

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## NIVEAU 2B THÈME 3

### MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

#### CONTEXTE

Cette formation délivrée par Anthony Berthou va vous permettre de maîtriser les fondamentaux de la nutrition sportive pour proposer des conseils nutritionnels conciliant santé et performances validés par la littérature scientifique récente.

Vous apprendrez dans un premier temps en quoi l'activité physique est bénéfique pour la santé, les fondamentaux du métabolisme à l'effort et comment recommander des conseils alimentaires selon le type d'effort, les horaires d'entraînements et les objectifs (reprises d'activité, amincissement, etc.).

Grâce au second module, vous découvrirez les stratégies nutritionnelles les plus récentes pour optimiser les performances dans le cadre des sports d'endurance : périodisation nutritionnelle, alimentation cétogène, gestion de la fenêtre métabolique, etc.

Vous apprendrez dans le troisième module à mettre en place des programmes nutritionnels adaptés à chaque type d'épreuve sportive (endurance, ultra-endurance, sports collectifs, sports de force, etc.), comment optimiser l'hydratation sans risques et comment favoriser la récupération.

Le quatrième module vous permettra de maîtriser les stratégies nutritionnelles pour favoriser la prise de masse musculaire dans le respect de la santé des athlètes.

Vous saurez définir des protocoles nutritionnels de prévention et d'accompagnement des principaux troubles liés à la pratique sportive (RED-S, blessures, tendinopathies, fragilité immunitaire, surentraînement, etc.) grâce au cinquième module.

Dans le sixième et dernier module, vous maîtriserez les fondamentaux de la micronutrition sportive. Vous apprendrez à identifier les intérêts et limites scientifiques des principaux micronutriments et ergogènes, à évaluer les critères de choix pour optimiser la biodisponibilité en toute sécurité et définir des protocoles micronutritionnels personnalisés.



#### PUBLIC VISÉ

Particuliers, professionnels de santé, de l'alimentation et du sport.



#### PRÉREQUIS

Aucun



#### MODE D'ORGANISATION

Blended learning



#### DURÉE

**65H30** Durée estimée avec travail personnel  
**30H30** E-learning de visionnage  
**4H30** Classe virtuelle

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter le même temps de travail personnel à fournir en plus des temps de visionnage



#### NOMBRE VIDEOS

238



#### PRIX ET MODALITÉS

1 490 € net de taxe \*  
\*Cette formation n'est pas éligible au CPF

## MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Adapter les recommandations alimentaires et nutritionnelles pour prendre soin de sa santé, selon le type de pratique et les objectifs (prévention-santé, reprise d'activité, minceur, etc.).
2. Maîtriser les fondamentaux du métabolisme énergétique à l'effort.
3. Mener une stratégie nutritionnelle visant à optimiser les performances dans les sports d'endurance.
4. Établir un programme nutritionnel dans le cadre d'une épreuve sportive.
5. Proposer des conseils nutritionnels destinés à prévenir et à accompagner les blessures, le surentraînement, le RED-S et les principaux troubles liés à la pratique sportive.
6. Acquérir les connaissances en micronutrition permettant de conseiller les produits diététiques et compléments alimentaires de nutrition sportive, de manière sécurisée et sans conflits d'intérêts.
7. Analyser de manière critique les principales modes et croyances en nutrition sportive en s'appuyant sur la littérature scientifique récente.

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## OPTIMISER SA SANTE PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION SAINE ET ÉCOLOGIQUE

##### **Cours 1 : Les bénéfices de l'activité physique sur la santé**

- Inactivité : état des lieux
- Situation chez les enfants
- Les différents types d'efforts
- Bénéfices sur la santé
  - Bénéfices physiques
  - Bénéfices psycho-émotionnels

##### **Cours 2 : Fondamentaux du métabolisme énergétique à l'effort**

- Les filières énergétiques
- Le cycle de Krebs
- La chaîne respiratoire mitochondriale
- Métabolisme du glucose et du glycogène
- Métabolisme des acides gras
- Métabolisme des protéines
- Synthèse

##### **Cours 3 : Principales adaptations à l'effort**

- Les exerkinés
- Adaptations générales
- Modulation de l'inflammation et adaptations mitochondriales
- Écosystème intestinal et adaptation à l'effort
  - Le microbiote intestinal
  - Les troubles digestifs à l'effort
  - La muqueuse intestinale

##### **Cours 4 : Effets de l'activité physique régulière sur les besoins nutritionnels**

- Approche systémique de la nutrition sportive
- Les besoins énergétiques
- Les besoins protéiques
- Effets de l'effort sur le statut hydrique
- Les besoins micronutritionnels

##### **Cours 5 : Adaptation des recommandations alimentaires selon les horaires, le type d'activité et les objectifs**

- Optimiser le confort digestif
- Organisation des repas
- Alimentation pendant l'effort
- Récupération
- Adaptation selon les horaires d'entraînement
- Stratégie nutritionnelle cas de reprise d'activité
- Stratégie nutritionnelle en cas d'amaigrissement
- Conclusion

