

Intitulé de la certification

« ACCOMPAGNER LA NUTRITION DU SPORTIF »

Description de l'activité ou la situation professionnelle à partir desquelles le dispositif de certification est initié :

Il est aujourd'hui admis que la nutrition peut représenter à elle seule, 70% voire 80 % des objectifs dans une pratique sportive. Ainsi, tout sportif consciencieux devrait considérer son alimentation en tant qu'outil indispensable à la préservation de sa santé, à l'amélioration de ses performances, de sa composition corporelle et à l'optimisation de sa récupération.

Partant de ce principe, la certification « Accompagner la nutrition du sportif » a été conçue pour répondre à la demande des Diététiciens diplômés du BTS afin de compléter leur formation au métier afin d'être en capacité de prendre en charge le suivi nutritionnel de sportifs et développer cette spécialité pour enrichir leur offre de service.

La certification doit permettre aux diététicien(es) de :

1. Traiter les demandes d'accompagnement nutritionnel de tout type de sportifs, dans un but de Prévention-Santé et d'optimisation de la composition corporelle et/ou des performances.
2. Développer un travail collaboratif avec tous les métiers issus de la branche sport afin de créer une synergie d'action professionnelle qui profitera aussi au sportif accompagné.
3. Ouvrir son champ d'action professionnelle par le développement de compétences supplémentaires visant à travailler avec des laboratoires de compléments alimentaires pour sportifs, rédiger des contenus de prévention nutrition-santé, conseiller les acteurs du sport afin d'optimiser le taux d'insertion professionnelle des diététiciens à la sortie du BTS diététique et assurer la pérennité de leur activité
4. Agir et communiquer en faveur de la prévention des dérives alimentaires et des conduites dopantes de plus en plus présente dans le contexte actuel (réseaux sociaux).

REFERENTIEL DE COMPETENCES	REFERENTIEL D'EVALUATION	
	MODALITÉS	CRITÈRES
<p>C1. Établir un diagnostic anthropométrique spécifique à un public de sportifs au travers d'un outil de bilan individuel, en identifiant le sport pratiqué, l'intensité, la fréquence, la durée et l'objectifs souhaité du sportif (perte de poids, prise de masse musculaire, réathlétisation préparation à une compétition...), en questionnant l'individu sur son environnement et contraintes de vie personnelle et professionnelle, en recueillant les données de la composition corporelle à l'aide d'outils de mesures impédancemétriques, pour valider la faisabilité des résultats souhaités ou réajuster l'objectif de départ.</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>	<p>CE1. Le diagnostic anthropométrique du sujet sportif est établi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les contraintes personnelles et professionnelles du sujet sont identifiées • La composition corporelle idéale en fonction du sexe et de la discipline sportive pratiquée est connue • La discipline sportive, la fréquence, la durée, l'intensité de pratique du sujet sont décrites • Les objectifs (sportif et pondéral) du sujet sont déterminés. • Les particularités des sports à catégories de poids sont explicitées le cas échéant • La composition corporelle du sujet sportif est évaluée • Le choix des outils utilisés pour le calcul de la composition corporelle est argumenté • La composition corporelle est adaptée, le cas échéant, en fonction de la pratique sportive du sujet et de son environnement • Les objectifs (sportif et pondéral) sont révisés, le cas échéant, en fonction des contraintes du sujet
<p>C2. Établir le diagnostic nutritionnel spécifique à un public de sportifs au travers d'un outil de bilan individuel, en utilisant des méthodes d'évaluation et techniques de reformulation, en recueillant les habitudes alimentaires du sportif et l'usage de compléments alimentaires, en identifiant les comportements alimentaires déviants, en analysant les données alimentaires recueillies, en mobilisant ses connaissances de la diététique et de la nutrition sportive, pour identifier le recours au dopage ou d'éventuelles conduites dopantes afin de proposer un protocole d'actions hygiéno-diététiques personnalisé et adapté aux objectifs définis visant l'autonomie alimentaire du sportif dans une approche prévention santé.</p>		<p>CE2. Le diagnostic nutritionnel du sujet sportif est établi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le questionnaire des habitudes alimentaires est adapté à la pratique sportive du sujet • L'usage des compléments alimentaires du sportif est déterminé le cas échéant • Les erreurs alimentaires du sportif sont identifiées, le cas échéant • Les signes d'un comportement alimentaire déviant et/ou de l'usage d'un produit dopant sont identifiés, le cas échéant • Les déviations alimentaires identifiées sont expliquées au regard de la discipline sportive pratiquée • L'exploitation des informations recueillies et l'analyse du journal alimentaire du sportif sont formalisées dans un compte rendu • Les résultats de l'analyse nutritionnelle sont présentés et argumentés en utilisant le vocabulaire technique de la nutrition du sportif

