

ACCOMPAGNATEUR (TRICE) EN NUTRITION SPORTIVE

Acquérir les fondamentaux de la nutrition sportive afin d'accompagner les sportifs et les sportives vers un équilibre nutritionnel adapté à leur pratique.

Avec Forcimes



4,9/5 (20 avis)

Note générale de la formation - Avis recueillis en 2024, 2025 et 2026



**100% DE NOS STAGIAIRES
NOUS RECOMMANDENT**

Résultat basé sur les évaluations de satisfaction recueillies auprès des apprenant(e)s ayant suivi la formation en 2024, 2025 et 2026.

Informations pratiques

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

Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Prérequis techniques : Ordinateur, micro/caméra, connexion Internet, maîtrise des usages numériques de base (visioconférence, LMS).

Modalités de formation : En Synchrones (classes virtuelles en visioconférence) et en mode Asynchrone (modules E-learning) – Taux FOAD : 100% des enseignements théoriques sont dispensés à distance.

Coût de la formation : 2 490 € TTC - Exonération de TVA au titre de l'article 261, 4-4° du CGI.
(Aucun frais annexes)

Lieu : Formation en ligne dispensée sur la plateforme Digiforma.

Modalité d'accompagnement : Formation individuelle.

Horaires : Horaires définis avec l'apprenant(e).

Public visé : Footballeur et footballeuse, entraîneur, agent sportif, jeune stagiaire et éducateur sportif.

Langue de la formation : Français.

Modalités et délais d'accès :

- Formation accessible toute l'année.
- L'inscription doit être réalisée au minimum un mois avant le démarrage de la formation.

Suivi et assiduité : La présence et la progression des apprenant(e)s sont établies grâce aux connexions à la plateforme Digiforma, aux feuilles d'émargement aux relevés d'activités (quiz, modules e-learning) ainsi qu'au certificat de réalisation délivré en fin de parcours.

La formation est validée si l'apprenant(e) :

- Participe aux séquences obligatoires.
- Réalise l'ensemble des activités.
- Obtient au moins 70 % de bonnes réponses aux quiz de validation des connaissances réalisés tout au long de la formation.

Objectifs de la formation et compétences visées

À l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- **Identifier** les différents groupes de nutriments, leur rôle dans l'organisme et leurs modalités d'assimilation.
- **Maîtriser** les principes fondamentaux de l'équilibre nutritionnel.
- **Sensibiliser** ses interlocuteurs à l'adoption de bonnes pratiques alimentaires.
- **Expliquer** les bases de la nutrition sportive et les principes d'une complémentarité adaptée.
- **Accompagner** les sportifs et les sportives dans la mise en œuvre d'un équilibre nutritionnel adapté à leurs besoins.
- **Identifier** les interactions entre les différents facteurs contribuant au bien-être et à la performance du sportif et de la sportive.
- **Collaborer** au sein d'une équipe pluridisciplinaire dédiée à l'accompagnement des sportifs et des sportives.

Programme de la formation

Phase 1 : Nutrition (30 h)

- Aborder la nutrition par une approche pluridisciplinaire.
- Distinguer les aliments et leur assimilation.
- Connaître les différents Macronutriments.
- Savoir distinguer les différents micronutriments.
- Connaître les phytonutriments et leurs bienfaits.
- Connaître les enjeux d'une bonne hydratation.
- Connaître l'importance des fibres.
- Connaître les leviers constitutifs du choix alimentaire.
- Apprendre à structurer l'équilibre nutritionnel.

Phase 2 : Nutrition sportive (27 h)

- Observer et interpréter l'effort sportif.
- Forger ses repères de base en nutrition sportive.
- Aborder les principaux sujets transverses.

Phase 3 : Performances sportives (4 h)

- Définir la notion de performance sportive.
- Identifier les facteurs influençant la performance.
- Comprendre les interactions entre les dimensions physique, mentale, nutritionnelle et respiratoire.

Phase 4 : Mise en situation pratique (4 h)

- Construire ses outils d'accompagnement.
- Élaborer une méthodologie de suivi des sportifs.
- Mettre en pratique les acquis de la formation lors d'une mise en situation réelle avec une personne test.

Programme de la formation

Phase 5 : Interventions de professionnels (3 h)

Interventions trimestrielles animées par des professionnels en direct et enregistrées sur Vimeo, permettant de renforcer les apprentissages et de mieux appréhender le rôle des différents intervenants œuvrant auprès des sportifs (médecin du sport, cardiologue, kinésithérapeute, podologue, ostéopathe, etc.).

La participation en direct et/ou le visionnage d'au moins trois conférences issues de la vidéothèque Vimeo fait partie intégrante du programme obligatoire de formation.

