

CERTIFICATION DE COMPETENCES EN NUTRITION SPORTIVE

"Optimisez vos performances et accélérez votre récupération grâce à une nutrition sportive adaptée : le carburant essentiel pour repousser vos limites et atteindre vos objectifs !"

ENJEU :

Face à des exigences sportives toujours plus élevées, cette formation a pour objectif d'apporter aux éducateurs sportifs les compétences essentielles en nutrition. Elle leur permettra d'acquérir des outils et méthodologies pour analyser les besoins nutritionnels des sportifs et optimiser leur performance ainsi que leur récupération.

OBJECTIF :

Être capable d'élaborer des programmes nutritionnels adaptés aux besoins des sportifs, pour conseiller et accompagner le pratiquant dans la mise en place afin d'évaluer leur efficacité. Savoir analyser les besoins énergétiques en fonction des disciplines et des objectifs. Être en mesure de transmettre ces connaissances, d'assurer un accompagnement personnalisé et de prévenir les carences ou troubles liés à l'alimentation.

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels du sport et de l'activité sportif (Educateurs Sportifs)

PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif ou en cours d'obtention (certification délivrée une fois le diplôme obtenu)

POSITIONNEMENT

Dossier en nutrition sportive, avec analyse du pratiquant et supports.
Entretien comprenant une explication de dossier, motivations et vision de l'accompagnement.

DURÉE DE LA FORMATION

105H en OF

Dates de la formation :
du 30/10/2025 au 30/04/2026

Coût de la formation :

Perso 1000 € TTC
CPF 1260 € TTC

CONTENU DE LA FORMATION (105h)

- Identifier les besoins nutritionnels liés à l'activité physique (35h)
- Concevoir un programme nutritionnels adapté à l'activité physique (56h)
- Evaluer les besoins nutritionnels et assurer un suivi des résultats (10.5h)
- Connaître la législation en matière de nutrition et les limites d'intervention (3.5h)

MODALITÉS D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE

LEFEUVRE Jean-Baptiste responsable de la formation,
ACEDO Robin formateur référent de la formation.

MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Un groupe WhatsApp est créé et géré par le responsable pédagogique.
Formation en présentielle sur une majorité des contenus.
Plateforme TEAMS mise en place pour le partage des contenues et Visio pour échanger

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET LEUR DURÉE ESTIMÉE

Cours théoriques, travaux pratiques, accompagnements personnalisés.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET/OU DE CERTIFICATION

La nature : dossier / soutenance / questionnaire
La durée : 20 minutes QCM / 20minutes de présentation / 20 minutes de questionnaire sur le présentation

MOYENS TECHNIQUES

Une plateforme TEAMS est mis à disposition du groupe (Drive / Echange Texte/ Visio)
Une plateforme faisant le lien avec les tuteurs sur l'acquisition des compétences.

Enjeu de la formation :

Face à des exigences sportives toujours plus élevées, cette formation a pour objectif d'apporter aux éducateurs sportifs les compétences essentielles en nutrition. Elle leur permettra d'acquérir des outils et méthodologies pour analyser les besoins nutritionnels des sportifs et optimiser leur performance ainsi que leur récupération.

Objectifs de la formation :

Être capable d'élaborer des programmes nutritionnels adaptés aux besoins des sportifs, pour conseiller et accompagner le pratiquant dans la mise en place afin d'évaluer leur efficacité. Savoir analyser les besoins énergétiques en fonction des disciplines et des objectifs. Être en mesure de transmettre ces connaissances, d'assurer un accompagnement personnalisé et de prévenir les carences ou troubles liés à l'alimentation.

Contexte professionnel

Avec l'élévation du niveau des performances sportives, le besoin d'expertise des entraîneurs et des encadrants se fait de plus en plus sentir. La seule pratique d'un sport ne suffit plus à atteindre une performance optimale. Aujourd'hui, la nutrition sportive est reconnue comme un levier essentiel pour l'optimisation des performances, la récupération et la prévention des blessures, répondant ainsi à un besoin croissant d'accompagnement spécialisé.

Par ailleurs, nous observons dans la société une demande accrue de personnalisation et d'analyse des besoins individuels des sportifs, avec une adaptation continue des programmes alimentaires (ex : sport santé, nutrition de performance, régimes spécifiques).

