



## « La nutrition au service du coach »

### Public :

Coachs sportifs ou athlètes

### Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire

### Durée de formation :

26 heures

4 jours

### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter par email :

[formation@weareathletic.com](mailto:formation@weareathletic.com)

### Objectifs :

Acquérir les compétences d'expert dans le domaine de l'alimentation appliquée aux sportifs

### Moyen et modalité :

A distance

Alternance de théorie et de cas pratique

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

Formation en ligne avec espace individuel pour accéder aux vidéos

Document actualisé le 21/09/2023



### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Questionnaire

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

### Test de positionnement :

Un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire

### Validation de votre inscription :

A l'issue de votre candidature, vous recevrez par email une convocation pour participer à la formation accompagné d'un livret d'accueil récapitulant l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer.

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Document actualisé le 21/09/2023



## Handicap :

Toutes les formations dispensées à WE ARE ATHLETIC sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

### **MDPH**

MDPH 83 du VAR Technopôle VAR MATIN Route de la Seyne 83190 OLLIOULES.

04 94 05 10 41

<https://mdph.var.fr>

### **AGEFIPH**

Hélène Patry Heintz

Aline DA DALTO

04 42 93 15 50

[rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr)

## Le Prix :

690 €

## Contact :

Nicolas Grelot

[formation@weareathletic.com](mailto:formation@weareathletic.com)

## QUELQUES CHIFFRES:

<b>Organisme De formation</b>	Taux de satisfaction : 89,15%	Taux d'admis : 100%	Nombre de stagiaire : 73	Taux de réussite : 100%
-------------------------------	----------------------------------	------------------------	-----------------------------	----------------------------

Document actualisé le 21/09/2023



## « Formation WAATH Nutrition »

### PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ - 25 heures

#### **MODULE 1 : Maîtriser la nutrition par le spectre de la psychologie humaine (2 heures)**

- 1 : Introduction : L'illusion du plan alimentaire parfait
- 2 : Le lien entre l'alimentation et psychologie : ce que la science révèle
- 3 : La nourriture comme outil de compensation émotionnelle
- 4 : Pourquoi les régimes échouent toujours (et ce qu'il faut faire à la place)
- 5 : Responsabiliser sans culpabiliser : la clé de l'autonomie
- 6 : Identité, estime de soi et alimentation
- 7 : Une nouvelle manière d'aborder l'alimentation
- 8 : Outils concrets à transmettre pour accompagner le changement

#### **MODULE 2 : Maîtriser la nutrition par le spectre du système hormonale (2 heures 30)**

- 1 : Comprendre les bases : le système hormonal et ses interactions
- 2 : L'alimentation et la gestion de l'insuline
- 3 : Alimentation, stress et cortisol
- 4 : Alimentation, thyroïde et métabolisme de base
- 5 : Leptine, ghréline et régulation de l'appétit
- 6 : Hommes, femmes, hormones : adapter selon le sexe et le cycle
- 7 : Rythme circadien, sommeil et alimentation
- 8 : Construire un plan alimentaire hormonalement intelligent
- 9 : Supplémentation, micronutrition et modulation hormonale naturelle
- 10 : Protocoles spécifiques : perte de gras, recomposition corporelle, performance

#### **MODULE 3 : Le lien profond entre le niveau de santé général et la nutrition d'un individu (2 heures)**

- 1 : Le point de départ : ce que nous sommes à l'origine, notre caractère Endogène
- 2 : Hygiène de vie, hygiène alimentaire et hygiène mentale
- 3 : Notre mode de vie et notre environnement influencent notre santé
- 4 : 2 manières complémentaires pour une approche unifiée : Nutrition et diététique
- 5 : Depuis combien de temps a-t-on fait le lien entre Santé et Nutrition?
- 6 : Un devoir pour chacun d'entre nous dans cette société : Développer une éducation et une culture autour de la Nutrition
- 7 : Le comportement alimentaire : Un allié, ou un trouble, la mission la plus compliquée et la plus importante
- 8 : L'occurrence des maladies chroniques est décuplée par les problématiques liées à la Nutrition

