

## SPORT ET NUTRITION

### 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

### Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Maximum 18 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

**NOUVELLE FORMATION**

### 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 de cas pratiques et menus adaptés aux sportifs.

## 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 :
  - o Pré et Post-test
  - o Quizz – questionnaires
  - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## Accès aux personnes en situation de handicap

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5<sup>ème</sup> catégorie)

### Intervenant

**Véronique BECK-YVARS**

Diététicienne-Nutritionniste libérale,  
ingénieur agro-alimentaire, auteure

### Durée - Horaires

07 heures

**09h00 – 17h00**

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1	CONTENUS		PÉDAGOGIE	
		CONTENU	METHODE PEDAGOGIQUE	OUTIL PEDAGOGIQUE
9h00		<p><b>Accueil des stagiaires</b></p> <p><b>Présentation de la formation et des participants</b></p>	<b>INTERROGATIVE</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-		<p>1. <u>Définition des besoins énergétiques</u> :</p> <p>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.</p>	<b>MAGISTRALE</b>	Diaporama
10h30	<b>PAUSE</b>			
10h45		<p>2. <u>Notion d'équilibre alimentaire, le modèle crétois-méditerranéen</u> :</p> <p>L'assiette équilibrée, le modèle crétois-méditerranéen, une alimentation à Index Glycémique modérée, une alimentation flexitarienne, présentation de la pyramide alimentaire, l'alimentation équilibrée adaptée au sportif.</p>	<b>MAGISTRALE EXPERIMENTALE</b>	Diaporama, Étude de cas
-		<p>3. <u>Evaluer le niveau d'activité physique</u> :</p> <p>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.</p>		
12h30	<b>REPAS</b>			
13h30		<p>4. <u>Proposer des conseils adaptés</u> :</p> <p>Adapter les besoins en glucides et lipides, notions de VO2max, 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 céto-gène, les troubles digestifs, les compléments alimentaires.</p>	<b>MAGISTRALE ACTIVE</b>	Diaporama Études de cas
-		<p>5. <u>Les risques nutritionnels liés à certains sports</u></p> <p>Enrichissement excessif en protéines pour développer l'hypertrophie musculaire : culturisme. Insuffisance d'apport calorique : gymnastique, patinage, sport hippique, judo, boxe.</p>		
	<b>PAUSE</b>			
15h30		<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>	<b>MAGISTRALE ACTIVE</b>	Diaporama Études de cas
15h45		<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>		
-				Mise en commun
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>	<b>ÉCHANGES</b>	Tour de table. Questions-réponses Participation active des stagiaires