sur la diététique du sportif



#### Nombre de participants

De 4 à 15 personnes



#### Matériel nécessaire

Ordinateur avec connexion internet, micro, caméra, haut-parleur

#### Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Cas pratiques
- Etudes de cas
- Support de formation transmis
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

#### Modalités et délai d'accès

De 1 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

#### Tarif

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?  
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

**Carine ANCIAUX**

Présidente, Référente handicap  
Aurélie Fauchet et Claire Royer  
Assistantes administratives

