

Nutrition du sportif 2 - FEPC09DM

Mention

APAS	IEAP BTI	IEAP IEMH	IEAP FHIE	MS	EOPS
					X

Semestre d'étude

Master APAS				Master MS				Master EOPS				Master IEAP		Master IEAP	
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	S1	S2	S3	S4
										X		IEMH/BTI	FHIE	BTI	BTI
														IEMH	IEMH
														FHIE	FHIE

Nature et volume du cours

Cours magistral (CM)	Travaux dirigés (TD)	Pédagogie Active	Travail Personnel Etudiant	Stage
25 h	h	h	h	semaines

Objectifs de l'enseignement

Dans la continuité du Master 1, cet enseignement vise à permettre aux étudiants de passer des connaissances théoriques à une application professionnelle raisonnée, sans empiéter sur le champ médical. L'objectif est de former des intervenants capables de réaliser un suivi nutritionnel structuré, d'interpréter les données recueillies et d'accompagner le sportif dans la durée.

Le cours a pour objectif de rendre les étudiants capables de réaliser un bilan nutritionnel, d'identifier les incohérences ou les situations à risque, et de proposer des recommandations adaptées, individualisées et scientifiquement fondées, tout en respectant les limites de leur champ de compétences.

Une place importante est accordée à la mise en pratique, à travers des études de cas, des bilans nutritionnels réels ou simulés, et des situations proches de la réalité professionnelle.

Mots-clés

bilan nutritionnel, suivi du sportif, individualisation, performance, récupération, prévention, études de cas, posture professionnelle.

Compétences à aborder

- Réaliser un bilan nutritionnel structuré chez le sportif
- Analyser les habitudes alimentaires et leur cohérence
- Identifier les situations à risque nutritionnel
- Mettre en place un suivi nutritionnel longitudinal
- Adapter les recommandations aux contraintes sportives
- Communiquer efficacement avec le sportif et le staff
- Travailler en complémentarité avec les professionnels de santé

Modalités d'évaluations envisagées (CC + SAE)

Session 1 : 100 % CC

Plan de cours

I. Rappels et approfondissements

- Besoins nutritionnels du sportif entraîné
- Spécificités selon les disciplines
- Nutrition et charge d'entraînement
- Nutrition et fatigue

II. Méthodes d'évaluation nutritionnelle

Anamnèse nutritionnelle

Carnets alimentaires

Questionnaires et outils de suivi

Limites des méthodes

III. Réalisation d'un bilan nutritionnel (TP)

Collecte et analyse des données

Identification des incohérences

Repérage des situations à risque

Rédaction d'un bilan structuré

IV. Suivi nutritionnel du sportif

Mise en place d'un suivi dans la durée

Ajustements en fonction de l'entraînement

Suivi en période de compétition

Communication avec le sportif

V. Études de cas et mises en situation professionnelles

Sports d'endurance

Sports collectifs

Sports à catégorie de poids

Jeunes sportifs et sportifs amateurs

VI. Cadre éthique et posture professionnelle

Limites du rôle de l'intervenant

Collaboration avec diététiciens et médecins

Discours responsable et prévention des dérives

Éducation nutritionnelle du sportif

Bibliographie indicative :

Les enseignements déposés sur Ametice sont accompagnés d'une littérature très dense sur tous les aspects de cet enseignement.