



MODULE 8 : NUTRITION ET MICRONUTRITION DU SPORTIF

	JOUR 1 : NUTRITION	JOUR 2 : MICRONUTRITION
9H-12H	Introduction et généralités : - Place de la pharmacie d'officine - Les concepts à connaître - Les paramètres à connaître Prise en charge nutritionnelle du sportif - Conseil personnalisé idéal - Zoom sur les filières énergétiques - Catégories de sport : paramètres et principes - Règles de base du régime alimentaire sportif	I Produits diététiques pour le sportif Produit diététiques de l'effort pour le sportif ✓ 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	Besoins nutritionnels du sportif - Calories - Macro nutriments - Micro nutriments - Plan hydrique Nutrition du sportif en compétition Avant la compétition ✓ A l'entraînement ✓ La collation pré compétition ✓ La ration d'attente ✓ Prévention des troubles digestifs ✓ Gestion des déplacements Pendant la compétition ✓ Objectifs ✓ Comment faire ✓ Les stratégies diététiques ✓ Quelle composition pour la boisson Après la compétition ✓ La récupération post- exercice ✓ La collation de récupération ✓ Les habitudes alimentaires des athlètes ✓ Les repas de récupération	II protocoles diététiques et micro nutritionnels Effort et récupération ✓ Epreuve d'endurance ✓ Séance fractionnée ✓ Séance de musculation ✓ Epreuve explosive ✓ Match / sport collectif ✓ Reprise d'entraînement après blessure Troubles du sportif ✓ 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 : ○ 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/
Accessibilité des personnes en situation de handicap	Notre politique d'accessibilité est consultable sur le site https://a2n-consulting.com/ 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	804 € TTC
Prérequis	Être pharmacien / pharmacienne titulaire (ou gérant / gérante) Être Pharmacien salarié de la répartition Être salarié de l'officine, en C.D.D ou C.D.I : • 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 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.

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 mail Délai d'accès : voir le calendrier sur notre site Délai d'inscription : une semaine avant la date de la session Contacter A2N Consulting 06 33 73 32 39 en dehors du délai.
Nombre de stagiaires par session	Minimum : 7 Maximum : 30 Nombre maximum de salariés : 20
Objectifs pédagogiques	Objectifs de la formation : • Pouvoir donner des conseils de rééquilibrage nutritionnel auprès de la clientèle officinale sportive. • Maîtriser le conseil de produits diététiques et micronutritionnels adaptés au sportif. Acquis de la formation : à l'issue de cette formation, le stagiaire aura acquis les connaissances et capacités de conseils de nutrition et de diététique/micronutrition sportive suivants : Nutrition • Lien entre filière énergétique et sport pratiqué • Besoins nutritionnels du sportif en général • Besoins nutritionnels du sportif avant la compétition • Besoins nutritionnels du sportif pendant la compétition • Besoins nutritionnels du sportif après la compétition Diététique et micronutrition • Produits diététiques de l'effort et de la récupération • Préparation à une épreuve d'endurance (type marathon) • Accompagnement d'une séance de musculation • Accompagnement des troubles digestifs • Accompagnement des tendinites

Méthodes mobilisées	Les formations sont organisées en mode présentiel. L'enseignement est délivré sous la forme d'un cours magistral, ponctué d'échanges fréquents avec l'auditoire sous la forme : • 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	Les formations ont lieu dans des salles de conférence adaptées (hôtels, centres de congrès). 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)
Modalités d'évaluation	• Etape 1 Auto-évaluation avant la formation • Etape 2 Auto-évaluation en fin de formation • Quizz vigilance et QCM durant la formation (QCM d'évaluation à chaud) • Etape 3 Evaluation de l'amélioration des pratiques • Questionnaire d'évaluation de la formation • Enquête annuelle