

Nutrition et pratique sportive

Contenu de la formation

OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Analyser les besoins physiologiques du sportif.
- Déterminer une stratégie thérapeutique.
- Être capable de proposer un programme alimentaire individualisé tenant compte de la discipline sportive pratiquée ainsi que des facteurs environnementaux de chaque individu sportif.
- Connaître les notions essentielles du concept d'entraînement afin de permettre une meilleure stratégie de prise en charge des patients sportifs.
- Savoir dépister et traiter les signes cliniques de perturbations fonctionnelles pouvant entraver la performance.
- Intégrer l'alimentation dans la prise en charge globale du sportif blessé.

PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, infirmiers(ères), micro-nutritionnistes, podologues.

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRE POUR SUIVRE LA FORMATION :

Avoir effectué le module Nutrition Santé niveau 1. Poséder le diplôme du public concerné.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du Contrat de formation signé.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Approche pédagogique active basée sur des techniques pratiques et des cas cliniques.

TEMPS DE FORMATION :

3 jours – 7 heures par jour – Total : 21 heures

FORMATEUR POUR KINÉ FORMATIONS :

Martial QUIN – Masseur-Kinésithérapeute DE.

JOUR 1

1) Introduction

- 1-1) Quelques chiffres
- 1-2) Notion de sport-santé
- 1-3) Le sport de compétition
- 1-4) Blessures fréquemment rencontrées

2) Le concept de l'entraînement

- 2-1) Qu'entend-on par entraînement ?
- 2-2) Quelques idées reçues
- 2-3) Approche globale de la notion d'entraînement

3) Le métabolisme énergétique

- 3-1) Le cycle de Krebs
 - Réactions cataboliques et anatomiques
 - Glycolyse
 - Cycle de Krebs
 - Cycle de la chaîne respiratoire
- 3-2) Les différentes allures d'entraînement
 - Systeme aérobie
 - L'endurance
 - Le seuil
 - La VMA
 - Systeme anaérobie
 - La vitesse anaérobie alactique
 - La PAL
 - La CAL
- 3-3) Impact de l'alimentation sur son fonctionnement

4) L'intestin du sportif

- 4-1) Qu'est-ce que l'écosystème intestinal ?
- 4-2) Fonctionnement
- 4-3) Facteurs d'agression
- 4-4) Sport et immunité

JOUR 2

5) Accompagnement nutritionnel du sportif

- 5-1) Avant l'épreuve
 - Le petit-déjeuner avant une compétition du matin
 - Le déjeuner avant une compétition de l'après-midi
- 5-2) Pendant l'épreuve
 - Quelle stratégie nutritionnelle adopter ?

6) La récupération grâce à la nutrition

- 6-1) Objectifs
- 6-2) Stratégie de prise en charge nutritionnelle
 - Le repas d'après entraînement ou compétition
 - Les 24 heures suivant l'entraînement ou la compétition

KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES
Tél. : 01 42 22 63 50
www.kine-formations.com

Déclaration activité : 21 08 00367 08

7) Les grandes règles de l'alimentation quotidienne chez le sportif

7-1) Les antioxydants

- Rôles dans l'organisme
- Sources alimentaires
- Modèle alimentaire adapté

7-2) Les acides gras essentiels

- Rôles dans l'organisme
- Sources alimentaires
- Modèle alimentaire adapté

7-3) Les glucides

- Rôles dans l'organisme
- Sources alimentaires
- Modèle alimentaire adapté

7-4) Les protéines

- Rôles dans l'organisme
- Sources alimentaires
- Modèle alimentaire adapté

7-5) L'hydratation

8) La blessure

8-1) Circonstances d'apparition

8-2) Les différentes problématiques rencontrées

8-3) Cas concrets

- Tendinopathies et syndromes inflammatoires chroniques
 - Les 4 origines métaboliques de l'inflammation chronique
 - Modèle alimentaire adapté
- Lésions musculaires
 - Les différents sites de lésion
 - Importance du protocole de rééducation mis en place
 - Stratégie d'accompagnement nutritionnel
- Fatigue chronique
 - Comment en arrive-t-on à une telle situation ?
 - Stratégie de prise en charge et prévention

JOUR 3

9) La femme sportive

9-1) Règle des 3 A : anorexie, aménorrhée, amaigrissement

- Mécanismes d'apparition
- Stratégie de prise en charge

9-2) Anémie

- Quelques chiffres
- Les différents rôles du fer
- Définition de carence en fer et anémie
- Conséquences
- Prévention et traitement

10) L'enfant et la pratique sportive

10-1) Adaptation de l'entraînement

10-2) Recommandations alimentaires spécifiques

11) Cas pratiques

Analyse de questionnaires de sportifs blessés ou présentant des perturbations gênantes pour leur pratique sportive.
Mise en place d'une stratégie adaptée au niveau alimentaire, basée sur une approche globale.

12) Conclusion

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.

- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.

- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.

- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique sur un stagiaire ou sur un modèle anatomique, devant les participants lors des TP.

- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

- Fourniture des supports de cours de la formation
- Vidéo-projecteur
- Tables de massage
- Mise en pratique des techniques

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire pré-formation.

- Évaluation à chaud : le formateur remettra à chacun des stagiaires une fiche d'évaluation de formation en fin de stage, qui lui sera restituée. Elle permettra au formateur de valider ou non les acquis des stagiaires. Une attestation de fin de formation sera remise aux stagiaires.

BIBLIOGRAPHIE :

- Micronutrition, santé et performance, Denis Riché, éd. De Boeck
- La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur, Dr Gérard GUILLAUME, éd. Jacques-Marie Laffont
- De l'entraînement à la performance en football, Alexandre Dellal, éd. De Boeck
- Physiologie et méthodologie de l'entraînement, Véronique Billat, éd. De Boeck
- Nutrition préventive et thérapeutique, Jean-Michel Lecerf, Jean-Louis Schlienger, éd. Elsevier Masson
- Les treize aliments indispensables à votre santé, Dr Jean Dupire, éd. La Source Vive
- L'enfant et la pratique sportive, H Bensahel, éd. Masson
- Coachez votre corps, Christophe Geoffroy, éd. Christophe Geoffroy
- Le Vivant et l'Entraînement, Cyrille Gindre, éd. Volodalen
- Les secrets de la micronutrition, Dr Bertrand Guérineau, éd. Albin Michel
- L'entraînement en pleine nature, Véronique Billat, éd. De Boeck
- Les secrets de l'intestin filtre de notre corps, Dr Louis Berthelot, Dr Jacqueline Warnet, éd. Albin Michel
- La meilleure façon de manger, Angélique Houibert, éd. Poche-Marabout

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

