



ATTESTATION DE RÉUSSITE EN Nutrition du sportif

www.mvpa.be

UCL
Université
catholique
de Louvain

Faculté des sciences de la motricité

L'ÉQUIPE ENSEIGNANTE

- **LOUISE DELDICQUE**,
Professeur à l'UCL et responsable académique du programme
- **MARC FRANCAUX**,
Professeur à l'UCL
- **XAVIER BIGARD**,
Professeur agrégé de recherche au Val-de-Grâce (Paris), directeur adjoint de l'Institut de recherche biomédicale des armées, vice-président de la société française de médecine du sport.
- **LAURE BINDELS**,
Professeur à l'UCL
- **PHILIPPE GODIN**,
Professeur à l'UCL
- **CHRISTOPHE HAUSSWIRTH**,
Directeur du Laboratoire Sport, Expertise et Performance de l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance - Paris)
- **SERGE PIETERS**,
IPL, Diététicien-Nutritionniste du Sport conventionné ADEPS

L'ATTESTATION DE RÉUSSITE

L'attestation de réussite est un titre délivré par l'Université, avec ou sans crédits associés, sanctionnant des études de 1^{er} ou 2^e cycle. Ce titre atteste la réussite d'une formation de courte durée.

ATTESTATION DE RÉUSSITE

FORMATION
CONTINUE

EN PRATIQUE

LIEU ET CALENDRIER

Les cours sont organisés à Louvain-la-Neuve selon le calendrier suivant (sous réserve d'éventuelles modifications) :

- samedi 21/01/2017 de 9h à 18h : module 1
- samedi 4/02/2017 de 9h à 18h : module 2
- samedi 18/02/2017 de 9h à 18h : module 3
- samedi 11/03/2017 de 9h à 18h : module 4
- dimanche 12/03/2017 de 9h à 18h : module 4
- samedi 18/03/2017 de 9h à 18h : module 5
- dimanche 19/03/2017 de 9h à 18h : module 5
- samedi 22/4/2017 de 9h à 18h : séminaire
- dimanche 23/4/2017 de 9h à 18h : séminaire

DROITS D'INSCRIPTION

Les droits d'inscription s'élèvent à 850 euros. Ce prix couvre le minerval, les supports de cours, la carte d'étudiant et l'accès au site et aux infrastructures.

CONDITIONS D'ADMISSION

- Les participants devront être titulaires soit
- du brevet « Moniteur sportif éducateur » de l'ADEPS (Niveau 2 Adeps);
 - d'un baccalauréat ou d'un master en éducation physique ou en kinésithérapie;
 - d'un certificat interuniversitaire en médecine du sport;
 - d'un baccalauréat en diététique.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Les candidats sont invités à remplir le formulaire d'inscription en ligne reprenant :

- leur parcours de formation,
- leur expérience,
- leur motivation à suivre la formation.

Les dossiers d'inscription seront examinés, dans leur ordre d'arrivée, par les responsables académiques du certificat.

Afin de garantir la qualité de la formation, le nombre de participants est limité.

EN SAVOIR PLUS

- www.uclouvain.be/nutrition-sport
- +32 (0)10474450
- formation-continue-fsm@uclouvain.be

Photo de couverture : © iStockphoto

VENIR OU REVENIR À L'UCL

- pour évoluer professionnellement
- pour actualiser vos connaissances
- pour acquérir des compétences dans des domaines innovants

LES 14 FACULTÉS DE L'UCL PROPOSENT PLUS...

- d'une centaine de certificats d'université
- d'une vingtaine de masters et masters de spécialisation
- d'une cinquantaine de programmes qualifiants

Et des nouvelles formations chaque année

POUR UN PUBLIC D'ADULTES ENGAGÉS DANS LA VIE SOCIO-PROFESSIONNELLE

FORMATION
CONTINUE

AVEC LE SUPPORT DE
L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE
FORMATION CONTINUE (IUFC)
DE L'UCL

À découvrir sur :
[www.uclouvain.be/
formation-continue-catalogue](http://www.uclouvain.be/formation-continue-catalogue)



Nutrition du sportif

2017 • 1^{re} Édition

www.uclouvain.be/nutrition-sport



ATTESTATION DE RÉUSSITE EN

Nutrition du sportif

LE PUBLIC

L'attestation vise :

- les entraîneurs et les accompagnateurs sportifs qui n'ont pas ou peu de connaissances en matière de nutrition ;
- les diététiciens qui n'ont pas ou pas suffisamment de connaissances qui leur permettent d'appréhender les spécificités liées à la pratique sportive.

LES ATOUTS DU PROGRAMME

- Un programme réservé aux professionnels du sport
- Une formation couvrant différentes disciplines sportives
- Un horaire compatible avec une activité professionnelle
- Une équipe enseignante composée d'académiques et d'experts de terrain venant de Belgique et de l'étranger

UN PROGRAMME DE FORMATION CONTINUE UNIQUE EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

LE PROGRAMME

Module 1

- Introduction à la nutrition des sportifs
- Rappels de physiologie et biochimie
- Équilibre énergétique et composition corporelle
- Besoins en protéines des sportifs

Module 2

- Besoins en glucides des sportifs
- Utilité des graisses chez les sportifs
- Équilibre hydrique des sportifs
- Besoins en micronutriments des sportifs

Module 3

- Suppléments alimentaires pour la performance sportive + dopage/contamination
- Désordres alimentaires chez les sportifs

LES OBJECTIFS

À l'issue de la formation et dans un objectif de promouvoir la santé et de participer à l'optimisation des performances de la personne pratiquant une activité physique, le participant sera capable de :

- Maîtriser les connaissances scientifiques en matière de physiologie et de nutrition dans le cadre d'une activité physique ;
- Évaluer les apports nutritionnels du sportif sur un plan qualitatif et quantitatif ;
- Prodiguer des conseils sur la nutrition du sportif et cela, peu importe le type de sport, le sexe, l'âge et le niveau du sportif et le contexte (entraînement ou compétition).



© Jacky D'Alorme

Module 4

- Intestin des sportifs
- Troubles digestifs
- Allergies alimentaires et hypersensibilité
- Sportifs diabétiques et autres pathologies
- Nutrition pour le sport dans des conditions chaudes, froides ou en altitude
- Nutrition du sportif senior

Module 5

- Nutrition de l'enfant sportif
- Influence du genre sur les facteurs nutritionnels
- Sports de force et augmentation de la masse musculaire
- Pertes de poids et les sports à catégorie de poids
- Sports collectifs et d'endurance : les stratégies nutritionnelles et hydriques avant, pendant et après l'effort

Séminaire de défense des travaux de fin de formation

Le programme détaillé se trouve sur le site internet de la formation.

LA PÉDAGOGIE & L'ÉVALUATION

La présence à l'ensemble des cours est obligatoire.

La formation se termine par la présentation d'un travail de fin de formation devant un jury lors du séminaire organisé en avril 2017.



Consultez le programme
détaillé sur notre site :
www.uclouvain.be/nutrition-sport