Phase 6 : Préparation à l'examen (2 h)

- Réviser les connaissances acquises tout au long de la formation.
- Se préparer aux épreuves écrite et orale de l'examen final.
- Réaliser un examen blanc écrit et une mise en situation préparatoire à l'épreuve orale.

Modalités

Conditions et déroulement de l'examen final

Informations sur l'examen final

A l'issue de la formation une évaluation finale est organisée afin d'apprécier les connaissances et compétences acquises par les apprenants.

Déroulement de l'examen (durée totale : 1h30)

1/ Épreuve écrite (1h)

Portant sur les connaissances théoriques vues durant la formation.

2/ Épreuve orale (30 minutes)

- Présentation d'un thème préparé en amont.
- Entretien avec un jury composé du formateur et d'un médecin du sport (ou autre professionnel qualifié en nutrition ou en santé).

Convocation à l'examen

La convocation est transmise par mail en principe une semaine avant l'épreuve.

Résultats de l'examen

L'information est transmise au plus tard le lendemain.

Document remis en fin de formation

L'apprenant (e) reçoit un document interne délivré par Forcimes , appelé « Certificat de Réussite ».

Ce document interne n'a pas valeur de certification professionnelle enregistrée au RNCP ou Répertoire Spécifique.

Suivi et accompagnement pédagogique

En début de connexion lors des séances animées par le formateur, un échange régulier est instauré afin de vérifier l'adéquation entre les attentes du participant et le contenu dispensé, de suivre sa progression, son assiduité et sa motivation, ainsi que de rappeler, si nécessaire, les règles de fonctionnement de la formation. Cet accompagnement individuel est assuré par visioconférence, téléphone ou courrier électronique afin de répondre aux questions de l'apprenant(e) et de favoriser l'acquisition des compétences visées.

Modalités d'évaluation

Quiz de validation des connaissances : 200 questions réparties tout au long de la formation. Les quiz sont obligatoires et évalués. L'accès à l'examen final est conditionné à l'obtention d'au moins 70 % de bonnes réponses.

Études de cas : 15 à 20 thématiques proposées permettant à l'apprenant d'approfondir des problématiques liées à la nutrition sportive. Ces travaux constituent un outil d'entraînement complémentaire et ne donnent pas lieu à une notation.

Évaluation finale : examen devant un jury composé d'un formateur et d'un professionnel du secteur concerné (médecin du sport, professionnel de santé ou expert de la nutrition sportive).

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- Relevé de connexion.
- Feuille d'émargement.
- Remise d'une attestation de fin de formation.
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en fin de formation.
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.

Positionnement en amont de la formation

Entretien téléphonique et/ou en visioconférence

En amont de la formation, un entretien individuel obligatoire est réalisé avec le formateur afin d'évaluer les compétences, les besoins et la motivation de l'apprenant(e). Cet entretien peut être mené par téléphone ou en visioconférence.

Questionnaire de recueil des besoins

Un questionnaire de recueil des besoins est adressé à chaque apprenant(e) avant l'entrée en formation afin de mieux identifier ses attentes et adapter, si nécessaire, le contenu de la formation.

Méthode pédagogique et d'encadrement

- Apport théorique du formateur.
- Vidéos.
- Cours magistraux.
- Visioconférences enregistrées et en direct avec des professionnels extérieurs.

Accès et contacts

Votre contact formation

Pour toute question concernant votre formation (organisation, contenu ou déroulement), vous pouvez contacter votre conseillère en formation, Sophie ISTILLART, par téléphone ou par mail. Nous nous engageons à vous répondre sous 24 heures.



Sophie ISTILLART

 sophieistillart.esr@unfp.org

 07.85.81.04.36

Autres contacts

Laurent GRENIER

FORCIMES

Responsable pédagogique et formateur

 direction@forcimes.fr  06.40.60.76.92

Virginie BOURGEOIS

EUROP SPORTS RECONVERSION

Chargée de gestion Administrative et de Formation Référente handicap

 contact.esr@unfp.org  06.74.38.77.01

Informations réglementaires

Protection des données (RGPD)

Les données personnelles de l'apprenant(e) sont utilisées pour l'inscription administrative, le suivi pédagogique, l'accompagnement et l'évaluation. Elles sont traitées de manière confidentielle et conservées pour la durée strictement nécessaire à la gestion du parcours de formation.

L'apprenant(e) dispose d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et d'effacement conformément au RGPD.

Pour toute demande : contact.esr@unfp.org La politique de protection des données complète est disponible sur www.esr.unfp.org.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations d'Europ Sports Reconversion sont ouvertes à toutes et à tous. Si un apprenant(e) présente des besoins spécifiques, notamment liés à une situation de handicap, il est invité à contacter Virginie BOURGEOIS, Référente Handicap, par mail à contact.esr@unfp.org ou par téléphone au 06.74.38.77.01, afin que des aménagements adaptés puissent être mis en place.