

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les besoins physiologiques essentiels des sportifs
- Expliquer l'importance d'une alimentation et d'une hydratation adaptées
- Mettre en pratique la prise en soin des sportifs pour accompagner la performance

Public cible et prérequis

- Diététiciens nutritionnistes
- Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

Programme

- L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORT
 - Rappels sur les filières énergétiques
 - Les différents types de sport pratiqués
 - Les besoins physiologiques spécifiques des sports de résistance et de force
 - Exercices pratiques pour réviser les concepts clés
- LA DIETETIQUE DU SPORTIF
 - Les besoins en macro et micronutriments
 - Les besoins en énergie selon les disciplines et le niveau de pratique
 - L'hydratation tout au long de l'activité et la réhydratation
 - Les compléments alimentaires : intérêts et limites selon les contextes
- L'ALIMENTATION INTUITIVE POUR LES SPORTIFS
 - Les principes de l'alimentation intuitive
 - L'intérêt dans la prévention des troubles du comportement alimentaire (TCA) et l'apaisement de la relation à l'alimentation
- Cas clinique
 - Présentation d'un cas clinique par apprenant
 - Analyses de pratiques sur la prise en soin des patients en grand-groupe avec la coordination de la formatrice
 - Réflexion sur les points forts et les points d'améliorations des pratiques de chacun

Equipe pédagogique

- Responsable Pédagogique : Chargée de formation Nutrition Clinique Profil de l'intervenant : Diététicien nutritionniste

Organisation de la formation		Modalités d'évaluation et suivi de l'exécution
Durée 14.00 heures (2.00 jours) Modalités pédagogiques Formation présentielle Méthodes pédagogiques mobilisées et ressources • Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences • Document pédagogique remis à chaque participant • Formation susceptible d'être pris en charge par le FIFPL Dates et prix : à consulter sur notre site internet		• Evaluation des attentes : Questionnaire de préformation et tour de table en début de formation • Evaluation de la progression pédagogique en cours de formation : questions orales ou écrites, mises en situation, analyse de cas... • Evaluation des acquis de formation : Quiz d'évaluation des acquis en début et en fin de formation • Evaluation de la satisfaction : Questionnaire d'appréciation à chaud et à froid • Feuilles de présence, délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation
Contact	Accessibilité aux personnes handicapées	Modalités et délais d'accès
SSHA-ISA 16A rue de l'Estrapade 75005 PARIS Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 E-mail : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr Intra possible nous consulter	Si vous êtes en situation de handicap, notre équipe pédagogique se tient disponible pour vous accompagner à tout moment de votre formation. N'hésitez pas à nous contacter, nous nous efforcerons de mettre tout en œuvre pour vous faciliter l'accès et le suivi de votre formation. Nos locaux sont en conformité avec la réglementation PMR.	• Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences • Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant • Inscription par le biais d'un bulletin téléchargeable sur le site internet, J-30 avant la formation et possible jusqu'à J-1 selon disponibilité