



## MODULE 8 : NUTRITION ET MICRONUTRITION DU SPORTIF

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

## Fiche de synthèse Module 8 : Besoin du sportif

<b>Nom du module</b>	<b>Module 8 : Besoin du sportif</b>
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 : <a href="mailto:a2n-consulting@hotmail.fr">a2n-consulting@hotmail.fr</a> <a href="https://a2n-consulting.com/">https://a2n-consulting.com/</a>
Accessibilité des personnes en situation de handicap	Notre politique d'accessibilité est consultable sur le site <a href="https://a2n-consulting.com/">https://a2n-consulting.com/</a> dans la rubrique « Plus d'informations / Politique d'accessibilité des PSH »  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	Être pharmacien / pharmacienne titulaire (ou gérant / gérante) Être salarié de l'officine, en C.D.D ou C.D.I : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pharmacien adjoint diplômé, pharmacienne adjointe diplômée</li> <li>• Etudiant, étudiante en pharmacie (6<sup>ème</sup> année en cours ou validée)</li> <li>• Préparateur, préparatrice</li> <li>• Autre salarié de l'officine</li> </ul> Commerciaux des laboratoires de micronutrition Candidat libre : être pharmacien ou préparateur  Cette formation est un module de perfectionnement. Effectuer ce module après les Modules 1 et 2 serait un plus.

<p>Modalités et délai d'accès</p>	<p>Les formations ont lieu en mode présentiel.</p> <p>Pour s'inscrire, créer son compte et passer commande sur le site internet <a href="https://a2n-consulting.com/">https://a2n-consulting.com/</a> ou envoyer le bulletin d'inscription (téléchargeable sur le site) par fax ou mail</p> <p>Délai d'accès à la formation et annulation : une semaine</p> <p>Contactez A2N Consulting en dehors du délai</p>
<p>Nombre de stagiaires par session</p>	<p>Minimum : 7</p> <p>Maximum : 30</p> <p>Nombre maximum de salariés : 20</p>
<p>Objectifs pédagogiques</p>	<p><b>Objectifs de la formation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouvoir donner des conseils de rééquilibrage nutritionnel auprès de la clientèle officinale sportive.</li> <li>• Maîtriser le conseil de produits diététiques et micronutritionnels adaptés au sportif.</li> </ul> <p><b>Acquis de la formation :</b> à l'issue de cette formation, le stagiaire aura acquis les connaissances et capacités de conseils de nutrition et de diététique/micronutrition sportive suivants :</p> <p><b>Nutrition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lien entre filière énergétique et sport pratiqué</li> <li>• Besoins nutritionnels du sportif en général</li> <li>• Besoins nutritionnels du sportif avant la compétition</li> <li>• Besoins nutritionnels du sportif pendant la compétition</li> <li>• Besoins nutritionnels du sportif après la compétition</li> </ul> <p><b>Diététique et micronutrition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits diététiques de l'effort et de la récupération</li> <li>• Préparation à une épreuve d'endurance (type marathon)</li> <li>• Accompagnement d'une séance de musculation</li> <li>• Accompagnement des troubles digestifs</li> <li>• Accompagnement des tendinites</li> </ul>

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"> <li>• D'interrogations directes de l'auditoire</li> <li>• D'interrogations directes individuelles : questions posées directement ou par tirage au sort par le biais d'une enveloppe contenant les noms des stagiaires</li> <li>• De commentaires de diapositives projetées, individuels ou groupés</li> <li>• De QUIZZ vigilance individuels ou groupés</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etape 1 Auto-évaluation avant la formation</li> <li>• Etape 2 Auto-évaluation en fin de formation</li> <li>• Quizz vigilance et QCM durant la formation (QCM d'évaluation à chaud)</li> <li>• Etape 3 Evaluation de l'amélioration des pratiques</li> <li>• Questionnaire d'évaluation de la formation</li> <li>• Enquête annuelle</li> </ul>