C3. Concevoir un protocole d'actions hygiéno-diététiques personnalisé, illustré par des fiches outils éducatives au format papier ou numérique, en tenant compte des besoins nutritionnels spécifiques à une pratique sportive (sports d'endurance, de force, de vitesse ou à catégorie de poids), en expliquant au sportif les écarts entre ses habitudes et la stratégie alimentaire à adopter, en déterminant des actions adaptées aux résultats anthropométriques recueillis, en définissant la méthode et la fréquence d'accompagnement pertinente pour faciliter la compréhension et la bonne application au quotidien des recommandations effectuées.

C4. Suivre la mise en œuvre du protocole d'actions hygiéno-diététiques personnalisé, en reprenant les mesures impédancemétriques lors de points de contrôle périodiques prédéfinis,, en ajustant 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, en révisant 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 afin de surveiller la bonne application et l'utilisation des fiches outils éducatives mises à disposition du sportif

C5. Conseiller sur les bonnes pratiques de complémentation alimentaire et de consommation de produits diététiques du sportif, en recueillant les habitudes de consommation de produits diététiques et compléments alimentaires, en utilisant les données de l'Australian Sports Commission afin d'éviter les risques pour la santé, en décryptant les étiquettes des compléments alimentaires et produits diététiques du sportif afin de prévenir les dérives et les risques de conduite dopante, éduquer le sujet dans ses actes d'achat et de consommation et ainsi lui permettre d'atteindre ses objectifs rapidement et durablement. (*)

CE3. Le protocole d'actions hygiéno-diététiques est personnalisé au sujet

- Les fiches outils ainsi que le protocole alimentaire sont établies
- Les modalités (méthode, outils utilisés) de l'accompagnement nutritionnel du sportif sont détaillées
- Une pratique alimentaire végétalienne ou végétarienne du sportif est identifiée, le cas échéant
- Les carences nutritionnelles associées à la pratique alimentaire végétalienne ou végétarienne sont identifiées à partir d'un bilan sanguin fourni par le sportif, le cas échéant
- Les carences observées sont corrigées par un plan de complémentation alimentaire, le cas échéant.
- Le protocole alimentaire est en adéquation avec les besoins nutritionnels et les objectifs (sportif et pondéral) du sujet
- Les outils utilisés pour l'accompagnement nutritionnel sont adaptés à la pratique sportive et au sujet concerné (détaillé / synthétique, visuel / rédigé)
- Les outils utilisés pour l'accompagnement nutritionnel respectent le vocabulaire technique de la nutrition du sportif, les cas échéants
- L'organisation logistique de J-7 à J d'une compétition sportive est co-construite avec le sujet, le cas échéant
- Le déroulement du suivi nutritionnel avec le sportif est clairement défini (fréquence, durée, contenu, tarification) et en corrélation avec les besoins et la progression du sportif

C4. Le suivi nutritionnel est appliqué et adapté au sportif

- Le poids et la composition corporelle sont mesurés
- Les mesures effectuées permettent de statuer sur une diminution, stagnation ou progression du poids
- Les mesures effectuées permettent de statuer sur une diminution, stagnation ou progression de la masse grasse et la masse musculaire
- La mise en application du protocole d'action nutritionnel par le sportif a été contrôlé à l'aide d'outils d'évaluation alimentaire.
- En fonction des mesures effectuées et du retour d'expérience du sportif sur la mise en œuvre du protocole nutritionnel, les objectifs de départ sont réévalués au besoin
- La méthode pour réajuster le programme alimentaire a été clairement exposée.
- Le rééquilibrage d'une conduite alimentaire déviante a été effectué, le cas échéant.

C5. Les conseils de consommation de compléments alimentaires et de produits diététiques du sportif sont adaptés au sujet.

- Le besoin en compléments alimentaires ou produits diététiques sportifs est explicité au regard des caractéristiques du sujet et de ses objectifs (sportif et pondéral), le cas échéant
- Le besoin de complémentation est argumenté en mobilisant les connaissances sur les compléments alimentaires et les produits diététiques du sportif, le cas échéant.
- Les limites d'utilisation des compléments alimentaires et des produits diététiques du sportif sont clairement définies, le cas échéant.
- Les risques sanitaires et comportementaux (conduites dopantes) des compléments et produits diététiques chez le sportif sont exposés au sujet, le cas échéant.
- Les consignes d'utilisation des compléments alimentaires et des produits diététiques ont été présentées et expliquées au sujet, le cas échéant.