

Alimentation du sportif

Présentation

Comment accompagner les sportifs sur le plan nutritionnel ? Adaptez vos recommandations pour optimiser la performance, la récupération et la santé.

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

Intervenant

Dominique POULAIN, Diététicienne-nutritionniste experte de la nutrition du sportif à Paris

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

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
Entraînement 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'entraînement
Récupération sportive : les facteurs nutritionnels
Périodes d'épreuves sportives : stratégies nutritionnelles pré, per et post effort
Conseils pratiques en fonction du sport: 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, surentraînement, 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 : 03.83.85.45.37 - 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 19 novembre 2026 au 20 novembre 2026

du 18 novembre 2027 au 19 novembre 2027



Sessions en présentiel

Code Stage : EDU9

Nombre d'heures

14 heures

19 novembre 2026 - 20 novembre 2026



Formation présentielle

Tarifs

à partir de 560 € TTC

[Cliquez ici pour plus de détails](#)

Session(s)



en présentiel

19 et 20 novembre 2026

18 et 19 novembre 2027

S'inscrire



[Retrouvez ici l'ensemble des guides de l'auditeur](#)

MISSION HANDI'CNAM

[Aider les auditeurs en situation de handicap](#)

<https://www.cnam-istna.fr/formations-du-catalogue/alimentation-du-sportif-1003679.kjsp?RH=1519302419248>