D'un point de vue insertion professionnelle, l'éducateur sportif qui exerce essentiellement dans des associations sportives ou dans les salles de sports en tant que salarié ou en tant que travailleur indépendant est le premier exposé aux questions des pratiquant sur l'alimentation.

Les objectifs d'acquisition :

- Analyser avec précision les besoins nutritionnels des sportifs en fonction de leur discipline, de leur niveau et de leurs objectifs.
- Comprendre l'impact de la nutrition sur la performance, la récupération et la prévention des blessures.
- Adapter l'alimentation aux différentes phases de l'entraînement : préparation, compétition, récupération, réathlétisation et pour le bien-être.
- Quantifier les apports énergétiques en fonction de la charge de travail et des besoins individuels.
- Sensibiliser les sportifs aux bonnes pratiques alimentaires et aux erreurs nutritionnelles à éviter.
- Utiliser des outils d'évaluation (analyses corporelles, suivi alimentaire, bilans nutritionnels) pour affiner les recommandations et individualiser les conseils.
- Prévenir les risques liés aux carences, aux troubles digestifs et aux régimes alimentaires inadaptés.
- Recueillir et analyser les données nutritionnelles afin d'optimiser les plans alimentaires et les adapter en fonction de l'évolution des sportifs.
- Élaborer des supports pédagogiques (guides, plans alimentaires types, routines nutritionnelles) pour accompagner et conseiller les pratiquants dans leur démarche nutritionnelle.
- Évaluer l'efficacité des stratégies nutritionnelles mises en place et ajuster les recommandations en fonction des résultats obtenus.

Certificat de Compétences Nutrition du Sportif

Blocs de Compétences		Objectifs pédagogiques	Nombres d'heures
Bloc 1 : Identifier les besoins nutritionnels	Bases de la nutrition	Connaître les différents macronutriments et micronutriments et leurs fonctions pour l'organisme. Introduction à la biochimie et physiologie.	35h
	Bilan énergétique et besoins nutritionnels	Calcul des apports et de la dépense énergétique. Principe de surplus / de déficit. Connaître les besoins et repères nutritionnels selon les profils et objectifs souhaités.	
	Régimes alimentaires et pathologies	Introduction à la physiopathologie et à la psychologie autour de l'alimentation (pathologies, TCA, RED-s...) Connaissance des aliments et recommandations. Qualité nutritionnelle, biodisponibilité et impact sur la santé. Savoir adapter un régime alimentaire selon le profil.	
Bloc 2: Concevoir un programme nutritionnel adapté	L'alimentation du sportif	Différences entre sports de force, d'endurance et mixtes. Alimentation selon l'objectif : prise de masse, sèche, performance, compétition etc. Analyse de la littérature scientifique, initiation à l'épistémologie.	56h
	L'hydratation dans le sport	Comprendre l'importance de l'hydratation et des électrolytes. Gestion des pertes et impacts physiologiques. Les boissons de l'effort.	
	Complémentation et supplémentation	Analyse de l'utilité et de l'efficacité des différents compléments / suppléments. Dopage et risques associés.	
	Cas pratiques	Appliquer les connaissances sur des profils spécifiques. Construire des plans alimentaires adaptés. Analyser, critiquer et ajuster les plans alimentaires.	
Bloc 3 : Evaluation et suivi des résultats	Outils et méthodes d'évaluation	Utilisation et analyse des différents outils de mesures : impédancemètre, pince à plis cutanés, mesures etc.	10,5h
	Analyse des performances et suivi	Interprétation des données, ajustements et stratégies de suivi. L'importance de la pédagogie.	
Bloc 4 : Législation	Législation et limites	Connaître la législation autour de la nutrition et les limites de la prise en charge.	3,5h
Total des heures			105h

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE :

Bloc de compétences 1 : Identifier les besoins nutritionnels

- **Bases de la nutrition** : Connaître les différents macronutriments et micronutriments et leurs fonctions pour l'organisme. Introduction à la biochimie et physiologie.
- **Bilan énergétique et besoins nutritionnels** : Calculer les apports et dépense énergétique, en fonction du principe de surplus ou de déficit, pour ajuster les besoins nutritionnels selon les profils et objectifs individuels.
- **Régimes alimentaires et pathologies** : Introduction à la physiopathologie et à la psychologie de l'alimentation, incluant les pathologies, TCA et RED-S. Mieux comprendre les aliments, leurs recommandations, la qualité nutritionnelle, la biodisponibilité et leur impact sur la santé, afin d'adapter un régime alimentaire en fonction du profil individuel.

