Sport et Nutrition (V. BECK YVARS)

Objectifs

- 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

Note

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

8.6/10

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 295€

Organisation

Construction du groupe :
18 personnes

Le 4 juin 2027 - Mulhouse

7h / 1 jour

Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurskinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Contenu

Il est important pour les Masseurs-Kinésithérapeutes accueillant des patients sportifs, de connaitre 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'entrainement, 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 09h30	**Accueil des stagiaires** **Présentation de la formation et des participants**	**INTERROGATIVE**	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30 10h30	1. Définition des besoins énergétiques : 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.	**MAGISTRALE**	Diaporama
	Pause		
10h45 12h30	2. Notion d'équilibre alimentaire, le modèle crétois-méditerranéen : 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. Evaluer le niveau d'activité physique : 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.	**MAGISTRALE** **EXPERIMENTALE**	Diaporama, Étude de cas
	Repas		
13h30 15h30	4. Proposer des conseils adaptés : 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 cétogène, les troubles digestifs, les compléments alimentaires. 5. Les risques nutritionnels liés à certains sports Enrichissement excessif en protéines pour développer l'hypertrophie musculaire : culturisme. Insuffisance d'apport calorique : gymnastique, patinage, sport hippique, judo, boxe.	**MAGISTRALE** **ACTIVE**	Diaporama, Études de cas
	Repas		

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