

Durée : 2 jours (16h)

Date :

- Samedi 23 Mars 2024 : 9h à 18h
- Dimanche 24 Mars 2024: 9h à 18h
(Pause déjeuner : 12h30-13h30)

Lieu :

2 bis, rue Nicolas Houel
75005 PARIS

Tarif : 400 € Net / stagiaire

Nombre de places disponibles : 24

Modalités et délai d'accès :

Après avoir choisi votre formation sur notre site internet et avoir procédé au paiement, et afin de finaliser votre inscription à la formation, veuillez nous faire parvenir une copie de votre diplôme ou attestation de scolarité ainsi que votre RCP à jour par mail, à l'adresse :

administration@osteo-sante-formation.fr

Ou sur le formulaire de cette page :

www.osteo-sante-formation.fr/diplome

Enfin, nous vous enverrons votre convention de formation par mail à l'adresse renseignée lors de votre inscription. Elle sera à nous retourner signée sous quinzaine.

Possibilité d'inscription jusqu'à 48h avant la formation sous réserve de places disponibles.

Moyens et méthodes pédagogiques :

Des supports de cours en anatomie, en physiologie, en physiopathologie et en pratique seront distribués par mail ou imprimés à la demande du bénéficiaire.

Un power point rythmera la formation avec des illustrations et des explications. Tout le long du séminaire des exercices pratiques seront enseignés alternant avec la théorie.

Des tables électriques (x4), des tables fixes (x10), des vidéoprojecteurs (x4), une connexion internet (fibrée) pour des activités en ligne pendant la formation, permettront de faciliter l'apprentissage des compétences théoriques et pratiques.

De nombreuses vidéos cliniques pour expliciter les pathologies et les anomalies étudiées pendant la formation seront visualisées.

Les 2 jours de formation alterneront entre présentation théorique, ateliers en groupes

Public

Cette formation est ouverte aux :

- Ostéopathes
- Podologues
- Masseurs – Kinésithérapeutes
- Médecins
- Chiropracteurs
- Etiopathes
- Etudiants de 5ème année en ostéopathie
- Entraîneurs sportifs ou conseillers techniques sportifs

Prérequis

Être titulaire d'un diplôme d'état (DE) pour les masseurs-kinésithérapeutes, les podologues et les médecins.

Être titulaire d'un diplôme d'ostéopathie (DO) d'une école agréée par le Ministère

Être titulaire d'un diplôme d'étiopathie

Être titulaire d'un diplôme de chiropractie

Être titulaire d'un DEJEPS ou d'un DESJEPS

Fournir un certificat de scolarité indiquant la présence en 5^{ème} année d'études ostéopathiques

Présentation de la formation

- Comprendre les bases de la nutrition afin de pouvoir l'exploiter dans le domaine de la santé et de la performance.
- Comprendre comment mieux soutenir l'entraînement et la compétition par l'alimentation.
- Comprendre comment utiliser la nutrition pour optimiser des adaptations profitables à l'endurance et à la santé.
- Comprendre les régimes contemporains (cétogène, paléo, végétarien...)

Objectifs

- Savoir accompagner le sportif dans son alimentation pour sa santé et sa pratique sportive au quotidien.
- Savoir comment s'alimenter durant un effort d'endurance. Savoir choisir les aliments de l'effort.
- Savoir favoriser la récupération.
- Savoir lutter contre certaines pathologies du sportif (troubles digestifs du sportif, anémie, RED-S...).

Contenus pédagogiques

Début de la première journée: 9h

Jour 1 : L'alimentation, soutien de l'effort et de la santé.

Discussion préalable avec les bénéficiaires pré formation.

Module 1 : Bases de la nutrition

- Index glycémique
- Acides gras
- PRAL
- Densité nutritionnelle
- Les antioxydants
- Système digestif performant
- La pyramide alimentaire
- Les quantités
- Le petit déjeuner

réduits, ateliers pratique patient/praticien, discussions et retours d'expérience

Modalités d'évaluation de la formation :

Les stagiaires seront évalués par le formateur sur leurs connaissances pendant la formation par des questions à réponse courte afin de mesurer l'acquisition des connaissances.

A la fin de la formation, un certificat de réalisation de la formation sera attribué aux stagiaires validant.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :

Vous êtes en situation de handicap ? Faites-le nous savoir. Nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement, ou vous réorienter vers l'un de nos partenaires.

Formateur :

Fabrice KUHN

Formations et diplômes :

- 2001 Doctorat en médecine générale (Paris XII)
 - 2001 DU biologie et médecine du sport (REIMS)
 - 2002 Capacité de biologie et médecine du sport (REIMS)
 - 2012 DIU médecine morphologique et anti âge (LYON)
- Activités professionnelles :
- 2001... (en cours) Installation SOS médecins 77 nord
 - 2002-2012 Médecin des équipes de France d'haltérophilie
 - 2016... (en cours) Formateur nutrition pour la FFTRI
 - 2016... (en cours) Conférencier (salon running expo, salon du triathlon, clubs sportifs, ligue IDF triathlon...)
 - 2022... Chroniqueur pour Jogging International

Contact :

Une question administrative :

david@osteo-sante-formation.fr

Une question pédagogique :

fabrice@osteo-sante-formation.fr

Une question sur l'accessibilité :

accessibilite@osteo-sante-formation.fr

 : 01 83 64 24 56

PAUSE : 10h45-11h

- Mieux cuisiner
- Compléments alimentaires, utiles, indispensables, inutiles, dangereux ?

PAUSE DEJEUNER : 12h30 – 13h30

Module 2 : Accompagnement dans l'entraînement et de la compétition

- Récupération
- Entraînement
- Compétitions courtes distances
- Compétitions longues distances

PAUSE : 15h-15h15

Les produits de l'effort : choisir et préparer soi-même

- Boissons
- Barres
- Gels

Fin de la journée à 18h

Jour 2: L'alimentation, outil de la santé et de la performance sportive en endurance.

Début de la seconde journée : 9h

Module 3 : régimes particuliers

- Femmes / Hommes
- Master
- Vegan
- Paléo
- Céto
- Low carb
- Sans gluten
- Sans FODMAP

Pause : 10h45-11h

Module 4 : Manipulations nutritionnelles

- Entraînement à glycogène bas
- Supersapiens

Pause déjeuner : 12h30 – 13h30

Module 5 : Gestion des pathologies

- Troubles digestifs du sportif, étiologies et stratégies
- RED Syndrom
- Hyperhydratation et déshydratation
- Crampes
- Anémie
- Tendinopathie
- Courbatures
- Blessures musculaires

PAUSE : 15h-15h15

Module 6 : Evaluation et cas pratiques

Fin de la journée à 18h