Document actualisé le 21/09/2023



#### **MODULE 4 : Les nutriments (2 heures 30)**

- 1 : Les nutriments
- 2 : Les nutriments essentiels
- 3 : De quelle manière le corps est-il impacté par l'alimentation ?
- 4 : L'Hypothalamus, le régulateur de la prise alimentaire
- 5 : Les besoins en nutriment ont une action sur le comportement alimentaire
- 6 : C'est quoi la notion d'Apport Quotidien Recommandés?
- 7 : Conséquences sur nos apports moyens
- 8 : Paradoxe de l'alimentation : Surabondance et déficit
- 9 : L'agriculture biologique
- 10 : L'agriculture raisonnée

#### **MODULE 5 : Les macro-nutriments (3 heures)**

##### Partie 1 : Glucides : hydrates et sucres

- 1 : Les glucides
- 2 : Les termes autour des glucides et les erreurs qu'ils induisent
- 3 : La charge glycémique (CG)
- 4 : index glycémique (IG)
- 5 : Relation entre indice glycémique et charge glycémique
- 6 : Rôles et métabolisme des glucides

##### Partie 2 : Protéines

- 1 : Les protéines
- 2 : Acides Aminés Naturels, LES SUPERS 20
- 3 : Les acides aminés synthétisés et les acides aminés essentiels
- 4 : Digestion, Métabolisme et Fonctions des protéines

##### Partie 3 : Lipides : triglycérides et acides gras

- 1 : Les lipides
- 2 : La classification des lipides
- 3 : Les acides gras
- 4 : Digestion, absorption et métabolismes des lipides
- 5 : L'équilibre vitale qui est nécessaire à notre organisme, celui entre Oméga 6 et 3

#### **MODULE 6 : Accompagner le client en tant que coach (2 heures 30)**

- 1 : La consultation
- 2 : Besoins nutritionnels et apports recommandés
- 3 : Aides à la consultation
- 4 : Les besoins énergétiques
- 5 : Les besoins structuraux
- 6 : Les besoins fonctionnels
- 7 : Calculer les besoins, faire le bilan énergétique du client
- 8 : L'équilibre de l'alimentation
- 9 : Les stratégies gagnantes pour améliorer l'alimentation

Document actualisé le 21/09/2023



### **MODULE 7 : Équilibre de la balance oxydative (1 heure 30)**

- 1 : Équilibre de la balance oxydative
- 2 : Les radicaux libres
- 3 : Les systèmes de défense antioxydant
- 4 : Les antioxydants, endogènes et exogènes
- 5 : Le stress oxydatif

### **MODULE 8 : Équilibre et homéostasie digestive (1 heure 30)**

- 1 : Le tube digestif
- 2 : La flore intestinale
- 3 : Les probiotiques
- 4 : Les troubles de la perméabilité intestinale
- 5 : Les principales causes d'augmentation de la perméabilité intestinale

### **MODULE 9 : L'équilibre de la balance acido-basique (1 heure 30)**

- 1 : C'est quoi l'équilibre de la balance acido-base ?
- 2 : Déséquilibre acido-basique
- 3 : Les mécanismes de régulation du pH plasmatique
- 4 : Fonctionnement de l'équilibre acido-basique dans notre organisme
- 5 : L'acidose tissulaire liée à l'alimentation
- 6 : C'est quoi l'indice PRAL ?
- 7 : Autres causes d'acidose tissulaire
- 8 : Conséquences de l'acidose tissulaire

### **MODULE 10 : L'équilibre en neuro-médiateur (1 heure)**

- 1 : Bases physiologiques du fonctionnement du cerveau
- 2 : Les neuromédiateurs
- 3 : Les catécholamines
- 4 : Les indolamines : sérotonine et mélatonine
- 5 : Le système GABAergique : Modérateur de l'anxiété
- 6 : L'acétylcholine : Neurotransmetteur excitateur, neuromédiateur de la mémorisation et de l'apprentissage
- 7 : Chronobiologie des neuromédiateurs : l'Horloge Biologique

### **MODULE 11 : Mise en pratique avec le client (30 minutes)**

- 1 : Comment créer un plan alimentaire : les quantités
- 2 : Les critères qui guident la création du plan
- 3 : Exemple de Document à remettre au client

Document actualisé le 21/09/2023



### **MODULE 12 : Compléments alimentaires (1 heure 30)**

- 1 : Intérêts et problématiques des compléments alimentaires
- 2 : L'Ashwagandha
- 3 : Le ZMA copyright
- 4 : La Vitamine D
- 5 : Les Omega 3
- 6 : Le Maca
- 7 : La Rhodiola

