

# Sport et Nutrition (V. BECK-YVARS)

## Objectifs

### Objectif Opérationnel

- Identifier les besoins nutritionnels spécifiques à chaque activité physique
- Evaluer le niveau d'activité physique du patient et proposer des conseils nutritionnels adaptés

## Formateur.trice

Véronique BECK-YVARS

Diététicienne-Nutritionniste libérale, Ingénieur agro-alimentaire, Auteure

## Note

## Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 295€

FIFPL - En cours de traitement

DPC - En cours de traitement

## Organisation

Construction du groupe :  
18 personnes

## Présentation de la formation

Il est important pour les masseurs-kinésithérapeutes accueillant des patients sportifs, de connaître leurs besoins nutritionnels, les conseiller et corriger les erreurs les plus courantes par quelques conseils, adaptés à chaque activité physique. A l'issue de la formation, ces professionnels pourront proposer des menus et conseils alimentaires en phase de préparation, d'entraînement, de compétition et de récupération. Des menus pratiques seront proposés, adaptés aux sports d'endurance, de force, de contrôle de poids, pour les hommes et pour les femmes.

## Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.

## Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du

formateur.

- Évaluation des apports de la formation :
  - Pré et Post-test
  - Quizz – questionnaires
  - Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

### **Accès aux personnes handicapées**

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

## Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
09h00	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>INTERROGATIVE</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	<b>Présentation de la formation et des participants</b>		
09h30	1. <u>Définition des besoins énergétiques</u> :	<b>MAGISTRALE</b>	Diaporama
10h30	Calcul du besoin énergétique quotidien. Calcul du métabolisme de base, du niveau d'activité physique, du besoin énergétique, du besoin énergétique quotidien. Les macronutriments. Besoin en protéines, en lipides, en glucides, en minéraux/oligo-éléments, en eau.		
<b>Pause</b>			
10h45	2. <u>Notion d'équilibre alimentaire, le modèle crétois-méditerranéen</u> :	<b>MAGISTRALE</b>  <b>EXPERIMENTALE</b>	Diaporama, Étude de cas
12h30	L'assiette équilibrée, le modèle crétois-méditerranéen, une alimentation à Index Glycémique modérée, une alimentation fléxitarienne, présentation de la pyramide alimentaire, l'alimentation équilibrée adaptée au sportif.  3. <u>Evaluer le niveau d'activité physique</u> :  Calcul du MET, exemple de calcul énergétique, calcul pour un homme et pour une femme, journée type pour un sportif d'endurance et de force.		
<b>Repas</b>			
13h30	4. <u>Proposer des conseils adaptés</u> :	<b>MAGISTRALE</b>  <b>ACTIVE</b>	Diaporama, Études de cas
15h30	Adapter les besoins en glucides et lipides, notions de VO <sub>2</sub> max, calcul de la VMA, cross-point, les sports anaérobiques et aérobiques, les crampes, les sports et contrôle du poids, sport et fatigue, les erreurs les plus courantes, l'excès de sucre, d'un macronutriment, le régime cétoène, les troubles digestifs, les compléments alimentaires.  5. <u>Les risques nutritionnels liés à certains sports</u>  Enrichissement excessif en protéines pour développer l'hypertrophie musculaire : culturisme. Insuffisance d'apport calorique : gymnastique, patinage, sport hippique, judo, boxe.		
<b>Repas</b>			

15h45 16h30	<p>6. <u>L'alimentation de l'entraînement, du jour J et de la récupération après l'effort</u> :</p> <p>Ration d'entraînement, jour J compétition, pendant l'effort, après l'effort, notion de fenêtre métabolique.</p> <p>7. <u>En pratique : les fiches « menus »</u> :</p> <p>Les besoins moyens chez un homme sportif et une femme, journée d'entraînement, menu avant compétition, menu jour J, menu « récupération ».</p>	<p><b>MAGISTRALE</b></p> <p><b>ACTIVE</b></p>	<p>Diaporama</p> <p>Études de cas</p> <p>Mise en commun</p>
16h30 17h00	<p><b>Evaluation de fin de journée et de l'objectif opérationnel</b></p> <p><b>Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances</b></p>	<p><b>ÉCHANGES</b></p>	<p>Tour de table.</p> <p>Questions-réponses</p> <p>Participation active des stagiaires</p>