

**Référentiel de compétences et d'évaluation de la certification :**

**Conduire une démarche d'accompagnement en nutrition sportive**

**Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel  
le dispositif de formation visant la certification est initié :**

Au cours des dernières années, le domaine de la nutrition sportive a connu une expansion considérable en France, stimulée par l'intérêt croissant de la population pour la pratique sportive et ses bienfaits pour la santé. Ce phénomène s'est amplifié davantage avec la crise sanitaire, qui a engendré une prise de conscience accrue de la nécessité d'adopter un mode de vie sain et actif. Cette évolution a généré une demande croissante de la population en termes de conseils et d'accompagnement pour une alimentation adaptée, équilibrée et variée en complément d'une pratique sportive.

De même, pour les athlètes de haut niveau, il est essentiel de comprendre que la simple pratique d'un sport ne garantit pas l'atteinte des objectifs fixés par les sportifs. En effet, il est maintenant largement reconnu que la nutrition joue un rôle fondamental dans les performances sportives et la réalisation des objectifs des athlètes ainsi que leur bien-être. Une alimentation adéquate, adaptée aux besoins spécifiques de chaque sportif, peut fournir les nutriments essentiels, améliorer la capacité physique, favoriser une récupération rapide et minimiser les risques de blessures...

Ainsi, cette certification s'adresse aux diététiciens diplômés amenés mobiliser des compétences spécifiques dans le cadre d'une démarche d'accompagnement en nutrition sportive, qu'il s'agisse de sportifs amateurs ou des athlètes de haut niveau.

REFERENTIEL DE COMPETENCES	REFERENTIEL D'EVALUATION	
	MODALITES D'EVALUATION	CRITERES D'ÉVALUATION
<p>C.1. Etablir un bilan nutritionnel personnalisé en tenant compte notamment des caractéristiques physiologiques, de l'âge, du sexe, des handicaps éventuels, de la pratique sportive de l'individu et de ses habitudes alimentaires afin de déterminer les objectifs nutritionnels adaptés à ses besoins spécifiques au regard des objectifs sportifs visés</p>	<p>E1 : Épreuve écrite et orale (C1,C2,C3, C4, C7) : Réalisation d'un dossier professionnel individuel suivi d'un échange avec le jury</p> <p>=&gt; A partir d'une situation réelle rencontrée au cours d'un stage ou d'une expérience professionnelle, le candidat présente une situation d'accompagnement et de suivi nutritionnel d'un sportif qu'il rédige et argumente dans un dossier professionnel individuel contenant les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le bilan nutritionnel de la personne à partir de son profil, les objectifs sportifs visés et les objectifs nutritionnels associés</li> <li>- le programme de nutrition sportive proposé ainsi que les modalités de suivi mis en oeuvre</li> <li>- les résultats obtenus les éventuels et les ajustements de programme</li> <li>- les modalités de prise en compte des situations à risque dans le cadre du suivi et la coordination avec d'autres professionnels du domaine de la santé ou du domaine sportif)</li> </ul>	<p>Cr1.1 <b>Le bilan nutritionnel est réalisé à partir d'informations précises et exploitables recueillies lors d'un entretien individuel avec le sportif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>données d'ordre général</b> : age, sexe, taille, poids...</li> <li>- <b>pratique sportive</b> : type d'activité sportive pratiquée, fréquence, intensité et durée de l'activité physique, blessures ou limitations physiques éventuelles, impératifs de délais ( ex : compétitions) entraînements ...</li> <li>- <b>objectifs sportifs</b> : augmentation de la masse musculaire, perte de poids, sèche ou amélioration de la performance sportive...</li> <li>- <b>habitudes alimentaires de l'individu</b> : types et quantités d'aliments consommés, rythme des repas, préférences alimentaires ...</li> <li>- <b>le.s handicap.s éventuel.s</b> ayant une incidence sur la façon de s'alimenter</li> <li>- <b>allergies et intolérances alimentaires éventuelles</b>, ainsi que les antécédents médicaux, traitements en cours...</li> </ul> <p>Cr1.2 <b>Les besoins nutritionnels sont estimés à partir des informations collectées et permettent :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le calcul de l'indice de masse corporelle et l'évaluation des apports alimentaires, des besoins en apports de nutriments et des apports énergétiques nécessaires en fonction de l'objectif sportif visé, du métabolisme et du niveau de pratique sportive de la personne</li> <li>- la détection de problèmes nutritionnels éventuels (carence en nutriments, déséquilibre alimentaire ...) pouvant affecter la performance ou la pratique sportive</li> </ul>

