



## FICHE FORMATION

Module complémentaire

Nutrition du sport et de la santé

V:11 du 23/05/2022

### PRIORITÉ À L'ALIMENTATION, LA NUTRITION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Des facteurs reconnus de bien-être et de bonne santé qui contribuent à lutter contre des maladies chroniques trop répandues dans notre société : en France, près de la moitié des adultes et 17% des enfants sont en surpoids. De nombreuses personnes âgées souffrent de dénutrition, particulièrement en institution ou à l'hôpital. Les problèmes cardiovasculaires, cancers et diabète de type 2 sont également fréquents en France.

Les objectifs 2023 du Gouvernement :

- Diminuer de 15% l'obésité et stabiliser le surpoids chez les adultes et de 20% chez les enfants et adolescents
- Réduire le pourcentage de personnes âgées et malades hospitalisées dénutries de 15% à 30%

Voici quelques actions retenues pour promouvoir la santé par l'alimentation :

- **Permettre** à tous les Français de connaître les bons réflexes alimentaires pour leur santé
- **Améliorer** la qualité nutritionnelle de tous les aliments transformés et promouvoir le Nutri-score
- **Réduire** la consommation de sel de 30 %
- **Permettre** à tous de bénéficier d'une restauration collective de qualité
- **S'assurer** de la fiabilité des applications numériques orientant le consommateur

Source :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/strategie-nationale-de-sante/priorite-prevention-rester-en-bonne-sante-tout-au-long-de-sa-vie-11031/article/2019-priorite-a-l-alimentation-la-nutrition-l-activite-physique>

**Formation Sport Avenir Et Santé**

18 chemin Bel Air - 33130 BEGLES

09 84 05 75 94

[www.sportaveniretsante.com](http://www.sportaveniretsante.com)



**Cette formation vous permettra de faire une réelle différence en tant que professionnel du sport santé et vous permettra d'améliorer le quotidien de vos clients/patients et pratiquants.**

### Avez-vous le profil pour cette formation ?

**Public concerné :**

- Tous les professionnels du sport et de la santé (même des professionnels en devenir)
- Toute personne désireuse de parfaire ses connaissances en nutrition adaptée aux sportifs et à la santé

Aucun prérequis nécessaire pour entrer en formation

### Les objectifs de la formation

**Objectif professionnel :**

Proposer des conseils nutritionnels en lien avec le sport et la santé pour accompagner au mieux l'atteinte des objectifs sportifs de vos clients / patients (d'un public débutant à confirmé)

Cette formation ne vous permet pas de rédiger un programme complet de nutrition délivré uniquement par un diététicien.

**Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences :**

- Identifier les différents aliments, besoins et apports des macro et micronutriments
- Etre capable de détecter de possibles carences ou excès dans l'alimentation et proposer des changements bénéfiques pour rétablir la santé.
- Délivrer des conseils diététiques pratiques suite à l'analyse de l'activité physique d'une personne

### Quelques chiffres



**36 élèves**

accueillis depuis 2019



**9/10 : Note de satisfaction des élèves**

Session Mai 2021



# FICHE FORMATION

## Module complémentaire

## Nutrition du sport et de la santé

### Durée de la formation :

28 heures  
Soit 2 week-ends

### Horaires de la formation :

09h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00

### Les prochaines sessions :

19 / 20 Novembre & 3 / 4 Décembre 2022

### Date limite d'inscription :

2 semaines avant le début de la formation

### Candidature :

Compléter et renvoyer le dossier d'inscription à l'adresse mail suivante : [developpement.fsaa@gmail.com](mailto:developpement.fsaa@gmail.com) ou par courrier à l'adresse de l'école (voir ci-dessous) en y joignant tous les documents demandés

### Lieu de la formation :

La formation se déroulera dans les locaux de Sport Avenir et Santé (voir l'adresse ci-dessous) sauf conditions sanitaires exceptionnelles.

### Formation Sport Avenir Et Santé

18 chemin Bel Air - 33130 BEGLES

09 84 05 75 94

[www.sportaveniretsante.com](http://www.sportaveniretsante.com)



### Au programme

#### Module 1 : CONNAISSANCES DES ALIMENTS

Généralités et définitions de la diététique et de la nutrition - Les familles alimentaires et leur composition - Les recommandations nutritionnelles et les rôles de l'alimentation

#### Module 2 : BESOINS, SOURCES, RÔLES ET QUALITE DES MACRONUTRIMENTS

Les besoins nutritionnels et les rôles de l'alimentation - La différence entre les nutriments et micronutriments - Les différents types de glucides et leur vitesse d'absorption en fonction de la transformation de l'aliment de base - L'équilibre et les besoins en graisses- Le lien entre cholestérol et l'alimentation, fonction et rôle des protéines.

