



MODULE 8 : NUTRITION ET MICRONUTRITION DU SPORTIF

	JOUR 1 : NUTRITION	JOUR 2 : MICRONUTRITION
9H-12H	<p>Introduction et généralités :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Place de la pharmacie d'officine ▪ Les concepts à connaître ▪ Les paramètres à connaître <p>Prise en charge nutritionnelle du sportif</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conseil personnalisé idéal ▪ Zoom sur les filières énergétiques ▪ Catégories de sport : paramètres et principes ▪ Règles de base du régime alimentaire sportif 	<p>I Produits diététiques pour le sportif</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Produit diététiques de l'effort pour le sportif <ul style="list-style-type: none"> ✓ Réglementation ✓ Produits conseillés avant l'effort ✓ Produits conseillés avant et pendant l'effort ✓ Produits conseillés après l'effort ▪ Poudres hyper protidiques : Whey, caséine ▪ Acides aminés ramifiés : Leucine, isoleucine, valine ▪ Boissons énergisantes : caféine, taurine, ▪ Aides ergo géniques : créatine, acides aminés (alanine, citrulline, etc.)
14H-17H	<p>Besoins nutritionnels du sportif</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Calories ▪ Macro nutriments ▪ Micro nutriments ▪ Plan hydrique <p>Nutrition du sportif en compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Avant la compétition <ul style="list-style-type: none"> ✓ A l'entraînement ✓ La collation pré compétition ✓ La ration d'attente ✓ Prévention des troubles digestifs ✓ Gestion des déplacements ▪ Pendant la compétition <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objectifs ✓ Comment faire ✓ Les stratégies diététiques ✓ Quelle composition pour la boisson ▪ Après la compétition <ul style="list-style-type: none"> ✓ La récupération post- exercice ✓ La collation de récupération ✓ Les habitudes alimentaires des athlètes ✓ Les repas de récupération 	<p>II protocoles diététiques et micro nutritionnels</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Effort et récupération <ul style="list-style-type: none"> ✓ Epreuve d'endurance ✓ Séance fractionnée ✓ Séance de musculation ✓ Epreuve explosive ✓ Match / sport collectif ✓ Reprise d'entraînement après blessure ▪ Troubles du sportif <ul style="list-style-type: none"> ✓ Asthénie / fatigue ✓ Blessures musculaires, crampes, tendinites, douleurs articulaires ✓ Troubles digestifs à l'effort ✓ Troubles cutanés : mycoses, brûlures, coup de soleil, engelures, ecchymoses, etc. ✓ Troubles psychiques : <ul style="list-style-type: none"> ○ Motivation avant épreuve ○ Anxiété avant épreuve ○ Troubles du sommeil
17H	QCM et discussion	QCM et discussion

Fiche de synthèse Module 8 : Besoin du sportif

Nom du module	Module 8 : Besoin du sportif
Moyens humains	Nicolas Angelloz-Nicoud, responsable pédagogique et formateur Docteur en Pharmacie d'Officine Directeur de l'organisme de formation A2N Consulting
Contact	A2N Consulting 14 rue de l'ancien champ de Mars 38000 Grenoble Tél. : 04 38 86 41 54 Mob. : 06 33 73 32 39 Mail : a2n-consulting@hotmail.fr https://a2n-consulting.com/
Lieu de formation et accessibilité aux personnes handicapées	Les formations A2N sont organisées dans des hôtels dont les normes d'accueil permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre type de handicap, nous contacter afin d'étudier l'adaptation des modalités pédagogiques dans la mesure des ressources disponibles.
Durée	2 journées de 7 heures. 14 heures au total
Coût de la formation	720€ TTC
Prérequis	Etre pharmacien / pharmacienne titulaire (ou gérant / gérante) Etre salarié de l'officine, en C.D.D ou C.D.I : <ul style="list-style-type: none"> • Pharmacien adjoint diplômé, pharmacienne adjointe diplômée • Etudiant, étudiante en pharmacie (6^{ème} année en cours ou validée) • Préparateur, préparatrice • Autre salarié de l'officine Commerciaux des laboratoires de micronutrition Le Module 8 s'adresse aux stagiaires qui ont déjà suivi les deux modules de bases fondamentales Module 1 Alimentation Santé et Module 2 Micronutrition.
Modalités et délai d'accès	Les formations ont lieu en mode présentiel. Pour s'inscrire, créer son compte et passer commande sur le site internet https://a2n-consulting.com/ ou envoyer le bulletin d'inscription (téléchargeable sur le site) par fax ou mail



	<p>Délai d'accès à la formation et annulation : une semaine</p> <p>Contactez A2N Consulting en dehors du délai</p>
Nombre de stagiaires par session	<p>Minimum : 7</p> <p>Maximum : 30</p> <p>Nombre maximum de salariés : 20</p>
Objectifs pédagogiques	<p>Objectifs de la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pouvoir donner des conseils de rééquilibrage nutritionnel auprès de la clientèle officinale sportive. • Maîtriser le conseil de produits diététiques et micronutritionnels adaptés au sportif. <p>Acquis de la formation : à l'issue de cette formation, le stagiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • aura acquis des connaissances de nutrition sportive : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Règles de nutrition sportive générales et par catégorie de sport ▪ Connaissances des 3 filières énergétiques et règles nutritionnelles associées • sera en mesure d'effectuer le ré équilibrage alimentaire du sportif: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Calorie, glucides, lipides, protéines, fibres ▪ Micronutriments : vitamines, minéraux, oligo éléments • sera en mesure d'apporter des conseils alimentaires précis au sportif en compétition : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Avant, pendant et après la compétition • sera en mesure de conseiller les produits diététiques adaptés au sportif : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Boissons énergisantes, produits diététiques de l'effort, produits hyperprotéinés, acides aminés ramifiés, produits ergogéniques • pourra proposer des protocoles diététiques et micronutritionnels : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adaptés à l'effort et à la récupération : endurance, séance fractionnée, séance de musculation, épreuve explosive, match/sport collectif, reprise d'entraînement après blessure ▪ Adaptés aux troubles fréquents du sportif : fatigue, blessures, crampes, tendinopathies, douleurs articulaires, troubles digestifs, ecchymoses, troubles cutanés, troubles psychiques
Méthodes mobilisées	<p>Les formations sont organisées en mode présentiel.</p> <p>L'enseignement est délivré sous la forme d'un cours magistral, ponctué d'échanges fréquents avec l'auditoire sous la forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'interrogations directes de l'auditoire • D'interrogations directes individuelles : questions posées directement ou par tirage au sort par le biais d'une enveloppe contenant les noms des stagiaires • De commentaires de diapositives projetées, individuels ou groupés • De QUIZZ vigilance individuels ou groupés

Moyens mobilisés	<p>Les formations ont lieu dans des salles de conférence adaptées (hôtels, centres de congrès).</p> <p>Le formateur dispose de son propre matériel de formation et du matériel fourni par l'établissement (ordinateur portable, vidéoprojecteur, microphone, amplificateur, enceinte, paper-board, écran, papier, stylos)</p>
Modalités d'évaluation	<p>Etape 1 Auto-évaluation avant la formation</p> <p>Etape 2 Auto-évaluation en fin de formation</p> <p>Quizz vigilance et QCM durant la formation (QCM d'évaluation à chaud)</p> <p>Etape 3 Evaluation de l'amélioration des pratiques</p> <p>Questionnaire d'évaluation de la formation</p> <p>Enquête annuelle</p>