

FICHE PÉDAGOGIQUE

*Diététique du sport :
Alimentation du sportif d'endurance*

INSCRIPTION

L'inscription à la formation nécessite une préinscription sur la plateforme SENDOA formation
<https://sendoa-formation.fr>.

DATES : 19 ET 20 SEPTEMBRE 2024 VISIO FORMATION – PRÉCÉDÉ D'UN E-LEARNING DE 4H

Attention : seulement 25 places sont disponibles

DURÉE

14 heures de visio-formation + 4h de e-learning soit 18h

Le e-learning préparatoire sera disponible un mois avant soit le 13 aout

FORMATEUR : MARIE-CAROLINE SAVELIEFF, DIÉTÉTICIENNE DU SPORT

PRÉSENTATION

Cet atelier vise à connaître les bases de la diététique du sport d'endurance

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les bases de l'alimentation du sportif d'endurance
- Savoir conseiller un sportif d'endurance dans ses différentes phases (entraînement, pré-compétition, récupération...)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation sera assurée par Marie-Caroline Savelieff, diététicienne du sport

La pédagogie de cet atelier reposera sur plusieurs outils visant une articulation adaptée entre les savoirs et les savoir-faire.

Présentation didactique et théorique : diaporama

Florian Saffer – 60 avenue du médipôle 38300 Bourgoin-Jallieu Courriel :
dietetiquecomportementale@gmail.com

SIRET : 485 113 294 00030 Numéro de déclaration d'activité : 82 38 05634 38

Jeux de rôle
Travail collaboratif
Etudes de cas

EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation se situera en plusieurs temps :

L'**autoévaluation des compétences** aura lieu en début de formation et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution du stagiaire. Une troisième autoévaluation des compétences sera également réalisée 3 mois après l'action de formation afin de vérifier la stabilité des acquis dans le temps et l'efficacité sur le terrain des compétences.

En parallèle de ceci il **évaluation formative** continue sera réalisée pendant l'atelier :

- L'évaluation des connaissances sera évaluée par divers outils : questionnaires à choix multiple, texte à trous
- L'évaluation des savoir-faire sera réalisée en continu par la pratique de cas clinique qui seront débriefés par le formateur

L'**évaluation de la satisfaction** des stagiaires sera réalisée en fin de formation par un questionnaire anonyme.

A l'issue de cette formation le stagiaire recevra une attestation attestant sa participation à l'atelier et sa maîtrise des compétences visées par celui-ci.

PROGRAMME

Programme du e-learning préparatoire : Abord théorique sur l'alimentation du sportif

Les besoins macronutritionnels et micronutritionnels du sportif

L'alimentation du sportif au quotidien

L'alimentation du sportif en période pré-compétition

La récupération

Programme de la visio-formation

J1 matin : 9h30 – 13h

A. Introduction

Définition du sport d'endurance et des besoins en fonction des objectifs santé / performance

B. Les besoins nutritionnels au quotidien du sportif d'endurance

- Les besoins macronutritionnels
- Les besoins micronutritionnels
- Les besoins hydriques

C. Les stratégies nutritionnelles du sportif d'endurance

- Les outils d'analyse et indicateurs à surveiller chez le sportif d'endurance
- Avant l'effort : optimiser les réserves et le confort digestif
- Pendant l'effort : limiter les dépenses

Florian Saffer – 60 avenue du médipôle 38300 Bourgoin-Jallieu Courriel :
dietetiquecomportementale@gmail.com

SIRET : 485 113 294 00030 Numéro de déclaration d'activité : 82 38 05634 38

P. 2 / 3

- Après l'effort : la ration de récupération

J1 : après-midi 14h-17h30

Alimentation et prévention des pathologies du sportif d'endurance

- Tendinopathies
- Troubles digestifs à l'effort
- Crampes musculaires
- Fractures de stress
- Surentrainement

J2 matin : 9h30 – 13h

Adaptations diététiques au regard des impératifs spécifiques de pratique

- Horaires de pratique
- Conditions atmosphériques de pratique
- A l'internationale

J2 après-midi : 14h-17h30

A. Alimentation dédiée à l'effort

- Compléments alimentaires
- Suppléments alimentaires
- Home made

B. La technologie au service de la nutrition du sportif

- TP 1: Lecture des étiquettes des produits de l'effort
- TP2 : Cas pratiques

TARIF

Plein tarif: 260 euros

Tarif réduit (étudiants, demandeurs d'emploi, ADL, M2000) : 230 euros

NATURE DE LA FORMATION

La Formation s'inscrit dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail - LOI n°2018-771 du 5 septembre 2018 - art. 4

Elle constitue une action concourant au développement des compétences qui entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle sous le qualificatif :

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Formation ouverte uniquement aux diététiciens diplômés

Florian Saffer – 60 avenue du médipôle 38300 Bourgoin-Jallieu Courriel :
dietetiquecomportementale@gmail.com

SIRET : 485 113 294 00030 Numéro de déclaration d'activité : 82 38 05634 38