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



## OPTIMISER LES PERFORMANCES EN ENDURANCE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Introduction

#### Cours 1 : Place de la nutrition quotidienne dans la performance

- Les facteurs nutritionnels d'adaptation
  - La gestion des apports caloriques
  - La balance oxydative
  - Le statut en glycogène
  - La sensibilité à l'insuline
  - Le statut en acides gras
  - Le statut hydrique
  - L'intégrité intestinale
  - L'élimination hépatique des xénobiotiques
  - Le statut micronutritionnel
- Optimisation de la réponse mitochondriale
  - Hormèse mitochondriale et adaptation à l'effort
  - Polymorphisme ApoE et adaptations nutritionnelles

#### Cours 2 : Récupération et fenêtre métabolique

- Apports glucidiques
- Association glucides et protéines
- Protéines et BCAA
- En pratique

#### Cours 3 : Stratégies pour optimiser les filières énergétiques à l'effort

- Approche conventionnelle glucidique
- Alimentation cétogène
  - Principes
  - Alimentation cétogène et performances
  - Alimentation cétogène et microbiote
  - Les esters de cétone
  - Conclusion
- Alimentation low carb
- Périodisation nutritionnelle
  - Entraînement à jeûn
  - Train-low/ sleep-low
  - Vers une nouvelle périodisation
- L'intestin est-il adaptable à l'effort ?

#### Conclusion

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## OPTIMISER LES PERFORMANCES EN ENDURANCE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Introduction

- **Cours 1 : La semaine avant l'épreuve**
  - Préparation à l'épreuve : stratégie nutritionnelle de J-8 - J-1
  - Confort digestif, régime d'épargne intestinal et alimentation pauvre en FODMAP
- **Cours 2 : L'alimentation le jour J**
  - Le repas d'avant-course
  - La ration d'attente
- **Cours 3 : Nutrition pendant l'effort**
  - **Hydratation pendant l'effort**
    - La déshydratation
    - L'hyperhydratation et l'hyponatrémie
    - Stratégie d'hydratation
  - **Apports glucidiques à l'effort**
    - Choix des produits de l'effort (boissons, gels, barres, etc.)
    - Quantités recommandées
    - Fréquence de consommation
- **Cours 4 : Optimiser la récupération**
  - Profiter de la fenêtre métabolique
  - Le repas de récupération
  - Alimentation au cours des jours suivant l'épreuve.
- **Cours 5 : Stratégie nutritionnelle en pratique selon le type d'épreuve**
  - 10 km
  - Semi-marathon
  - Marathon
  - Triathlon
  - Ironman
  - Cyclisme
  - Sports collectifs
  - Tournoi
  - Sports à catégorie de poids

#### Conclusion

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

## OPTIMISER LES PERFORMANCES SPORTIVES ET LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Introduction

#### Cours 1 : Les facteurs nutritionnels d'optimisation des performances

- Les facteurs nutritionnels d'adaptation.
  - Apports caloriques.
  - Gestion du glycogène.
  - Statut en acides gras.
  - Balance oxydative (polyphénols).
  - Balance acido-basique.
  - Statut hydrique.
  - Intégrité intestinale.
  - Élimination hépatique des xénobiotiques.
  - Statut micronutritionnel : Fe, Mg, Zn, Vitamines du groupe B.
- Optimisation de la réponse mitochondriale.
  - Hormèse mitochondriale et adaptation à l'effort.
  - Polymorphisme ApoE et adaptations nutritionnelles.

#### Cours 2 : Optimisation nutritionnelle de la prise de masse musculaire

- Bénéfices sur la santé de la pratique de la musculation.
- Rappels sur la physiologie musculaire.
  - Anatomie et physiologie du muscle squelettique
  - Les adaptations à l'entraînement de force
- Stratégie nutritionnelle pour optimiser la prise de masse musculaire.
  - Gestion des besoins caloriques.
    - Optimisation des apports caloriques.
    - Définition des besoins protéiques.
    - Alimentation cétogène et prise de masse musculaire.
  - La fenêtre métabolique.
    - Apports protéiques et glucidiques.
    - Les BCAA.
      - Rôles.
      - Précautions d'usage.
      - BCAA ou AAE ?
    - Quelles sources de protéines choisir (whey, autres protéines animales, protéines végétales) ?
    - La fenêtre métabolique, un concept à remettre en question ?
    - En pratique, comment organiser les repas et la optimiser la fenêtre métabolique ?
  - Alcool et prise de masse musculaire.
  - Autres besoins micronutritionnels.
    - Créatine.
    - Glycine / collagène.
    - Vitamine D.
- Perte de poids et performances.
  - Stratégie nutritionnelle dans le cadre de la sèche.
  - Gestion de la perte du poids dans le cadre des différentes pratiques sportives.

