

## Nutrition et pratique sportive

### Contenu de la formation

#### OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Analyser les besoins physiologiques du sportif
- Déterminer une stratégie thérapeutique
- Être capable de proposer un programme alimentaire individualisé tenant compte de la discipline sportive pratiquée ainsi que des facteurs environnementaux de chaque individu sportif.
- Connaître les notions essentielles du concept d'entraînement afin de permettre une meilleure stratégie de prise en charge des patients sportifs.
- Savoir dépister et traiter les signes cliniques de perturbations fonctionnelles pouvant entraver la performance.
- Intégrer l'alimentation dans la prise en charge globale du sportif blessé.

#### PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs Kinésithérapeutes

#### PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRE POUR SUIVRE LA FORMATION :

Avoir effectué le module Nutrition Santé niveau 1

#### MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du Contrat de formation signé.

#### MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Enseignement théorique.

#### TEMPS DE FORMATION :

3 jours - 7 heures par jour - Total : 21 heures

#### FORMATEUR POUR KINÉ FORMATIONS :

Martial QUIN - Masseur-Kinésithérapeute DE

#### SARL KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart  
08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 0810 901 998

[www.kine-formations.com](http://www.kine-formations.com)

Déclaration activité : 21 08 00367 08

#### Jour 1

##### 1) Introduction

- 1-1) Quelques chiffres
- 1-2) Notion de sport-santé
- 1-3) Le sport de compétition
- 1-4) Blessures fréquemment rencontrées

##### 2) Le concept de l'entraînement

- 2-1) Qu'entend-on par entraînement ?
- 2-2) Quelques idées reçues
- 2-3) Approche globale de la notion d'entraînement

##### 3) Le métabolisme énergétique

- 3-1) Le cycle de Krebs
  - Réactions cataboliques et anatomiques
  - Glycolyse
  - Cycle de Krebs
  - Cycle de la chaîne respiratoire
- 3-2) Les différentes allures d'entraînement
  - Systeme aérobie
    - L'endurance
    - Le seuil
    - La VMA
  - Systeme anaérobie
    - La vitesse anaérobie alactique
    - La PAL
    - La CAL
- 3-3) Impact de l'alimentation sur son fonctionnement

##### 4) L'intestin du sportif

- 4-1) Qu'est-ce que l'écosystème intestinal ?
- 4-2) Fonctionnement
- 4-3) Facteurs d'agression
- 4-4) Sport et immunité

#### Jour 2

##### 5) Accompagnement nutritionnel du sportif

- 5-1) Avant l'épreuve
  - Le petit-déjeuner avant une compétition du matin
  - Le déjeuner avant une compétition de l'après-midi
- 5-2) Pendant l'épreuve
  - Quelle stratégie nutritionnelle adopter ?

##### 6) La récupération grâce à la nutrition

- 6-1) Objectifs
- 6-2) Stratégie de prise en charge nutritionnelle
  - Le repas d'après entraînement ou compétition
  - Les 24 heures suivant l'entraînement ou la compétition

## 7) Les grandes règles de l'alimentation quotidienne chez le sportif

- 7-1) Les antioxydants
  - Rôles dans l'organisme
  - Sources alimentaires
  - Modèle alimentaire adapté
- 7-2) Les acides gras essentiels
  - Rôles dans l'organisme
  - Sources alimentaires
  - Modèle alimentaire adapté
- 7-3) Les glucides
  - Rôles dans l'organisme
  - Sources alimentaires
  - Modèle alimentaire adapté
- 7-4) Les protéines
  - Rôles dans l'organisme
  - Sources alimentaires
  - Modèle alimentaire adapté
- 7-5) L'hydratation

## 8) La blessure

- 8-1) Circonstances d'apparition
- 8-2) Les différentes problématiques rencontrées
- 8-3) Cas concrets
  - Tendinopathies et syndromes inflammatoires chroniques
    - Les 4 origines métaboliques de l'inflammation chronique
    - Modèle alimentaire adapté
  - Lésions musculaires
    - Les différents sites de lésion
    - Importance du protocole de rééducation mis en place
    - Stratégie d'accompagnement nutritionnel
  - Fatigue chronique
    - Comment en arrive-t-on à une telle situation ?
    - Stratégie de prise en charge et prévention

## Jour 3

### 9) La femme sportive

- 9-1) Règle des 3 A : anorexie, aménorrhée, amaigrissement
  - Mécanismes d'apparition
  - Stratégie de prise en charge
- 9-2) Anémie
  - Quelques chiffres
  - Les différents rôles du fer
  - Définition de carence en fer et anémie
  - Conséquences
  - Prévention et traitement

### 10) L'enfant et la pratique sportive

- 10-1) Adaptation de l'entraînement
- 10-2) Recommandations alimentaires spécifiques

### 11) Cas pratiques

Analyse de questionnaires de sportifs blessés ou présentant des perturbations gênantes pour leur pratique sportive.

Mise en place d'une stratégie adaptée au niveau alimentaire, basée sur une approche globale.

### 12) Conclusion

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative-interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles concernant la thématique de la formation, en tenant compte des acquisitions du module nutrition-santé niveau 1.
- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur le stagiaire, et qui consiste à le faire cheminer vers de nouvelles connaissances après avoir bouleversé certaines idées reçues.
- **Méthode expositive** : partie cognitive durant laquelle le formateur dispense son cours théorique.
- **Méthode démonstrative** : devant les stagiaires le formateur exécute une démonstration orale sur un cas clinique, en utilisant les outils nécessaires à la consultation.
- **Méthode active** : formation de petits groupes de 3 à 4 stagiaires, et mise en pratique du contenu théorique de la formation sur des cas cliniques amenés par le formateur. Chaque groupe nomme un rapporteur qui va dévoiler au reste de l'assistance le raisonnement ainsi que la prise en charge proposée par l'ensemble du groupe sur chaque cas clinique traité. Moment propice aux échanges et à l'interactivité.

- Fourniture des supports de cours de la formation, version papier
- Vidéo-projecteur : Diaporama de la formation
- Vidéos anatomiques

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.
- Le Formateur résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.
- Le Formateur s'assurera que chaque participant exécute correctement les gestes thérapeutiques et l'exécutera avec lui, si nécessaire.
- En fin de formation, un temps de questions-réponses.

## BIBLIOGRAPHIE :

- Micronutrition, santé et performance, Denis Riché, éd. De Boeck
- La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur, Dr Gérard GUILLAUME, éd. Jacques-Marie Laffont
- De l'entraînement à la performance en football, Alexandre Dellal, éd. De Boeck
- Physiologie et méthodologie de l'entraînement, Véronique Billat, éd. De Boeck
- Nutrition préventive et thérapeutique, Jean-Michel Lecerf, Jean-Louis Schlienger, éd. Elsevier Masson
- Les treize aliments indispensables à votre santé, Dr Jean Dupire, éd. La Source Vive
- L'enfant et la pratique sportive, H Bensahel, éd. Masson
- Coachez votre corps, Christophe Geoffroy, éd. Christophe Geoffroy
- Le Vivant et l'Entraînement, Cyrille Gindre, éd. Volodalen
- Les secrets de la micronutrition, Dr Bertrand Guéroux, éd. Albin Michel
- L'entraînement en pleine nature, Véronique Billat, éd. De Boeck
- Les secrets de l'intestin filtre de notre corps, Dr Louis Berthelot, Dr Jacqueline Warnet, éd. Albin Michel
- La meilleure façon de manger, Angélique Houibert, éd. Poche-Marabout

**NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE**

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

