

# Nutrition et micronutrition du sportif (L. HAREL)

## Objectifs

Connaître les leviers nutritionnels fondamentaux pour la performance sportive

Savoir identifier les facteurs de risques de blessures d'origine micro nutritionnelle

Connaître les mesures nutritionnelles adaptées à la pratique de sports aérobies

Connaître les mesures nutritionnelles adaptées au gain de force

## Formateur.trice

Ludovic HAREL

M.K.D.E et ostéopathe

## Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 88€

## Organisation

Construction du groupe :  
personnes

## Public et Prérequis

Masseurs-kinésithérapeutes D.E ou A.E.

## Contenu

Cette formation, accessible à tous niveaux, vous permettra d'aborder le conseil nutritionnel spécifique à la pratique sportive en vous adaptant aux capacités et besoins des patients que vous soignez quotidiennement dans vos cabinets.

Qu'il s'agisse de sport santé, de loisirs, de prévention des blessures pour les patients sédentaires ou cherchant à perdre du poids, ou encore d'optimisation des performances pour les sportifs de compétition, cette formation vous fournira toutes les connaissances et outils nécessaires pour élaborer des programmes nutritionnels personnalisés.

Cette formation e-learning est composée de plusieurs capsules vidéos pour un total de 3h15.

### Vidéo 1 : PRINCIPES GENERAUX DE L'ABORD DU SPORTIF

- Déterminer le terrain nutritionnel
- Spécifier le cadre de pratique

### Vidéo 2 : IMPACTS NUTRITIONNELS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Sur le tube digestif
- Sur le stress oxydatif et l'inflammation
- Sur les minéraux
- Sur les neuromédiateurs

### Vidéo 3 : MAILLONS ESSENTIELS DE LA MICRONUTRITION DU SPORTIF

- L'apport glucidique pendant l'effort
- Les acides gras
- L'hydratation
- Chrononutrition

### Vidéo 4 : PERFORMANCE ET OPTIMISATION DES APPORTS

- Surpoids
- Blessures et équilibre acido-basique
- Travail de force et apports protéiques

### Vidéo 5 : APPLICATIONS PRATIQUES

- Sports loisirs/santé
- Recherche performance (sports aérobies et force)