#### Module 3 : BESOINS, SOURCES, RÔLES ET QUALITÉ DES MICRONUTRIMENTS

Les rôles et besoins indispensables en vitamines et minéraux - L'utilisation du calcium dans l'organisme - La difficulté de couvrir les besoins en magnésium - Les besoins et moyens d'apports en Fer, Sodium, Iode, vitamine B12, vitamine D, eau - Les risques de carences et excès micro nutritionnels - La densité nutritionnelle - Faire des équivalences nutritionnelles en cas d'évictions d'un groupe alimentaire - L'équilibre acido-basique - La lecture des étiquettes ou l'analyse de la qualité nutritionnelle avec les outils actuels : Nutri Score, Yucca, Siga

#### Module 4 : RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE et MICRONUTRITION

Balayage dans les idées reçues- La chronologie alimentaire, Retours scientifiques sur les régimes - Alimentation et état mental (les neuromédiateurs) - L'anamnèse alimentaire – la micronutrition comme outils de dépistage, carence et excès alimentaire, les différentes perturbations métaboliques.

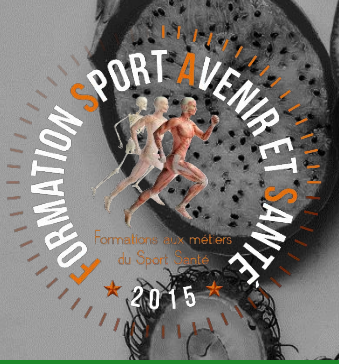
#### Module 5 : LES MALADIES DE CIVILISATION

Le surpoids, obésité et complications - Insulinorésistance, syndrome métabolique, prévention et soin du diabète - Le système digestif à tous les étages et dans tous ses états : fonctions et dysfonctions - Hygiène du sommeil - Le stress et la santé, prévention du burn-out et autres complications

#### Module 6 : DIÉTÉTIQUE DU SPORT ET DE LA PERFORMANCE

Les filières énergétiques de l'effort - Analyser une activité pour adapter les conseils pratiques- Les facteurs limitant de l'effort physique - La récupération : hydratation, déchets, énergétique, anabolique - Les besoins spécifiques des sportifs : énergie, récupération, compétition, blessures - La gestion du poids - La prise de masse musculaire - Préparation des épreuves sportives - Les troubles intestinaux des sportifs, les dépister et les prévenir, la complémentation sportive ( whey, BCAA, créatine) Intérêts de la boisson d'effort





# FICHE FORMATION

## Module complémentaire

### Nutrition du sport et de la santé

#### Prix de la formation :

Financement personnel : 790 €  
 Avec une prise en charge financeur : 850 €  
 Tarif ancien élève FSAS : 750 €

*Prix en € net de taxes*  
 Formation Sport Avenir et Santé est un organisme non assujéti à la TVA

#### Contacts :

##### Relation candidats / administration

Julie BEAUTEMPS  
 Developpement.fsa@gmail.com  
 06 43 66 89 62

##### Pédagogie

Stéphane BARD  
 coordsaa@gmail.com  
 09 84 05 75 94

##### Handicap

Stéphanie SMADJA  
 Direction.fsas@gmail.com  
 09 84 05 75 94

**Formation Sport Avenir Et Santé**  
 18 chemin Bel Air - 33130 BEGLES  
 09 84 05 75 94  
 www.sportaveniretsante.com



#### Intervenant

**Kevin ROCHEL** est passionné par l'humain : sa physiologie, son mental et ses mouvements, Kevin ROCHEL aide les personnes à se transformer grâce à leur alimentation. Il a également suivi les athlètes du Pôle France et membres de l'équipe de France de karaté. Kevin a évolué au sein d'établissements hospitaliers, en Cabinet libéral puis en collaboration avec des salles de fitness et de cross-fit.



#### Ses formations :

- DUT en génie biologique option diététique, nutrition humaine à l'IUT Clfd Auvergne
- Licence STAPS Entraînement sportif, Université de Bordeaux
- DU en nutrition, micronutrition de l'exercice et de la santé, Université de Poitiers

#### Les méthodes mobilisées

Modalités pédagogiques et suivi	Formation professionnelle en présentiel (sauf conditions sanitaires exceptionnelles). Le suivi de l'exécution de l'action de formation est réalisé au moyen de feuilles d'émargements, co-signées par les élèves et l'intervenant.
Méthodes pédagogiques	Cours magistraux, recherches personnelles, études de cas cliniques, ateliers d'éducation nutritionnelle, questions ouvertes, méthode démonstrative.
Moyens et/ou outils pédagogiques	Tous les supports pédagogiques et ressources documentaires seront mis à disposition des élèves par mail. <b>Salles à votre disposition :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 salle de cours et 1 espace repas</li> </ul>

#### Modalités d'évaluation

- Dossier avec étude de cas

Un certificat de réalisation de la formation vous sera remis par Formation Sport Avenir et Santé.

#### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005) Sport Avenir et Santé, peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.