

## Accompagner le sportif dans son alimentation

AUDREY DELATER

PERFODIET

Description de l'activité ou la situation professionnelle à partir desquelles le dispositif de certification est initié :		
<p>La certification « PRENDRE EN CHARGE LE SPORTIF BIEN PORTANT DANS SA NUTRITION » est de permettre aux diététicien( es) de pouvoir répondre à la demande d'accompagnement nutritionnel de tout sportifs, dans un but de Prévention-Santé et d'optimisation des performances.</p> <p>Les objectifs de la certification, pour ses titulaires, consistent à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir un outil de bilan nutritionnel spécifique à un public de sportifs</li> <li>• Déterminer les besoins d'accompagnement en fonction des résultats du bilan nutritionnel et des objectifs du sportif (performance, réathlétisation, gestion de poids)</li> <li>• Établir un protocole alimentaire individualisé en tenant compte des besoins spécifiques liés à l'activité physique et sportive pratiquée et aux objectifs personnels</li> <li>• Suivre la mise en œuvre du programme d'accompagnement alimentaire délivré au sportif pour s'assurer de la bonne compréhension et application des conseils donnés dans un but de réajustement</li> <li>• Identifier chez le sportif les pratiques alimentaires déviantes et les conduites dopantes par l'intermédiaire d'outils d'évaluations afin d'éviter certaines problématiques de santé liées à des carences et des excès alimentaires</li> <li>• Conseiller le sportif sur les bonnes pratiques de complémentation alimentaire et consommation de produits diététiques du sportif en utilisant le rapport de l'ANSES sur les compléments alimentaires destinés aux sportifs afin d'éviter les risques pour la santé</li> </ul>		
REFERENTIEL DE COMPETENCES	REFERENTIEL D'EVALUATION	
	MODALITÉS	CRITÈRES
<p><b>A1 Concevoir un outil de bilan nutritionnel spécifique à un public de sportifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transposer la pratique sportive et le(s) objectif(s) du sportif (perte de poids, prise de masse musculaire, compétition...) en stratégie alimentaire pour atteindre plus rapidement et durablement les résultats attendus dans une optique de prévention santé et/ou d'optimisation des performances</li> <li>- Présenter le plan d'intervention alimentaire et hygiéno-diététique afin de valider avec le patient un accompagnement adapté à ses attentes</li> </ul>	<p>Un QCM en ligne chronométré (120 secondes/questions), généré par le logiciel d'évaluation professionnelle EVALBOX, et planifié, composé de 200 questions portant sur les 19 modules.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>La production d'un dossier écrit dactylographié correspondant à l'étude et l'analyse de d'un cas pratiques choisi par le candidat lui-même dans son entourage professionnel (Annexe 3 : Consignes aux candidats pour la réalisation de l'étude de cas)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Une soutenance orale de 30 minutes en visioconférence avec le jury de certification. Le candidat devra répondre à une série de 10 questions basées sur l'étude de cas et couvrant l'ensemble des compétences visées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Précision du vocabulaire employé</li> <li>• Compréhension et confirmation de la demande. Pertinence de l'argumentation.</li> <li>• Compréhension du message par l'interlocuteur</li> <li>• Précision et pertinence du questionnaire</li> <li>• Le questionnaire est en adéquation avec la pratique sportive</li> </ul>

## Accompagner le sportif dans son alimentation

AUDREY DELATER

PERFODIET

<p><b>A2 Déterminer les besoins d'accompagnement en fonction des résultats du bilan nutritionnel et des objectifs du sportif (performance, réathlétisation, gestion de poids)</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité à exploiter les résultats et les informations recueillies</li> <li>• Un compte rendu des habitudes alimentaires est clairement exposé à l'interlocuteur</li> <li>• Capacité à mobiliser ses connaissances pour analyser l'alimentation d'un sportif</li> <li>• Pertinence de la méthodologie</li> <li>• La méthodologie utilisée a été présentée et argumentée auprès de l'interlocuteur</li> </ul>
<p><b>A3. Établir un protocole alimentaire individualisé en tenant compte des besoins spécifiques liés à l'activité sportive pratiquée et aux objectifs personnels prédéfinis</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Validation/ ou correction/adaptation de l'alimentation d'un sportif</li> <li>• Les erreurs alimentaires du sportif sont correctement identifiées</li> <li>• Maîtrise du vocabulaire technique de la nutrition du sportif</li> <li>• Cohérence entre les besoins nutritionnels du sportif et les conseils prodigués</li> <li>• Le protocole alimentaire est en adéquation avec les besoins nutritionnels et les objectifs du sportif</li> <li>• Capacité à concevoir des fiches outils pédagogiques</li> <li>• Capacité de synthèse</li> <li>• Pertinence et maîtrise des fiches outils pédagogiques proposées au client</li> <li>• Les fiches outils sont présentes</li> <li>• Rigueur et précision des fiches outils</li> <li>• Bonne lisibilité des fiches outils</li> <li>• Clarté des fiches outils</li> <li>• Capacité à mobiliser ses connaissances pour concevoir des fiches outils pédagogiques faciles à comprendre et à appliquer</li> <li>• Fiches outils conformes aux besoins et aux objectifs du sportif</li> <li>• Pertinence des conseils hygiéno-alimentaires proposés</li> <li>• Variété et multiplicité des conseils apportés</li> </ul>

