

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

NIVEAU 2B THÈME 3

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

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

E-LEARNING



DURÉE

30H

e-learning de visionnage

3 Classes virtuelles

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.

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 1 : OPTIMISER SA SANTÉ PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE

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 exer kines
- 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'amincissement
- Conclusion

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 2 : OPTIMISER SES PERFORMANCES EN ENDURANCE

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

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 3 : STRATÉGIE NUTRITIONNELLE DANS LE CADRE D'UNE ÉPREUVE SPORTIVE

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

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 4 : OPTIMISER LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

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

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 5 : DE LA PERFORMANCE À LA DÉSAAPTATION DU SPORTIF

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

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION SPORTIVE

MODULE 6 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET PRODUITS DIÉTÉTIQUES DE NUTRITION SPORTIVE

Introduction

Cours 1 : La créatine

- Fonctions et effets généraux
- Autres bénéfiques
- 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