	<p>La rédaction du dossier professionnel fait également l'objet d'un échange oral sous forme de questions / réponses avec le jury</p>	<p>Cr1.3 <b>Les objectifs nutritionnels à atteindre sont définis de façon cohérente</b> avec les objectifs sportifs visés et du profil sportif de la personne accompagnée (sportif amateur ou professionnel). Ils sont adaptés aux besoins individuels du sportif : prise ou perte de poids, rééquilibrage alimentaire, masse musculaire...</p>
<p>C.2. Concevoir un programme de nutrition sportive personnalisé à partir du bilan nutritionnel, des objectifs sportifs et nutritionnels associés, des contraintes liées à la pratique sportive en privilégiant une alimentation saine et équilibrée garantissant les besoins en apports nutritionnels nécessaires et complétée, si besoin, par des compléments ou suppléments alimentaires afin d'optimiser les performances ou la pratique sportive tout en préservant la qualité de vie et la santé à long terme.</p>		<p>Cr2. 1 <b>Le programme de nutrition sportive est conçu de manière personnalisée et structurée</b> à partir des informations recueillies dans le bilan nutritionnel, des objectifs nutritionnels et des objectifs sportifs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il concilie les exigences liées à la pratique sportive et le maintien d'une alimentation adéquate et équilibrée: prise en compte du type de sport pratiqué, régularité, intensité et des différentes phases avant, pendant ou après l'effort, des périodes et durées d'entraînement ou des épreuves dans un contexte de compétition et des déplacements éventuels notamment pour les sportifs de haut niveau</li> <li>- Il tient compte également des besoins et des préférences alimentaires, quantités et apports énergétiques nécessaires à l'objectif sportif visé, et des situations de handicap éventuelles</li> </ul> <p>Cr2.2 <b>Le programme prend en compte la prévention des blessures sportives</b> et l'identification dans l'alimentation courante des facteurs de risques pouvant favoriser la survenue de blessures propre au type d'activité sportive pratiquée: hydratation, apports énergétiques, apport en protéines, minéraux, vitamines...</p> <p>Cr2.3 <b>Si besoin, le programme nutritionnel est complété par des compléments ou suppléments alimentaires</b> sur la base de besoins spécifiques identifiés et lorsque l'alimentation "classique" devient insuffisante : carences, apport en nutriments, vitamines, sels minéraux ne pouvant pas être obtenu dans le délai souhaité, optimisation de la récupération suite à une fatigue musculaire importante...</p> <p><b>Le candidat vérifie la composition des compléments et s'assure qu'ils</b> n'auront pas d'effets indésirables (risques de surdosage ou effets secondaires) Les choix sont expliqués et argumentés par le candidat</p>

