

Session  
2021



# NUTRIGUIDE

## MODULE 1

### « Conseiller en nutrition »

Atlantic-Challenges – Statera Concordia  
31 rue des Terriers 17220 SAINT VIVIEN  
SIRET : 512.619.610.00045

## SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE LA FORMATION -----	2
PREREQUIS-----	3
EVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION-----	3
DUREE-----	3
DELAIS ET MODALITES -----	3
POSITIONNEMENT -----	4
INFRASTRUCTURE -----	5
TARIFS-----	5
ACCESSIBILITE HANDICAPES-----	5
PROGRAMME-----	7

# 1-PRESENTATION DE LA FORMATION

Cette formation représente le premier module du nutriguide qui englobe :

- Le conseiller en nutrition
- Le conseiller en perte de poids
- Le conseiller sportif

## 1.1-Objectif de la formation « conseiller en nutrition »

- + Etablir un entretien, tests et mesures préliminaires avec le consultant afin d'ajuster et coordonner ses besoins et ses habitudes alimentaires avec son mode de vie.
- + Conseiller et sensibiliser sur les règles d'une alimentation saine et équilibrer
- + Proposer un protocole de conseils personnalisés
- + Accompagner ses clients dans leur quête de bien-être vers des naturopathes, des réflexologues ou des aromathérapeutes
- + Orienter, vers un diététicien ou médecin nutritionniste, ceux dont l'état de santé nécessite une précaution alimentaire particulière (régime spécifiques, etc...).

Il est ouvert à tout public adulte qui souhaite s'inscrire en :

- + candidature individuelle
- + formation continue.
- + L'OF peut accueillir des candidats qui souhaite suivre seulement une partie de la formation.

Les modules de formation sont dispensés par les formateurs de l'organisme de formation, des professionnels extérieurs sollicités en raison de leurs compétences.

## 1.2-Où le conseiller en nutrition exerce-t-il ?

Dans la limite des cadres réglementaires, le conseiller nutrition exerce :

- + Dans un magasin de produits diététiques et bio.
- + Un centre culturel ou sportif.
- + Un centre de santé, de bien être ou de remise en forme.
- + Il peut également exercer son activité en libéral.

Les débouchés sont nombreux.

## 1.3-Qualités d'un conseiller en nutrition

- + Être en contact avec ses clients.
- + Être rigoureux, observateur, patient et à l'écoute.
- + Avoir un sens de la pédagogie pour pouvoir expliquer les règles alimentaires à suivre.
- + Être doté d'un bon sens de la diplomatie et de l'éthique.
- + Disposer de bonnes qualités relationnelles

## 1.4-Les intervenants

Qualités	Qualifications	Expérience professionnelle
<b>Christophe CORTIULA</b> Gérant STATERA	Diplôme universitaire des Activités Physiques Thérapeutiques (APPT)	<b>12 ans</b>
<b>Dominique CORTIULA</b> Coordonnateur de formation	BEES.2 HACUMESE CT2 EEPMS Entraîneur et préparateur physique	<b>35 ans</b>
<b>Camille FIRKOWSKY</b> Intervenante extérieure	Diététicienne	<b>8 ans</b>
<b>Lucie CADINOT</b> Intervenante extérieure	Conseillère en Nutrition	<b>2 ans</b>

## 1.5-Contacts

- + **Gérant** : Christophe CORTIULA -07.89.51.28.34 – [contact@atlantic-challenges.fr](mailto:contact@atlantic-challenges.fr)
- + **Coordonnateur** : Dominique CORTIULA - 06.18.92.91.96 – [dominique.cortiula@orange.fr](mailto:dominique.cortiula@orange.fr)
- + **Site internet** : [www.atlantic-challenges.fr](http://www.atlantic-challenges.fr)

## 2 – PREREQUIS

- + Avoir 18 ans révolus
- + Justifier d'un projet professionnel (lettre de motivation)

## 3 – EVALUATION ET SANCTIONS DE LA FORMATION

- + Tests de connaissances à l'issue de chaque semaine de formation (QCM - Questionnaire à Choix Multiples)
- + Examen écrit (2heures)
- + Réalisation d'un dossier (qui servira de support à l'épreuve d'entretien)
- + Entretien
- + Attestation de fin de formation (non diplômés)
- + Certification professionnelle pour titulaire diplôme

## 4 - DUREE

Parcours complet de la formation (dates extrêmes) **du 26 juillet au 18 septembre 2021**