## Accompagner le sportif dans son alimentation

AUDREY DELATER

PERFODIET

<p><b>A.4 Suivre la mise en œuvre du programme d'accompagnement alimentaire délivré au sportif pour s'assurer de la bonne compréhension et application des conseils donnés dans un but de réajustement</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthodologie de suivi alimentaire correctement utilisée</li> <li>• Utilisation des outils d'évaluation alimentaire</li> <li>• Utilisation des outils d'évaluation anthropométriques</li> <li>• Capacité à réajuster un programme alimentaire en fonction des résultats observés</li> <li>• La méthode pour réajuster le programme alimentaire a été clairement exposées</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concevoir une méthodologie et des outils d'évaluation permettant le suivi de la mise en œuvre du plan d'accompagnement alimentaire personnalisé du sportif</li> <li>- Définir des points de contrôle périodiques permettant la surveillance de la bonne application et de l'utilisation des fiches outils éducatives mises à disposition du sportif</li> <li>- Ajuster le plan d'accompagnement alimentaire personnalisé du sportif au regard de sa capacité à appliquer avec régularité et constance les recommandations données pour atteindre les objectifs fixés</li> <li>- Réviser les objectifs de départ du sportif au regard de sa capacité à appliquer avec régularité et constance les recommandations données pour préserver la santé de l'individu</li> </ul>		
<p><b>A.5 Identifier chez le sportif les pratiques alimentaires déviantes et les conduites dopantes par l'intermédiaire d'outils d'évaluations afin d'éviter certaines problématiques de santé liées à des carences et des excès alimentaires</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition des connaissances sur les différentes pratiques alimentaires déviantes dans le milieu sportif</li> <li>• Les indicateurs d'une alimentation déviante ont été clairement identifiés</li> <li>• Capacité à harmoniser une alimentation déséquilibrée pour répondre aux besoins nutritionnels et aux objectifs du sportif</li> <li>• Le rééquilibrage d'une conduite alimentaire déviante a été effectué</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recueillir les habitudes alimentaires du sportif pour vérifier la présence dans son alimentation de toutes les catégories d'aliments fin d'éviter les dérives alimentaires nuisibles pour la santé et la performance du sportif</li> <li>- Réajuster une pratique alimentaire mettant en danger la santé et la performance du sportif</li> </ul>		
<p><b>A6. Conseiller le sportif sur les bonnes pratiques de complémentation alimentaire et consommation de produits diététiques du sportif en utilisant le rapport de l'ANSES sur les compléments alimentaires destinés aux sportifs afin d'éviter les risques pour la santé</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition des connaissances sur les compléments alimentaires et produits diététiques du sportif</li> <li>• Pertinence des conseils autour de l'utilisation des compléments et produits diététiques du sportif</li> <li>• Les limites d'utilisation des compléments alimentaires et des produits diététiques du sportif sont clairement définies</li> <li>• Les risques sanitaires des compléments et produits diététiques chez le sportif sont exposés</li> <li>• Les consignes d'utilisation des compléments alimentaires et des produits diététiques ont été présentées et expliquées</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recueillir les habitudes de consommation de produits diététiques et compléments alimentaires pour vérifier que leur utilisation est adaptée à la pratique sportive et aux objectifs définis du sportif et ainsi prévenir les dérives et les risques de conduite dopante.</li> <li>- Décrypter les étiquettes des compléments alimentaires et produits diététiques du sportif pour éduquer le client dans ses actes d'achat et de consommation afin d'atteindre ses objectifs plus rapidement et durablement</li> </ul>		