

Nutrition du sport en pratique avancée : Alimentation & course d'endurance

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Paris, le 8 avril 2024
au Siège de l'AFDN, 35 allée Vivaldi 75012 Paris

Public* et pré-requis : Diététiciens diplômés et formés en nutrition du sportif, adhérent ou non à l'AFDN

Ce thème de formation est pris en charge financièrement par le FIF-PL pour les diététiciens libéraux

Modalités de la prestation

Durée : 1 journée (7h)
Formation en présentiel,

Intervenant

Michel Martino
Diététicien et Membre du groupe « Diététicien Expert en Nutrition du Sport - AFDN »

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Savoir estimer les besoins énergétiques d'un sportif
- Maîtriser la stratégie alimentaire des différentes phases annuelles (Entraînement, pré-compétition, compétition, récupération...)
- Adapter l'alimentation aux sports d'endurance
- Éclairer le sportif sur les éventuels risques des compléments alimentaires et substances dopantes.

Programme

Horaires : 9h30/12h30 – 13h30/17h30

1) Rappel nutrition du sportif (1 slide)

- Définition, spécificité du sportif.

2) L'activité course à pied

1. Analyse physiologique/anatomique
=> Mieux comprendre l'activité pour mieux identifier les besoins
2. Les filières énergétiques mobilisées
=> Selon le type d'effort. Type de substrat utilisé, produits formés, facteurs limitants, ...
3. Dépense énergétique liée à la pratique
=> Afin de pouvoir évaluer la dépense énergétique du sportif et adapter sa prise en charge

3) Les besoins nutritionnels en course à pieds (avec études de cas)

1. Définir l'objectif avec le sportif
2. Pour un effort inférieur à 1h30 (10km, semi-marathon et petit trail)
=> Stratégie nutritionnelle adaptée à l'effort, besoins du sportif, écueils à éviter.
3. Pour un effort d'1h30 au marathon (2h00 à >5h selon niveau)

- => Stratégie nutritionnelle adaptée à l'effort, besoins du sportif, écueils à éviter.
- => Cas pratique
- 4. Pour un Ultra-marathon (>42km jusqu'à 160km)
 - => Stratégie nutritionnelle adaptée à l'effort, besoins du sportif, écueils à éviter.
 - => Cas pratique
- 5. Courses "Hors-normes" (Thor des Géants, courses à étape : « Pierra Menta » ..., en milieu particulier : « Marathon Des Sables », « Badwater » ...)
 - => Particularités de ces courses, comment s'adapter et accompagner au mieux le sportif dans son objectif.
 - => Exemples de prise en charge

4) Les problématiques (troubles digestifs, surentraînement...)

=> Savoir les identifier, proposer des solutions et savoir orienter le sportif si besoin.

Conclusion :

Retour sur la formation, avis des participants, derniers échanges et suggestions

Validation des connaissances

En début de formation : évaluation - échanges sur les pratiques professionnelles

Tout au long de la formation, cas pratiques et mises en situation...

Cette formation se veut basée sur des échanges professionnels et un travail sur des cas pratiques pour harmoniser et améliorer les pratiques professionnelles.

En fin de formation : évaluation - réponse aux attentes, nouvelles acquisitions de connaissances

Une enquête de satisfaction est envoyée par mail le lendemain de la formation.

METHODES PEDAGOGIQUES ET SUPPORTS

Variété de méthodes pédagogiques pour mobiliser les apprenants tout au long de la formation avec une approche pratique et constructive :

Partage de bonnes pratiques, études de cas, etc.

Supports :

Présentation Powerpoint

Support remis au stagiaire comprenant le PPT de présentation et annexes

Supports nécessaires aux calculs de plans alimentaires

Contact à

AFDN – 35 Allée Vivaldi 75012 Paris – Tél : 01 40 02 03 02 – Mail : afdn@afdn.org

L'AFDN est organisme de formation enregistré sous le N° 11 7537 118 75 certifié QUALIOPF

**Conditions d'accueil et d'accès aux personnes en situation de handicap : si vous avez besoin d'un accompagnement / ergonomie particulier, merci de le signaler au secrétariat par mail : afdn@afdn.org*