

# Nutrition Sportive : Les fondamentaux d'une alimentation équilibrée et optimale pour les athlètes

## Formation continue

(16 h, agréée ASCA et RME)

**Rester en bonne santé en augmentant ses performances sportives !**

**Indispensable pour explorer en profondeur les mécanismes physiologiques du sportif et de la sportive, cette formation vous permettra de les accompagner dans l'optimisation de leurs performances.**

**Ce cours élargira vos compétences en nutrition fonctionnelle et vous apportera un outil de diagnostic complémentaire pour une prise en charge globale du sportif(ve), intégrant pleinement le mode de vie, la nutrition, la biologie et la micronutrition.**

Agréé ASCA et conforme RME, cette formation complémentaire s'adresse aux thérapeutes en nutrition, naturopathes ou tout professionnel de santé pratiquant la micronutrition et sensibles aux performances sportives

Le programme est conçu par un expert en Nutrition Fonctionnelle afin de vous permettre d'explorer et de comprendre comment, pourquoi et à quel moment cette investigation fonctionnelle peut être utile dans la prise en charge de votre patient.

Lors de ces 2 jours de formation, le fil conducteur sera de vous permettre de faire des liens entre la théorie et la pratique :

- \* Pouvoir identifier et objectiver les signes précurseurs d'une désadaptation biologique
- \* Être capable d'adapter les besoins nutritionnels et la supplémentation du sportif(ve)
- \* Savoir quand, comment et à quel moment proposer des analyses fonctionnelles pertinentes et être capable de les interpréter
- \* Pouvoir recommander un protocole d'accompagnement nutritionnel, de compléments et/ou de phytothérapie personnalisé, adapté et cohérent
- \* Savoir identifier les limites de notre prise en charge et collaborer avec d'autres professionnels de santé
- \* Être capable d'identifier les conditions pathologiques et les conditions physiologiques

Le caractère unique de cette formation vous apportera toutes les clés pour répondre à des motifs de consultation précis.

## Formateur

**Manuel Vazquez Camiña**  
Micro-Nutritionniste MCO  
Infirmier anesthésiste  
HES Fribourg

## Prix

CHF 550  
(support de cours inclus)

## Contact

Manuel Fux  
École TCMA  
6 rue du Clos  
1207 Genève

T: +41 79 565 92 48  
E: info@ecole-tcma.ch

## Nutrition Sportive : Les fondamentaux d'une alimentation équilibrée et optimale pour les athlètes

Formation continue (16 h)

### Objectifs généraux de la formation

- \* Être capable d'accompagner son client / patient dans son projet sportif et pouvoir construire des stratégies nutritionnelles adaptées à sa discipline. Créer le juste équilibre nutrition-performance en prenant soin de sa santé.
- \* Avoir des outils pratiques permettant de :
  - Approfondir ses connaissances en physiologie et métabolisme énergétique du sportif
  - Comprendre les mécanismes physiologiques du sportif et de la sportive
  - Identifier objectiver les différentes pathologies
  - Être capable d'adapter les besoins nutritionnels et la supplémentation du sportif(ve)
  - Savoir à quel moment proposer des analyses pertinentes et être capable de les interpréter
  - Pouvoir recommander un protocole d'accompagnement adapté et cohérent
  - Savoir identifier les limites de notre prise en charge et collaborer avec d'autres thérapeutes

### Programme

Comprendre les enjeux de la Nutrition Sportive – Enseignement théorique et pratique (16h)

#### La partie théorique

- \* La Physiologie du sportif
- \* Métabolisme énergétique
- \* Anatomie et physiologie du muscle
- \* Les voies métaboliques énergétiques (Aérobie, Anaérobie alactique et lactique)
- \* Hormones intervenant dans la surcompensation sportive (insuline, testostérone et la GH, cortisol)

#### Pathologies du sportif

- Troubles digestifs chez le sportif
- Hyperperméabilité intestinale
- Défaut d'assimilation et carence en nutriments PR
- Tendinites
- Oxydation
- Blessures

#### Les besoins nutritionnels du sportif

- Glucides
- Lipides
- Protéines

[Voir page suivante](#)

# École TCMA \*

Thérapie Complémentaire  
et Médecine Alternative

## Formateur

**Manuel Vazquez Camiña**

Micro-Nutritionniste MCO

Infirmier anesthésiste

HES Fribourg

## Prix

CHF 550

(support de cours inclus)

## Contact

Manuel Fux

École TCMA

6 rue du Clos

1207 Genève

T: +41 79 565 92 48

E: info@ecole-tcma.ch

## Supplémentation du sportif

- Augmentation des besoins du sportif
- Interface cellulaire
- Interface digestive
- Système immunitaire
- Système locomoteur
- Optimisation des performances
- Dopage

- \* La respiration cellulaire
- \* Bilan biologique sanguin du sportif
- \* Biologie de la sportive en spécificité et problèmes liées à ces athlètes (phases du cycle menstruelle, nutrition spécifiques)

## La partie pratique

- \* Sportif et phytothérapie
- \* Cas pratiques sportif (athlète féminine)
- \* Indications et limites de l'analyse
- \* Proposition de suivi et prise en charge
- \* Prise en charge spécifiques
- \* Analyses et prise en charge pour les cas pratiques et spécifiques

## Public cible

Thérapeutes en nutrition, naturopathes ou tout professionnel de santé pratiquant la micronutrition.

L'École TCMA est accréditée ASCA

**asca**

Fondation suisse  
pour les médecines  
complémentaires

## Public cible

Thérapeutes en nutrition, naturopathes ou tout professionnel de santé pratiquant la micronutrition.