		<p>Cr2.4 <b>Le programme nutritionnel est composé de menus planifiés dans un calendrier, accompagnés d'objectifs intermédiaires</b> et de recommandations adaptés aux profils et aux besoins spécifiques du sportif</p> <p>Cr2.4 <b>Le programme et ses objectifs sont présentés et expliqués</b> à la personne accompagnée lors du premier entretien après le bilan nutritionnel. Le candidat s'assure qu'ils soient correctement compris (vocabulaire adapté et vulgarisé, reformulation, réponses claires aux questions posées ...) pour que la personne puisse les mettre en pratique de manière autonome</p>
<p>C3. Évaluer les progrès et les changements physiques de la personne accompagnée dans le cadre d'un suivi nutritionnel régulier, en analysant l'atteinte des objectifs nutritionnels fixés, en identifiant les causes en cas de non-atteinte et en ajustant le programme nutritionnel si nécessaire, afin d'assurer un accompagnement optimal maintenant la personne dans les meilleures conditions physiques possibles et favorisant l'optimisation de ses performances sportives</p>	<p>E2 : Epreuve orale (C3, C4 et C7) - Cette épreuve complète l'épreuve E1 : Mise en situation professionnelle simulée à partir d'une étude de cas fictive</p> <p>=&gt; Le candidat doit réaliser une simulation d'entretien de suivi nutritionnel d'un sportif. Cette simulation comprend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'analyse des résultats et des écarts observés,</li> <li>- les ajustements éventuels à effectuer,</li> <li>- la prévention et la détection des situations à risque,</li> <li>- ainsi que l'explication de ces éléments au sportif accompagné.</li> </ul> <p>L'un des membres du jury joue le rôle du sportif</p> <p>Cette mise en situation est suivie d'un échange avec le jury</p>	<p><b>Cr3.1 La fréquence et la durée des séances de suivi nutritionnel sont établies en collaboration avec le sportif</b> dans un cadre temporel donné en lien avec les objectifs sportifs</p> <p><b>Cr3.2 Les progrès et les changements physiques de la personne accompagnée</b> sont évalués à partir d'outils et/ou de méthodes de mesure correctement mobilisés et expliqués (pesée, tableau ou journal de bord à compléter par la personne accompagnée...)</p> <p><b>Cr3.3 Les écarts éventuellement constatés entre les objectifs nutritionnels à atteindre et les résultats sportifs obtenus sont analysés et expliqués :</b> assiduité dans le suivi du programme, morphotype de la personne, assimilation par le corps et les muscles des nutriments apportés, réalité de la pratique sportive (surentraînement, récupération insuffisante...), éventuelle perte d'appétit, constat d'un catabolisme musculaire, état de santé de la personne convalescente ...</p> <p><b>Cr3.4 Si besoin, le programme nutritionnel est réajusté</b> en cours de suivi. Des compléments et/ou suppléments alimentaires peuvent être ajoutés au programme, et leur choix est expliqué et justifié en fonction des besoins spécifiques du sportif accompagné.</p>

		Ces réajustements sont également présentés et expliqués de manière pédagogique, rassurante et encourageante pour le sportif.
<p>C4. Détecter les situations à risques telles que les addictions, les troubles du comportement alimentaire, ou les pathologie suspectées par le professionnel ou déclarée par le sportif, à toutes les étapes de son accompagnement afin de l'orienter vers un professionnel de santé (psychologue, endocrinologue, kinésithérapeute, etc.) garantissant ainsi une prise en charge adaptée à sa situation</p>		<p>Cr4.1 <b>Les préoccupations et les symptômes signalés par l'individu ou observés par le candidat sont analysés et pris en compte à chaque rendez-vous initial et de suivi</b> par observation et/ou questionnement de la personne accompagnées ( ex : fatigue musculaire ou blessure nécessitant rééducation, troubles du comportement alimentaire - fréquent chez les sportifs de haut niveau ou sportifs réguliers, surentraînement, dépendances/addictions, etc).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En cas de suspicion de comportement à risque, un compte rendu factuel est rédigé</li> <li>- une aide est proposée à l'individu selon la situation : orientation du sportif vers un spécialiste (psychologue, endocrinologue, kinésithérapeute, ...) en fonction du comportement à risque constaté parmi une liste de professionnels transmise à l'individu ou mise en relation directe selon l'importance de l'intervention d'un tiers.</li> </ul> <p>Cr4.2 <b>Les risques pour la santé et pour la performance sportive et la sensibilisation sur les risques d'addictions et de troubles du comportement alimentaire (TCA) et aux bonnes pratiques nutritionnelles sont expliqués de manière claire et compréhensible pour l'individu</b> grâce à communication ouverte et transparente avec l'individu</p>
<p>C5. Assurer la prévention des situation de dopage des sportifs (de haut niveau notamment) en les sensibilisant sur les risques liés aux risques à l'utilisation de substances dopantes, aux conséquences sur leur santé et sur les aspects réglementaire et en leur proposant des alternatives nutritionnelles afin de les dissuader d'utiliser ces produits tout en garantissant leur intégrité physique et morale</p>	<p><b>E3. Epreuve écrite :</b> =&gt; <b>Cas pratique écrit portant sur une situation de prévention du dopage dans le cadre d'un accompagnement nutritionnel d'un sportif</b></p>	<p>Cr5.1 <b>Les risques associés à l'utilisation de substances dopantes sont connus et expliqués aux sportifs</b> dès le démarrage du programme de nutrition sportive et rappelés, si besoin tout au long du parcours: conséquences sur le plan de la santé et d'un point de vue réglementaire (réglementation antidopage en vigueur, sanctions encourues)</p> <p>Cr5.2 <b>Les éventuelles incohérences (surdosage ou un anomalie)</b> entre le résultat atteint au regard des informations déclarées par le sportif et les quantités</p>

