

Initiation à la NUTRITION

Initiation à la nutrition du joueur de rugby : optimiser santé, performance et récupération.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de **comprendre les bases de la nutrition** appliquées au rugby et au sport professionnel, **adapter les apports nutritionnels selon les phases** (quotidien/entraînement/match), **donner des repères simples et actionnables aux joueurs** et **identifier les erreurs fréquentes**.

INTERVENANT

Valentin Lacroix - diététicien nutritionniste, diplômé en nutrition du sport, micronutrition, psychologie du comportement alimentaire, cuisine.

PUBLIC

Tous les membres de staff sportif, médical et paramédical non spécialiste nutrition.

Groupe de 8 à 10 participants maximum.

PRÉREQUIS

Pas de prérequis (connexion internet et ordinateur équipé pour la visio).

COÛT

Financement à 100% dans le cadre des actions collectives AFDAS sport pour les salariés de la branche sport.

DATE

15, 22 et 29 septembre 2026 (17h30-19h30).

ORGANISATION

6 heures en visioconférence (3 sessions de 2h).

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active et participative. Approche concrète basée sur les situations réelles des participants (exercices pratiques et mises en situation). Le support de cours sera fourni à chaque stagiaire.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation. Les acquis seront évalués en cours et en fin de formation via des QCM, des mises en situation, pratiques, présentations. Un compte-rendu d'évaluation individuelle sera réalisé par le formateur, à l'issue de la formation.

CONTENU DE LA FORMATION

Fondamentaux et nutrition au quotidien (2h)

- ◆ principes de base (macronutriments et micronutriments)
- ◆ Périodisation nutritionnelle (jours OFF/entraînement et match)
- ◆ Hydratation (besoins et signes de déshydratation)
- ◆ Supplémentation (ce qui est utile/inutile et risqué)
- ◆ Immunité (nutrition et prévention des infections)
- ◆ Sommeil et nutrition (aliments favorisant la récupération)

Nutrition autour du match (2h)

- ◆ avant le match (timing des repas et composition idéale)
- ◆ pendant le match (hydratation et apports glucidiques)
- ◆ après le match (récupération et stratégies protéines + glucides)

Blessure et jeune joueur (2h)

Joueur blessé

- ◆ impact de la blessure (fonte musculaire et inflammation)
- ◆ objectifs nutritionnels (maintenir la masse musculaire et optimiser la cicatrisation)
- ◆ focus commotion cérébrale

Jeune joueur

- ◆ spécificités (croissance et besoins énergétiques élevés)
- ◆ risques fréquents (mauvaises habitudes et influence des réseaux sociaux)
- ◆ rôle du staff (messages simples et éducation sans complexifier)