6 jours de formation et 1 jour d'évaluation

1<sup>er</sup> jour : 7 heures

5 jours : 6 heures/jours

1 jour : 3 heures (examen)

**Total 40 heures**

## 5 –DELAIS ET MODALITES D'ACCES

### 5 - DELAIS

#### 5.1 - DATE LIMITE D'INSCRIPTION : **le vendredi 23 juillet 2021**

Chaque postulant qui désire s'inscrire doit impérativement retirer un dossier de candidature accessible :

- + sur le site de l'organisme de formation : <http://www.atlantic-challenges.fr>
- + sur demande : - au siège sociale ou par courrier : **31 rue des Terriers 17220 SAINT VIVIEN.**
- + par Email : [contact@atlantic-challenges.fr](mailto:contact@atlantic-challenges.fr)

#### 5.2 -ENTREE EN FORMATION

L'entrée en formation aura lieu **le lundi 26 juillet 2021 à 08H00** au centre de formation Atlantic-Challenges – 31 rue des Terriers 17220 Saint Vivien.

### 5.3 -MODALITES

#### GENERALITES

**-Responsable de la formation** La formation est placée sous la responsabilité du coordonnateur.

**-La gestion administrative** est assurée par le secrétariat d'Atlantic-Challenges.

**-L'équipe pédagogique** est mise en place par le coordonnateur. Ces derniers sont prioritairement choisis parmi les formateurs de l'organisme de formation. Toutefois, des intervenants extérieurs peuvent être intégrés à l'équipe enseignante en raison de leurs compétences particulières.

**-Le programme pédagogique** est mis en œuvre par le coordonnateur qui a le devoir d'en assurer la cohérence et qui agit en collaboration étroite avec les intervenants.

Dans le temps de la formation les bénéficiaires disposeront des ressources matérielles, pédagogiques et documentaires de l'organisme de formation.

### 5.4.HORAIRES

HORAIRES JOURNALIERS EN CENTRE DE FORMATION		
JOURS	MATIN	APRES-MIDI
Lundi	09h00 à 12h00	13h00 à 16h00
Mardi	09h00 à 12h00	13h00 à 16h00
Mercredi	09h00 à 12h00	13h00 à 16h00

**Nota :** Le premier jour de la formation l'heure d'entrée est fixée à 08H00

### 5.5 -RYTHME DE LA FORMATION

Voir planning de la formation en **ANNEXE**

## 6 - POSITIONNEMENT MERCREDI 21 JUILLET 2021

**Lieu :** *Organisme de formation Atlantic-Challenges STATERA – 31 rue des Terriers – 17220 SAINT VIVIEN (La Rochelle).*

Permet la prise en compte des acquis, les allègements de formation et l'individualisation des parcours.

**Le positionnement consistera à :**

- A) - Situer le candidat au regard du référentiel de la formation.
- B) - Individualiser les parcours de formation de chaque stagiaire.
- C) - Renforcer l'implication du stagiaire dans sa formation.

**Le positionnement s'effectue en plusieurs temps :**

- Etude du dossier par l'équipe de formation
- Renseigner un dossier d'auto-évaluation
- Entretien individuel

A l'issue de ces temps, un parcours individualisé sera proposé et négocié avec le candidat. Le parcours individualisé de formation, tenant compte des acquis d'expérience, du projet professionnel, des

contraintes et des besoins individuels, précisera, pour chaque candidat, les temps de formation, les objectifs pédagogiques, les modalités d'apprentissage.

## 7 - INFRASTRUCTURE

Le Bâtiment, dans lequel se déroule la formation, fait 500 m<sup>2</sup> au sol. Il est classé ERP (Etablissement recevant du public) de catégorie 5. Il est accessible aux bénéficiaires à mobilité réduite.

