

E-NUTRITION

Durée: 8.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Prérequis

- Diplôme MK

Objectifs pédagogiques

Contenu de la formation

- E-LEARNING
 - Module 1 - PRESENTATION
 - Module 2 - LES BASES DE LA NUTRITION DU SPORTIF
 - 2.1 - Introduction aux principes de nutrition sportive
 - 2.2 - Prévention du RED-S
 - 2.3 - Optimiser l'apport en protéines
 - 2.4 - Apport en glucides et utilisation pendant et après l'effort
 - 2.5 - Assurer un apport en graisses de qualité
 - 2.6 - Surveillance des apports en micronutriments et déficiences
 - 2.7 - Gestion de l'hydratation
 - 2.8 - Etudes de cas
 - Module 3 - PERIODISATION NUTRITIONNELLE
 - 3.1 - Appliquer le principe de périodisation à la nutrition
 - 3.2 - Compléments alimentaires et Classification AIS
 - 3.3 - Les aliments du sportif
 - 3.4 - Les suppléments pour la santé
 - 3.5 - Les suppléments pour la performance
 - 3.6 - Mise en pratique
 - 3.7 - Périodisations classiques en sport individuel et collectif
 - Module 4 - GENERALITES : NUTRITION ET KINESITHERAPIE
 - 4.1 - Introduction à la nutrition pour les blessures
 - 4.2 - Tissus & Timing
 - 4.3 - Périodisation nutritionnelle appliquée à la rééducation
 - Module 5 - BLESSURES TRAUMATIQUES
 - 5.1 - Lésion musculo-aponévrotique
 - 5.2 - Rupture du tendon d'Achille
 - 5.3 - LCA - Phases préhabilitation, réhabilitation, réathlétisation
 - 5.4 - Entorse de cheville
 - 5.5 - Fracture
 - 5.6 - Commotion cérébrale
 - 5.7 - Tendinopathie
 - 5.8 - Conclusion
 - Module 6 - ATELIERS
 - 6.1 - Petit déjeuner salé

KLYF SAS

54 rue Gabriel Péri
69100 VILLEURBANNE
Email: formation@k-lyf.com
Tel: 0617039498



- 6.2 - Petit déjeuner sucré
- 6.3 - Déjeuner/Diner classique
- 6.4 - Déjeuner/ à emporter
- 6.5 - Snack salé
- 6.6 - Snack sucré
- 6.7 - Atelier aliments du sportif
- 6.8 - Sports food : Barres maison
- 6.9 - Exercice calcul des glucides
- 6.10 - Sports food : Produits maison
- 6.11 - Journée type 4000 kcal
- 6.12 - Compléments santé: Produits commerciaux

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

DR CAILLAUD KEVIN

Moyens pédagogiques et techniques

- Supports vidéos en ligne
- FAQ disponible en ligne sur chaque chapitre
- Exposés théoriques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de relevés des connexions et participation module par module
- Formulaire d'évaluation de la formation.