Bloc de compétences 2 : Concevoir un programme nutritionnel adapté

- **L'alimentation du sportif** : adaptation selon le type de sport (force, endurance, mixte) et l'objectif (prise de masse, sèche, performance, compétition), avec une approche scientifique basée sur l'analyse de la littérature et l'initiation à l'épistémologie.
- **Hydratation dans le sport** : compréhension de l'importance de l'hydratation et des électrolytes, gestion des pertes et impacts physiologiques, choix des boissons de l'effort.
- **La complémentation et la supplémentation** : Analyse de l'utilité et de l'efficacité des différents compléments et suppléments. Analyse du dopage et des risques associés.
- **Cas pratiques** : Appliquer les connaissances à des profils spécifiques pour construire, analyser, critiquer et ajuster des plans alimentaires adaptés.

Bloc de compétences 3 : Evaluation et suivi des résultats

- **Analyse des outils d'évaluation** : Utilisation et interprétation des mesures avec impédancemètre, pince à plis cutanés, etc.
- **Analyse des performances et suivi** : Interprétation des données, ajustements stratégiques et importance de la pédagogie.

Bloc de compétence 4 : Législation

- **Législation** : Connaître la législation autour de la nutrition et les limites de la prise en charge.

LES MOYENS TECHNIQUES MOBILISES

- Diagnostiquer l'état physique des sportifs et leurs besoins nutritionnels spécifiques en fonction de leurs performances et objectifs.
- Vérifier l'intégrité physique des sportifs avant de mettre en place une nouvelle évaluation nutritionnelle pour éviter tout risque de carence ou de déséquilibre.
- Utiliser des outils pour permettre l'évaluation des résultats (bilan alimentaire, analyses corporelles, etc.).

Soutien et remédiation en cas de difficultés rencontrées :

En cas de difficultés rencontrées par un stagiaire en organisme de formation, nous prenons rendez-vous avec celui-ci, pour apprécier au mieux les problèmes et les raisons de ces difficultés.

Soit il s'agit d'un seul stagiaire et nous le prendrons à part pour lui réexpliquer les parties non comprises, soit il s'agit d'un problème commun à plusieurs stagiaires, dans ce cas le formateur reviendra sur les difficultés.

Enfin, une consigne peut être donnée à l'équipe de formateurs afin d'orienter le travail des stagiaires ou alors privilégier la prise de parole et/ou l'encadrement des personnes en situation d'échec.

L'organisation de mise en autonomie du stagiaire en nutrition

Le stagiaire étant novice en nutrition, avant la mise en autonomie, nous demandons de proposer une analyse des activités et du pratiquant et que le stagiaire fasse des propositions aux formateurs pour validation avant une prise en main auprès des pratiquants concernés.

L'interface « Formecontact » :

Une interface sera créée sur formecontact.fr où les compétences du métier sont identifiées ainsi que le niveau d'acquisition de ses compétences.

Les différents acteurs complètent cette interface : le tuteur / les formateurs / le stagiaire via une auto évaluation. Cette application nous permet de faire le lien entre le lieu de stage et la formation.

Soutien et remédiation en cas de difficultés rencontrées :

En cas de difficultés rencontrées par un stagiaire, nous prenons rendez-vous avec ce stagiaire pour éclaircir les raisons de ces difficultés.

Une consigne peut être donnée à l'équipe de formateurs afin d'orienter le travail des stagiaires.

En cas de difficulté persistante nous utilisons une fiche pour remédier aux éventuelles situations de blocage rencontrées par nos stagiaires.

L'application forme contact :

Cette application permet aux candidats de mentionner leur présence en cours par la signature en ligne.

Un récapitulatif des présences est également disponible sur cette plateforme.