		<p>conseillées dans le cadre du programme de nutrition sportive, sont détectées dans le cadre du suivi nutritionnel.</p> <p><b>Cr5.3 En cas de constat ou de suspicion d'utilisation de produits dopants, un soutien adapté est proposé :</b> des alternatives nutritionnelles, orientation du sportif vers d'autres professionnels, tels que des médecins, des entraîneurs et des psychologues du sport</p>
<p>C.6. Conduire des actions de prévention et d'éducation nutritionnelle auprès de groupes de sportifs en organisant ou en participant à des ateliers thématiques ou à des actions de communication et d'information (orale ou écrite) sur la nutrition afin de les sensibiliser aux bienfaits d'une alimentation saine, équilibrée et adaptée à leur pratique sportive.</p>	<p><b>E4 : Epreuve orale :</b> <b>Présentation orale de 2 actions de prévention en nutrition sportive réalisées par le candidat.</b></p> <p>=&gt; Le candidat présente oralement deux actions de prévention en nutrition sportive qu'il a réalisées dans le cadre de sa pratique professionnelle ou de son stage ( salle de sport, club sportif...). Il décrit le contexte de chaque action, les modalités de mise en œuvre, le public ciblé, l'objectif de l'action, les supports utilisés et les collaborations éventuelles avec d'autres professionnels.</p> <p>Le candidat fournit également deux attestations de réalisation de ces actions, validées et signées par les commanditaires des actions de prévention.</p> <p>Cette présentation est suivie d'un échange avec le jury</p>	<p><b>Cr6.1 Le cadre et les modalités de mise en oeuvre des différentes actions de prévention ou de communication mises en place sont définis :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le format de communication est adapté en fonction de l'action à mener: média, réseau social, article de presse, support écrit ou animation orale (type atelier thématique...)</li> <li>- les publics de sportifs à qui s'adressent ces actions sont identifiés et quantifiés</li> <li>- les professionnels de la santé ou du sport peuvent être associés à ces communications ( co-rédaction, co-animation...) pour apporter une davantage de crédibilité aux messages portés</li> </ul> <p><b>Cr6.2 Le contenu de ces actions de communication est pertinent et ciblé au regard de son objectif et du type de public sportif visé</b> quel que soit le format de communication. Les messages à faire passer sont compréhensibles et accessibles de tous types de publics et peuvent concerner des informations en matière d'éducation nutritionnelle sportive et/ou des Informations sur la prévention des addictions, troubles alimentaires, risques encourus en cas de dopage...</p>

<p>C7. Travailler en coordination avec les autres professionnels (médecin, entraîneurs/ coachs sportifs, kinésithérapeutes, psychologues...) à toutes les étapes de l'accompagnement nutritionnel individuel ou collectif, afin d'offrir aux individus une approche globale et cohérente de la nutrition sportive</p>	<p><b>Cette compétence est évaluée de manière transversale dans le cadre des épreuves écrites et orales E1 à E4.</b></p> <p>A travers ces différentes épreuves, le candidat doit démontrer la façon dont il interagit et/ou collabore avec les autres professionnels entourant le sportif (entraîneurs, médecin, ...) à toutes les étapes du suivi nutritionnel du sportif.</p>	<p><b><u>Ces critères sont transverses aux compétences de C2 à C7</u></b></p> <p><b>Cr7-1 Le candidat démontre sa capacité à travailler en coordination avec les autres professionnels du sport et/ou de la santé à toutes les étapes du parcours d'accompagnement</b>, qu'il s'agisse d'un accompagnement individuel (diagnostic, élaboration du programme, suivi) ou collectif (animation d'un atelier thématique, campagne de communication...).</p> <p>Il interagit avec des professionnels dans différentes situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>professionnels de la santé</b> : pathologie ou trouble alimentaire suspectée dans le cadre d'un diagnostic nutritionnel ou du suivi nutritionnel du sportif ; de situation de dopage ; participation à des actions de communication</li> <li>- <b>et/ou de professionnels du sport</b> : coach ou entraîneur sportif (adéquation des objectifs nutritionnels et des objectifs sportifs) ; participation à des actions de communication</li> </ul>
---	---	---