



PRISE EN CHARGE DU SPORTIF

Programme détaillé (1 jour)

1 . L'activité physique et sportive

- Les bienfaits de l'activité physique sur l'organisme, les recommandations du PNNS et de L'OMS

2. La nutrition du sportif

- Les rôles des macronutriments
- Les recommandations en matière de nutrition

3. La micronutrition du sportif

- Les rôles des antioxydants, des basifiants, des acides aminés
- L'intérêt des compléments alimentaires protéinés

4. La récupération du sportif

- Les principes de la récupération
- L'action et l'intérêt des boissons de récupération, des gels et des crèmes
- Conseil en aromathérapie et en phytothérapie

5. Les "petits maux" du sportif

- Les crampes, les courbatures, les désordres digestifs, les ampoules, le pied d'athlète et l'hypersudation
- Les recommandations / la prévention

6. Les blessures des sportifs

- La physiopathologie des entorses, de la rupture musculaire, de la tendinopathie et de la tendinite

7. L'activité physique dans le cas de pathologies chroniques

- Les modalités du décret du 1er mars 2017 pour tous les patients atteints d'une affection de longue durée