### Déjeuners

- Le complexe possède un espace de détente et de convivialité comprenant 2 réfrigérateurs, 2 micro-ondes, tables, chaises, pour repas emportés – sandwich...
- Restauration rapide (CALICO) au magasin INTERMARCHE situé à 200 mètres du complexe sportif

### Logements

Possibilité de loger « chez l'habitant »

### Infrastructures secours/médicales

*Centre de secours* : 1 centre de secours (pompiers) à Châtelailon-Plage

*Installations médicales* : 1 pôle médical et paramédical à 50 mètres du centre de formation

### Moyens pédagogiques

Tableau blanc interactif

Tableau blanc, vidéo projecteur,

Documentation dématérialisée

Plateforme numérique (partage des documents et informations diverses)

## 8 – TARIFS PUBLICS

<b>Formation complémentaire pour titulaire diplôme métiers du sport ou en pré formation ou titulaire d'un diplôme fédéral d'une Fédération Française du sport</b>			
<b>Inscription jusqu'au 30 avril</b>	<b>10€ TTC /heure</b>	<b>40 heures X 10€</b>	<b>400€</b>
<b>Inscription en mai</b>	<b>12€ TTC /heure</b>	<b>40 heures X 12€</b>	<b>480€</b>

<b>Formation pour non titulaire diplôme professionnel des métiers du sport</b>			
<b>Inscription jusqu'au 30 avril</b>	<b>12€ TTC /heure</b>	<b>40 heures X 10€</b>	<b>480€</b>
<b>Inscription en mai</b>	<b>14€ TTC /heure</b>	<b>40 heures X 12€</b>	<b>560€</b>

**Nota :** Organisme de formation professionnelle exonéré de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

## 9 - ACCESSIBILITE DES BENEFICIAIRES EN SITUATION DE HANDICAPES

Conformément à l'Art. D5211-2 et suivants du Code du Travail l'organisme de formation :

- Est un bâtiment ERP (Etablissement Recevant du Public)
- Accueille les personnes handicapées en formation sans discrimination
- Garantit l'égalité des droits et des chances des personnes handicapées pour accéder à la formation et à la qualification, mais aussi pour leur permettre de valider leur parcours

## 10 – PROGRAMME

### MODULE 1

#### CONSEILLER EN NUTRITION

##### *Réglementation*

##### *Les besoins et dépenses énergétiques*

- ✚ Balance énergétique
- ✚ Métabolisme de base
- ✚ Dépenses énergétiques journalières

##### *Les nutriments*

- ✚ Rôles
- ✚ Macro et micronutriments
- ✚ Catégories d'aliments

##### *L'appareil digestif*

- ✚ Appareil digestif
- ✚ Spécificité de la digestion
- ✚ Prébiotiques et probiotiques

##### *Composition d'un repas équilibré*

- ✚ Les différents repas
- ✚ Pyramide alimentaire
- ✚ Idées reçues sur l'alimentation

##### *Les compléments*

##### *L'Hydratation*

- ✚ Répartition de l'eau dans l'organisme
- ✚ Besoins en eau
- ✚ Sources
- ✚ Intérêt de l'eau pour l'activité physique

## MODULE DE FORMATION « NUTRI-GUIDE »

### CONSEILLER NUTRITION

#### EMPLOI DU TEMPS

Dates	Horaires					Pause déjeuner	Horaires			
	08h	09h	10h	11h	12h		13h	14h	15h	16h
Lundi 23 juillet	Présentation réglementation	Besoins énergétiques				Pause déjeuner	Dépenses énergétiques			
Mardi 24 juillet		Besoins énergétiques		Dépenses énergétiques			Nutriments « Protéines »			
Mercredi 25 juillet		« Dossier » généralités	Nutriments « Glucides »				Nutriments « Lipides »		QCM	
Lundi 16 Aout		Micronutriments	Catégories d'aliments		Pause déjeuner	Micronutriments		Catégories aliments		
Judi 19 Aout		Appareil digestif	Digestion prébiotique				Composition d'un repas équilibré			
Vendredi 20Aout		Les compléments	Digestion probiotique				Hydratation		QCM	
Lundi 13 septembre			10h00	Ecrit	12h00	Pause déjeuner	Entretiens sur dossier			
Vendredi 18 septembre							Rattrapage			

#### Détail formation :

1h : présentation de la formation et réglementation  
 1h : Généralités « dossier de suivi »  
 5h : Les besoins énergétiques  
 4h : Les dépenses énergétiques  
 2h : les compléments  
 2h : l'hydratation  
 7h : Les nutriments (Protéines, Glucides et Lipides)

2h : QCM  
 2h : Evaluation écrites  
 20 minutes : entretien individuel sur dossier  
 3h : Composition d'un repas équilibré  
 4h : L'appareil digestif et digestion pro et prébiotiques  
 2h : Les catégories d'aliments  
 4h : Les micronutriments

<b>Total formation : 39h20'</b>
---------------------------------