

Conseiller en Nutrition

Son but : Vous aider à acquérir des connaissances en nutrition, vous orienter vers une approche globale de compréhension afin de vous rendre autonome sur le long terme.

Le but est également, que vous ne soyez plus dépendant d'un suivi nutritionnel ou d'une vision unique, mais que vous ayez les cartes en main pour construire votre discours, adapté aux différentes situations.

Durée : 56 heures de formation (8 jours soit 2x4 jours)

Accessibilité et délais d'accès : Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Veuillez nous contacter pour directement afin d'avoir plus de renseignements.

Pré-requis :

Cette formation est **ouverte à toute** personne qui désire se former sur la micro-nutrition, la nutrition générale et spécifique au milieu sportif.

- ✓ Pour les curieux d'une approche holistique
- ✓ Pour les éducateurs voulant développer leur coaching personnalisé

Objectifs pédagogiques

- ✓ De conseiller des clients sur les qualités des aliments, les informer sur l'équilibre nutritionnel, les macros et micro-nutriments
- ✓ D'acquérir des connaissances en nutrition en relation avec le sport et la santé
- ✓ Accompagner des individus ou groupes d'individus pour atteindre leurs objectifs

Programme de la formation

- ✓ **Module 1 : Alimentation Santé et Performances** – 2 jours soit 14 heures
 - 1. Performance, santé et nutrition :
 - 1.1. Comment peut-on définir la performance et quel sens lui donner ?
 - 1.2. La performance est-elle compatible avec la santé (Homéostasie et adaptation) ?
 - 1.3. Quel impact joue la nutrition sur ces critères ?
 - 2. Alimentation, santé du sportif selon ses cycles d'entraînement :
 - 2.1. Nutrition pendant la phase de développement des compétences physiques
 - a) Nutrition au quotidien
 - Notions de diététique et équilibre des apports caloriques (métabolisme)
 - L'assiette du sportif : Protéines, glucides, lipides
 - L'hydratation et les risques (hypoNa⁺, HyperNa⁺, boissons)
 - b) Rôle énergétique et fonctionnel de la nutrition (filières énergétiques et qualités)
 - Fonctionnelles, stratégies nutritionnelles : HF-LC, cétogène)
 - c) Nutrition de l'entraînement selon les disciplines et type d'effort
 - d) Nutrition et optimisation de la récupération et fenêtre métabolique
 - 2.2. Nutrition en phase d'affûtage précompétitive
 - 2.3. Nutrition pendant la compétition
 - 2.4. Nutrition et récupération après la compétition
- ✓ **Module 2 : Micro-Nutrition** – 2 jours soit 14 heures
 - 3. Micro-nutrition du sportif, Optimisation de la performance
 - 3.1. Micronutrition et correction des déficits (nécessité d'une complémentation ?)
 - 3.2. Rôle des différentes vitamines (vit. B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, A, D, E, K)
 - 3.3. Rôle des différents minéraux (MG, ZN, Ca, K, Na, P, Cu, Mn, Se, I, Cr)
 - 3.4. Ergogène et optimisation de la performance
- ✓ **Module 3 : Piliers métaboliques et troubles fonctionnels du sportif** – 2 jours soit 14 heures
 - 4. Piliers métaboliques et troubles fonctionnels du sportif
 - 4.1. Le pilier intestinal (HPI, microbiote, immunité, gluten, caséine)
 - 4.2. L'équilibre glycémique (glycation, encrassement cellulaire)
 - 4.3. L'équilibre acido-basique (acidité tissulaires latente et posture, blessure ostéo-tendineuse)
 - 4.4. L'équilibre nerveux, hormonal et surentraînement (démotivation, perte de concentration/de volonté, asthénie psychique et physique)
 - 4.5. Le stress oxydant et les inflammations de bas-grade (antioxydant et xénobiotiques)
 - 4.6. PROTOCOLES (prophylaxie des blessures, soutien des piliers métaboliques, nutrithérapie)
- ✓ **Module 4 : Terrain & Prise en charge nutritionnelle** - 2 jours soit 14 heures
 - 5. Thématique de terrain et prise en charge nutritionnelle
 - 5.1. Perte de poids : amaigrissement et sèche
 - 5.2. Prise de masse musculaire
 - 5.3. Prise de force
 - 5.4. Encadrement des maladies de civilisation au sein d'un protocole sportif et nutritionnel (obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète, ostéoporose, femme enceinte)
 - 5.5. Jeune et sport
 - 5.6. Potentialisation de nutrition intégré à d'autres outils régulateurs du terrain physiologique (respiratoire, visualisation, thérapeutique des blocages psycho-émotionnels)

Organisation de la formation

Formateur : BROUSSARD Frederic – BEMF – Praticien en santé intégrative

Modalités d'évaluation

Évaluation en continue par mise en place de QCM en fin et début de chaque module.

Moyen pédagogiques et techniques

A l'IPSA les samedi et dimanche de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (cf planning ci-dessous)

Module 1 : 18 et 19 janvier 2025 – 14 heures

Module 2 : 15 et 16 février 2025 – 14 heures

Module 3 : 15 et 16 mars 2025 – 14 heures

Module 4 : 26 et 27 avril 2024 – 14 heures

Tarifs

1 890€

Contact

Directrice, GAUTHIER Karine, contact@formations-ips.fr – 06.46.20.63.52