

Alimentation du sportif

Présentation

Public, conditions d'accès et prérequis

Publics

Tous les professionnels impliqués dans le domaine de la prévention, de l'éducation à la santé et de la nutrition : médecins, cadres de santé, infirmiers, diététiciens, aides-soignants, responsables prévention, chefs de projet, chargés de prévention, éducateurs sportifs ...

Travaillant dans le secteur hospitalier, en institution, en collectivité locale ou territoriale ou en libéral.

Prérequis

Aucun

Objectifs

Connaitre les besoins nutritionnels de sportifs.

Être en mesure d'accompagner nutritionnellement un sportif.

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.

Voir aussi les formations aux métiers de

Voir aussi les formations en

[Santé publique](#)

[Politique de santé](#)

[Nutrition](#)

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
- Études de cas et conseils pratiques : 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 ...

Ergonomie 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 : 33.(0)3.83.85.45.37 - 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 21 septembre 2022 au 22 septembre 2022

du 20 septembre 2023 au 21 septembre 2023

Code Stage : EDU9

Tarifs

826 euros TTC

Nombre d'heures

14 heures

21 septembre 2022 - 22 septembre 2022

Session(s)

21 et 22 septembre 2022

20 et 21 septembre 2023

[>>> S'inscrire <<<](#)

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

```
/**/ a.customlink:hover, a.customlink, a.customlink:visited { text-decoration: none; } a.customlink:visited, .button:active a.customlink { color: #857761; } .button:hover a.customlink { color: #333333; } /**/
```

MISSION HANDI'CNAM

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

<https://www.cnam-istna.fr/formations-du-catalogue/presentiel/education-et-prevention-/alimentation-du-sportif-1003679>