#### Conclusion

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



## DE LA PERFORMANCE A LA DESADAPTATION DU SPORTIF

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Introduction

##### Cours 1 : Le syndrome RED-S

- De la triade féminine au RED-S
  - La triade de l'athlète féminin
  - Le RED-S
  - La triade de l'athlète masculin
- Conséquences sur la santé
- Conséquences sur les performances
- Dépistage et prise en charge
  - Dépistage
  - Évaluation de la sévérité
  - Diagnostic et traitement
- Synthèse

##### Cours 2 : Le surentraînement

- De la performance au surentraînement
- Le syndrome de déconditionnement paradoxal
- URTI
- Le déficit calorique chronique
- L'inflammation chronique
- La perturbation intestinale
- Les infections froides
- Le stress oxydatif non contrôlé
- Explorations nutritionnelles

##### Cours 3 : Les blessures

- Blessures et quantification du stress
- Accompagnement nutritionnel des blessures
  - Place de la nutrition
  - Apports en protéines
  - Les BCAA
  - Le collagène
  - Apports en glucides
  - Les oméga 3
  - La vitamine D
  - La citrulline Malate
  - La glutamine
  - La créatine
  - Les antioxydants
  - L'intégrité intestinale
  - L'inflammation de bas-grade
  - Les HSP

##### Cours 4 : Les tendinopathies

- Introduction
- La vitamine C
- Les oméga 3
- Le collagène
- Le MSM
- Les composés phyto-actifs
  - Boswellia
  - Flavonoïdes
  - EGCG
  - Curcuminoïdes
- L'écosystème intestinal
- Synthèse

#### Conclusion

# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET PRODUITS DIÉTÉTIQUES DE NUTRITION SPORTIVE

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Introduction

#### Cours 1 : La créatine

- Fonctions et effets généraux
- Autres bénéfices
- Polémiques
- En pratique
- Critères de choix

#### Cours 2 : La caféine

- Mécanismes d'action en endurance
- Effets sur les performances en endurance
- Mécanismes d'action en résistance
- Effets sur les performances en résistance
- Effets indésirables
- En pratique

#### Cours 3 : La bêta-alanine

- Présentation
- Mécanismes d'action
- Effets sur la performance
- En pratique

#### Cours 4 : L'arginine et la citrulline

- L'arginine
- La citrulline
- La citrulline-mallate

#### Cours 5 : Les nitrates

- Sources alimentaires
- Intérêts et effets sur la performance

#### Cours 6 : Le bicarbonate de sodium

- Mécanismes d'action
- Effets sur la performance
- Combinaisons possibles

#### Cours 7 : Le jus de cornichon

#### Cours 8 : Le collagène et la glycine

- Synthèse du collagène
- La glycine
- Supplémentation en collagène
- Supplémentation en glycine

#### Conclusion



## MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Enseignement à distance en e-learning pour s'adapter au rythme du stagiaire par module. Le contrôle par Health'Activ du suivi de la formation par le stagiaire se fera au moyen du fichier d'inscriptions et des rapports de connexion à la plateforme d'e-learning.

Le contrôle par Health'Activ du suivi de la visioconférence par le stagiaire se fera au moyen du rapport de connexion de la plateforme utilisée pour réaliser les classes distancielles.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours vidéo et supports de formation écrits, accessibles pendant un an.

Classes virtuelles de 45 mn (une par module) destinées aux échanges entre les stagiaires et le formateur pour répondre aux éventuelles questions soulevées lors du visionnage des cours théoriques.

### MOYENS ET/ OU OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les supports de cours (pdf et vidéo) sont accessibles via la plateforme LEARNY BOX, via l'espace personnel du candidat. Nous vérifions avant chaque inscription l'action de formation que le stagiaire dispose du matériel nécessaire à la réalisation de la formation (Ordinateur ou tablette, connexion internet stable, écran avec système audio et caméra).

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

En amont de la contractualisation, l'intéressé a accès via le site internet [www.lanutritionpositive.com](http://www.lanutritionpositive.com) aux thématiques de la formation et à ses modalités.

- Pour les professionnels l'accès à l'espace apprenant débute 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à réception du paiement et au retour de la convention de formation signée.
- Pour les particuliers accès à l'espace apprenant 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à la réception du paiement et à réception contrat de formation signé.

### INTERVENANTS

Les supports de formation ont été conçus et réalisés par Anthony Berthou, nutritionniste et son équipe de professionnels de la nutrition. Les visioconférences et les classes présentiels optionnelles sont animées par Anthony Berthou et potentiellement par d'autres professionnels experts de la santé, du sport et de l'alimentation en cas de besoin spécifique.

### SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation délivrée pour chaque module.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Questionnaire d'évaluation des connaissances en amont de l'action de formation par un questionnaire de positionnement.
- Questionnaires d'évaluation des acquis au cours de la formation
- Recueil des appréciations du stagiaire à la fin de l'action de formation

## MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) HEALTH'ACTIV peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

### INDICATEUR DE RÉSULTAT

- **Indicateur 1** : 22 personnes formées ou en cours de formation
- **Indicateur** : 95 % des personnes sont satisfaites de la formation

### CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : [info@lanutritionpositive.com](mailto:info@lanutritionpositive.com) / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : [info@lanutritionpositive.com](mailto:info@lanutritionpositive.com)