

NUTRITION ACADEMY

Cécile Giornelli

Deviens Stratège en nutrition & Expert du cutting

programme officiel

COMPÉTENCE VISÉE

Élaborer des stratégies alimentaires adaptées pour les sportifs, avec une expertise dans les sports de combat. La nutrition est un pilier incontournable pour la performance de ces athlètes qui évoluent dans une discipline dite « à poids de corps ». Les stagiaires peuvent à présent proposer un pôle de performance complet envers leur propre public.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir une stratégie nutritionnelle selon le plan d'entraînement : performance, prévention des blessures, impacts cognitifs de l'alimentation
- Mettre en place une stratégie nutritionnelle avant, pendant et après une compétition
- Savoir s'adapter aux contraintes de l'athlète : allergies & intolérances alimentaires, croyances religieuses, éthique
- Adapter rapidement le plan alimentaire
- Répondre à toutes les questions d'ordre alimentaire des athlètes

MODALITÉS

La durée de la formation est de 42 heures 30 minutes. De nouveaux modules sont régulièrement apportés, ainsi que des mises à jour. Un coaching collectif est proposé 2x par mois. Un forum est également mis à la disposition des étudiants.

La formation a lieu en ligne, un ordinateur et une connexion internet sont donc indispensables.

Nutrition Academy - Cécile Giornelli

60 Rue Jean Jaurès 94500, Champigny-sur-Marne

N° déclaration d'activité : 11941043394 | SIRET : 797 594 421 00035 | N°TVA : FR 79797594421

PROGRAMME

Définition Générale de la nutrition sportive – 1 chapitre

- Définition générale de la nutrition sportive

Fondamentaux Physiologiques et Nutritionnels – 8 chapitres

- Fondamentaux physiologiques
- Hydratation
- Macronutriments | Protéines
- Macronutriments | Lipides
- Macronutriments | Glucides
- Micronutriments | Vitamines
- Micronutriments | Minéraux
- Micronutriments | Fibres
- Métabolisme basal
- Synthèse
- QCM

Fondamentaux en Préparation Physique – 6 chapitres

- Filières énergétiques | Le muscle
- Filières énergétiques | La commande musculaire
- Filières énergétiques
- Principe d'adaptation et surcompensation
- Planification
- Synthèse
- QCM

Sports de combat & Spécificités – 4 chapitres

- Classement des sports de combat
- Modèles de performances
- Impact direct de la nutrition sur la performance
- Synthèse
- QCM

Facteurs exogènes – 4 chapitres

- Vols internationaux, décalage horaire et adaptations
- S'alimenter à l'étranger
- Le dopage involontaire
- Synthèse
- QCM

Application aux combattant.e.s – 13 chapitres

- Établir une anamnèse
- Définir la stratégie selon l'objectif de poids
- Déterminer le poids de forme
- Optimiser le rapport poids/puissance
- Optimiser le timing de prise alimentaire
- Élaborer un plan hydrique
- Méthodes de déshydratation
- Protocoles de reconstitution
- Blessures et inflammations
- Écarts, fringales et satiété
- Compléments alimentaires
- Dopage
- Synthèse & Debriefing Chapitre
- QCM

Les impacts psychologiques – 5 chapitres

- Plaisir Vs Frustration
- L'effet YoYo
- Troubles du Comportement Alimentaire
- L'après carrière
- Synthèse
- QCM

Les bons choix alimentaires – 4 chapitres

- La densité calorique
- Alimentation et variations saisonnières
- Liste de courses
- Synthèse
- QCM

Conclusion & Examen final

- Conclusion
- Étude de cas 1
- Étude de cas 2
- Étude de cas 3
- Fin de formation