

## Catalogue des stages entreprises et de la formation continue en journée

### Alimentation du sportif

#### Présentation

Une formation pour les professionnels qui désirent accompagner nutritionnellement des sportifs.

#### Public, conditions d'accès et prérequis

##### Publics

Médecin  
Diététicien-nutritionniste

##### Prérequis

Compétences et expérience en nutrition-santé.

#### Objectifs

Connaitre les besoins nutritionnels de sportifs.  
Être en mesure d'accompagner nutritionnellement un sportif.

#### Intervenant

**Dominique POULAIN**, Diététicienne-nutritionniste experte de la nutrition du sportif à Paris

#### Méthodologie et outils

Analyse des pratiques des participants, fixation d'objectifs et d'actions d'amélioration.  
Appui sur l'expérience des participants, partage d'expériences et travail sur les référentiels de pratiques et outils utilisés par chacun.  
Mises en situation concrètes par la réalisation d'un inventaire des procédures en place et amélioration de celles-ci.  
Études de cas cliniques.

#### Méthodologies d'évaluation

Un questionnaire de satisfaction est complété en fin de formation.  
Un questionnaire d'évaluation des connaissances et des pratiques professionnelles est complété au démarrage et à la fin de la formation.

#### Voir aussi les formations en

## Programme

# Programme

## Jour 1 :

### Besoins nutritionnels du sportif

Structures et fonctionnement musculaire : fibres musculaires et muscles squelettiques en exercice.  
Métabolisme et bioénergétique musculaire : substrats énergétiques, interactions des trois systèmes énergétiques.  
Sport, santé, activité physique, sédentarité : leur place dans les pathologies chroniques.  
Entraînement et exemples pratiques de remise à l'exercice physique : place du diététicien.  
Repères métaboliques : rôle bioénergétique et architectural des macronutriments, intervention des micronutriments alimentaires.  
Hydratation et électrolytes, thermorégulation, plan d'hydratation.  
Produits de l'effort, boisson énergétique artisanale ou commerciale : critères d'acceptation.

## Jour 2 :

### Accompagnement nutritionnel du sportif

Alimentation en pratique : cycle et périodisation alimentaire.  
Périodes d'entraînement  
Récupération sportive : les facteurs nutritionnels  
Périodes d'épreuves sportives : stratégies nutritionnelles pré, per et post effort  
Études de cas et conseils pratiques : sports d'endurance, sports mécaniques, sports d'équipe, sports de force ...  
Gestion du poids : poids de forme, perte de masse grasse, prise de masse musculaire, sports à catégories de poids, sports esthétiques  
Nutrition et blessures : carence martiale, fractures de fatigue, troubles digestifs, tendinopathie, surentraînement, alcool ...  
Ergogénie nutritionnelle et marketing : compléments alimentaires, conduites dopantes.  
Comportements et croyances alimentaires dans le sport : régimes particuliers.  
Consultation en nutrition sportive : place du diététicien.

## Informations pratiques

# Contact

Par téléphone : 33.(0)3.83.85.45.37 - par e-mail : [contact@cnam-istna.fr](mailto:contact@cnam-istna.fr)

# Centre(s) d'enseignement

[Centre Cnam Paris](#)

# Complément lieu

292 rue Saint-Martin, 75141 Paris Cedex 03  
Conservatoire national des arts et des métiers Paris

[Agrandir le plan](#)

## Session(s)

du 30 septembre 2024 au 1 octobre 2024

Session en distanciel



du 13 mars 2025 au 14 mars 2025

Session en présentiel



### Code Stage : EDU9

#### Nombre d'heures

14 heures

**30 septembre 2024 - 1 octobre 2024**

**Tarifs:** à partir de 560 € TTC

**Pour plus de détails :** [Tarifs](#) | [Istna](#) | [Cnam \(cnam-istna.fr\)](#)

## Session(s)



30 septembre et 1er  
octobre 2024 **en distanciel**

### Diététiciens : Formation susceptible d'être prise en charge par le FIF PL



13 et 14 mars 2025  
**en présentiel**

**>>> [S'inscrire](#) <<<**

[Retrouvez ici l'ensemble des guides de l'auditeur.rice](#)

**MISSION HANDI'CNAM**  
[Aider les auditeurs en situation de handicap](#)

<https://formation-entreprises.cnam.fr/alimentation-du-sportif-1003679.kjsp?RH=1404460007655>