



## FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

### 1.8 A INITIATION A LA NUTRITION DES SPORTS D'ENDURANCE

#### Intitulé de l'action de formation

##### **1.8 A Initiation à la nutrition des sports d'endurance**

***Prestation de formation à destination des professionnels traitant et/ou travaillant avec les coureurs et autres sportifs mais également à destination du grand public.***

#### Contexte

Face à une prise de conscience croissante de l'impact de l'alimentation sur la performance mais aussi la prévention des maladies chroniques, de nombreux professionnels de santé souhaite se former aux bases fondamentales de la nutrition pour l'intégrer dans leur pratique.

#### Objectif professionnel

Sensibiliser les patients et coureur à l'importance de l'alimentation en appliquant les principes fondamentaux de la nutrition-santé et de nutrition de l'endurance.

#### Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences

**A l'issue de l'action de la formation, le stagiaire sera capable de :**

- Identifier la place de la nutrition dans l'adaptation à l'effort
- Comprendre les principes fondamentaux des métabolismes énergétiques à l'effort
- Estimer les besoins protéiques du coureur à pied
- Recommander une stratégie d'hydratation à l'effort
- Organiser une structure équilibrée de repas au cours de la journée
- Préconiser des stratégies nutritionnelles pour une compétition de course à pied

#### Public visé

Cette formation s'adresse à des professionnels de la santé et aux professionnels du sport traitant/travaillant avec des coureurs ou autres sportifs ainsi qu'au grand public

- Libéraux
- Salariés
- coachs
- grand public

#### Prérequis

Pas de prérequis



### Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, le professionnel de santé a accès via le site internet de La Clinique Du Coureur [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com) à différentes informations :

- la fiche descriptive de l'action de formation précisant notamment les objectifs et le contenu, les modalités d'évaluation et de sanction,
- le tarif,
- les dates, horaires et lieux de formation,
- les profils des formateurs,
- le règlement intérieur applicable.

Chaque stagiaire doit créer un profil sur le site internet de La Clinique Du Coureur ([www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com)) puis s'inscrire en ligne (obligatoire). Il a ensuite accès aux ressources documentaires avant et après la formation.

### Durée de la formation/calendrier et lieu de formation

La formation se déroule sur 1 jour soit 7h de formation.

Une convocation est envoyée aux participants 15 jours avant le début de la formation et un rappel 2 jours avant la formation.

### Modalités de déroulement (pédagogie), suivi et action

**Les modalités, méthodes et outils sont déterminés dans le but de favoriser l'implication du stagiaire**

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modalités pédagogiques</b>            | Formation d'une journée en présentiel. Le suivi de l'exécution de l'action de formation se fera au moyen d'une feuille d'émargement sur ½ journée co-signée par le formateur et le responsable de Running Education                                                                              |
| <b>Méthodes pédagogiques</b>             | Apport théoriques illustrés par des exemples, échanges.                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Moyens et/ ou outils pédagogiques</b> | Salle adaptée à la formation (vidéoprojecteur, écran, tableau...), notes de cours remises aux stagiaires avant la formation via leur profil (sur le site internet de La Clinique Du Coureur), ressources documentaires supplémentaires disponibles également via leur profil après la formation. |
| <b>Intervenants</b>                      | 2 intervenants : nutritionniste, expert en sport santé, concepteur de la formation + un kinésithérapeute et                                                                                                                                                                                      |



|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
|                          | médecin du sport          |
| Sanction de la formation | Certificat de réalisation |

## Contenu

Questionnaire en amont

### Matin

Introduction : Présentation du formateur, des objectifs et du déroulé de la formation

#### **Module 1 : Inflammation et nutrition chez le sportif**

- Place de l'inflammation dans l'adaptation à l'effort
- Principaux facteurs nutritionnels d'inflammation de bas-grade

#### **Module 2 : Métabolisme énergétique à l'effort et besoin en glucides**

- Notions de voies métaboliques préférentielles à l'effort
- Sources alimentaires des glucides
- L'index et la charge glycémique
- La fenêtre métabolique
- Introduction aux notions de surcharge glycogénique et de périodisation nutritionnelle (train-low, sleep-low, etc.)

#### **Module 3 : Les besoins en protéines pour soutenir les processus d'adaptation physiologique**

- Principaux rôles des protéines, sources alimentaires
- Recommandation et chronologie d'apport au cours de la journée
- Protéines et récupération musculaire

### Après-midi

#### **Module 4 : Organisation des repas au quotidien**

- Organisation des repas au cours de la journée
- Adaptations selon les horaires/configuration d'entraînement

#### **Module 5 : Les besoins hydriques à l'effort**

SAS RUNNING EDUCATION Hôtel d'entreprises Arcadys- 1 avenue Gustave Eiffel – 17400 Saint-Jean d'Angely – 07.88.43.13.76 Mail : [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com) - Site Web : [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com) Organisme de formation enregistrée sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément l'Etat) et identifié au répertoire Datadok sous le n°0049976. Certifié Qualiopi. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 707 00027 – APE 8559A – N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



- Besoins hydriques à l'effort
- Hyponatrémie et surhydratation
- Quelles recommandations nutritionnelles proposer à l'effort ?

#### **Module 6 : Stratégie nutritionnelle à l'effort**

- Optimisation du confort digestif avant, pendant et après l'effort
- Stratégie nutritionnelle au cours de la semaine précédant une compétition
- Quels apports alimentaires proposer au cours d'une compétition ?
- Optimiser la récupération

Conclusion

#### **Modalités d'évaluation**

|                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|
| Questionnaire de positionnement envoyé en amont de la formation.  |
| Evaluation formatives tout au long de l'action de formation       |
| Questionnaire de positionnement à la sortie de la formation       |
| Questionnaire de satisfaction à chaud à la sortie de la formation |

#### **Prix de la formation**

310 € net de taxes. (Article 293 B du Code général des Impôts)

#### **Indicateur de résultat du 1<sup>er</sup>/01/2024 au 15/11/2024**

Niveau d'accomplissement : 220 stagiaires ont été accueillis

Satisfaction : note moyenne de satisfaction des participants 4,18/5

#### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) SAS Running Education peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (centre de Ressources Formation Handicap Nouvelle-Aquitaine...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

SAS RUNNING EDUCATION Hôtel d'entreprises Arcadys- 1 avenue Gustave Eiffel – 17400 Saint-Jean d'Angely – 07.88.43.13.76 Mail : [france@lacliniqueducoureur.com](mailto:france@lacliniqueducoureur.com) - Site Web : [www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com) Organisme de formation enregistrée sous le 75790119979 auprès du préfet de région de la Nouvelle Aquitaine (cet enregistrement ne vaut pas agrément l'Etat) et identifié au répertoire Datadok sous le n°0049976. Certifié Qualiopi. SAS au capital de 5000€ - SIRET : 830 256 707 00027 – APE 8559A – N°TVA Intracommunautaire FR 59830256707



Contact pédagogique, administratif et référent handicap

Pour toute information : Elodie Rousseau, [france@laliniqueducoureur.com](mailto:france@laliniqueducoureur.com), 07.88.43.13.76