

### ACCOMPAGNATEUR EN NUTRITION SPORTIVE

Avec Forcimes 



4,8/5 (5 avis) Note général de la formation - Avis recueillis en 2023 & 2024



En Synchron (visioconférence) et en Asynchrone (Elearning)

**Durée** : 70 Heures sur une période de 3 à 6 mois maximum

**Coût de la formation** : 2490 € TTC

**Lieu** : Plateforme Teachizy



**100% DE NOS STAGIAIRES  
NOUS RECOMMANDENT**

### Les objectifs de la formation

- **Apprendre** les bases de la nutrition, de l'aliment aux nutriments.
- **Connaître** les groupes de nutriments et leur importance.
- **Apprendre** à sensibiliser ses interlocuteurs pour adopter des et de saines habitudes de vie.
- **Comprendre** les bases de la nutrition et d'une complémentation adaptée aux sportifs.
- **Accompagner** les sportifs dans l'appropriation d'un équilibre nutritionnel.
- **Se familiariser** avec une approche pluridisciplinaire d'accompagnement des sportifs.
- **Approcher** l'interdépendance des facteurs qui favorisent le bien-être, et la performance.

### A qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

- Footballeur, footballeuse
- Entraîneur
- Agent sportif
- Jeune stagiaire
- Educateur sportif

#### Prérequis

- Aucun

### Modalités

#### Évaluation

- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis entre chaque étape
- Quizz
- Etude de cas
- Entretien individuel obligatoire à la fin de la phase 1 et 2
- Examen en présence d'un médecin du sport

## Méthode pédagogique et d'encadrement

Apport théorique du formateur, vidéos, cours magistraux, visioconférence mensuelle avec des intervenants extérieurs.

## Positionnement en amont de la formation

Un entretien en visioconférence obligatoire avec le formateur est mis en place, pour évaluer les compétences et la motivation du participant.

Un questionnaire des recueils et besoins destiné à chaque participant pour mieux appréhender leurs attentes en formation.

## Accès

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par mail ; nous vous répondrons sous 24h.

**Pascal BOLLINI**

**Mail :** pascalbollini.esr@unfp.org **Tél :** 06.74.68.45.95

**Site :** www.esr.unfp.org

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous. Si vous avez des besoins spécifiques (notamment liés à des situations de handicap), merci de nous en informer pour que nous adaptions la formation à vos besoins.

## Programme de formation

### Phase 1 : Nutrition – 40H

- La nutrition au sein d'une approche pluridisciplinaire
- De l'aliment aux nutriments par nos organes naturels
- Les Macronutriments
- Les Micronutriments
- Les Phytonutriments
- L'eau
- Les fibres

### Phase 2 : Nutrition sportive – 24H

- Les différents leviers du choix alimentaire
- Structurer l'équilibre nutritionnel
- Le métabolisme à l'effort sportif
- La nutrition sportive
- Construire ses outils de travail et s'exercer
- Phénomènes de société à considérer
- Sujet transverses approfondis

### **Phase 3 : Interventions et Rencontres de Professionnels – 3H**

Chaque mois, pour conforter l'apprentissage, un intervenant abordera en visioconférence un sujet complémentaire à l'apprentissage pour favoriser aussi le regard pluridisciplinaire de l'accompagnement et s'ouvrir aux professionnels qui travaillent auprès des sujets sportifs notamment : médecin du sport, cardiologue, kinésithérapeute, podologue, ostéopathe, spécialiste en thérapie manuelle, entraîneur. Ce module d'une heure mensuelle fait partie de l'apprentissage et il est obligatoire.

### **Phase 4 : Bilans personnels début et fin de formation – 0H30**

- Bilan en visioconférence, entre le formateur et l'apprenant pour mesurer l'adéquation entre l'attente, le contenu, et la motivation de l'apprenant.
- Rappel des règles de pratique, d'attitude et de personnalité, pour se présenter à ses futurs prospects
- Evaluation de la formation dans un compte-rendu fait par l'apprenant qui le partage avec le formateur.
- Restitution du compte-rendu, en visioconférence, entre le formateur et l'apprenant (mesurer l'attendu et le réalisé)

### **Phase 5 : Examen – 2H30 ( 1h30 écrit et 1h oral )**

- L'examen se déroule en visioconférence, à l'oral.
- Accueil et présentation de 5 minutes.
- L'apprenant prépare un thème indiqué durant 15 minutes, et le présente durant 5 minutes au jury.
- L'apprenant est ensuite questionné durant 30 minutes par le jury.
- Le jury se compose du formateur accompagné par un médecin du sport ou une autre personne diplômée en médecine ou nutrition.
- La convocation se fait par mail une semaine avant l'examen.
- L'apprenant reçoit sa note finale le lendemain au plus tard.

**Nombres d'heures totales : 70H**