### **MODULE 13 : Contenus Youtube additionnels (1 heure 30)**

- 1 : Objectifs de ce module
- 2 : L'incroyable impact de manger des oeufs tous les jours
- 3 : (AVS) Le foie, clé de l'amincissement durable ! Dr Réginald Allouche
- 4 : Comprendre la résistance à l'insuline et comment l'inverser - Dr Réginald Allouche
- 5 : Glucose : attention mensonge ! Dialogue avec Jessie Inchauspé
- 6 : L'intérêt de protéines et leur intérêt grandissant avec l'âge
- 7 : Alzheimer est un diabète de type 3 : influence du sucre sur la destruction du cerveau
- 8 : Vidéos WAATH

### **MODULE 14 : Compléments de formation (2 heures 30)**

- 1 : Prévention des maladies chroniques et autres sujets nutrition
- 2 : La nutrition au service de la santé

Document actualisé le 21/09/2023



## CV FORMATEUR :GUILLAUME GUILLOU

### Expérience

<b>DATES</b>	2014-2021
<b>POSITION</b>	DG We Are Athletic
<b>RESPONSABILITÉS</b>	- Direction d'un site de contenus éducatifs, de programmation en ligne et d'organisation événementielle (séminaires d'entraînement dans toute l'Europe francophone, organisation de compétitions)
<b>EMPLOYEUR/ADRESSE</b>	We Are Athletic - 526 Chemin de la Source - 83400 Hyères
<b>DATES</b>	2016-2021
<b>POSITION</b>	DG Protocole 2PM
<b>RESPONSABILITÉS</b>	-Développement d'un concept de rééquilibrage postural fonctionnel à destination des personnes blessées ou souffrants de troubles musculo-squelettiques. - Formation complémentaire à destination de coaches, de kinésithérapeutes, posturologues, ostéopathes et tout autre métier dans le domaine de la santé par le mouvement
<b>EMPLOYEUR/ADRESSE</b>	Protocole 2PM - 526 Chemin de la Source - 83400 Hyères

Document actualisé le 21/09/2023



## Expérience

<b>DATES</b>	2012-2021
<b>POSITION</b>	Directeur de CrossFit Hyères et CrossFit Fréjus
<b>RESPONSABILITÉS</b>	Management général de la salle de sport
<b>DATES</b>	2018-2020
<b>POSITION</b>	Directeur de CrossFit La Garde
<b>RESPONSABILITÉS</b>	Management général de la salle de sport
<b>DATES</b>	2014-2016
<b>POSITION</b>	Directeur de CrossFit Six-Fours Les Plages
<b>RESPONSABILITÉS</b>	Management général de la salle de sport
<b>DATES</b>	2014 et 2017
<b>STAGE</b>	Invictus Athlete Camp San Diego
<b>CONTENU STAGE</b>	Développement athlétique pour sportif de haut niveau

Document actualisé le 21/09/2023



## Formation

<b>DATES</b>	2017-2019
<b>DIPLÔMES</b>	Weightlifting Seminar
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Haltérophilie : 6 participations en tant qu'athlète et 4x organisation + traduction
<b>INSTITUTION</b>	Weightlifting 101
<b>DATES</b>	2018
<b>DIPLÔMES</b>	Precision Nutrition
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Individualisation de la nutrition
<b>INSTITUTION</b>	Precision Nutrition
<b>DATES</b>	2018
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Kettlebell Specialist Trainer Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation dans l'entraînement au kettlebell.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2017
<b>DIPLÔMES</b>	OPEX Certification Coach
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Individualisation de l'entraînement physique (programmation et coaching en face-à-face)
<b>INSTITUTION</b>	OPEX
<b>DATES</b>	2017
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Strongman Specialist Trainer Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Développement de l'entraînement physique à l'aide d'objets inhabituels.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2015
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Football Nuremberg (Allemagne)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation de la préparation physique pour les sports collectifs d'impact.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ

Document actualisé le 21/09/2023



## Formation

<b>DATES</b>	2015
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Level 2 Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation dans les compétences d'entraînement en groupe.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2015
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Endurance Specialist Trainer à Madrid (Espagne)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation entraînement longue durée type demi-fond, fond, marathon, triathlon.
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2014
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Mobility Specialist Trainer à Paris
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Optimisation de la mobilité articulaire selon les profils
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2014
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Weightlifting Specialist Trainer à Copenhague (Danemark)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation entraînement Haltérophilie
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2013
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Gymnastics Specialist Trainer à Wadensvil (Suisse)
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Spécialisation entraînement gymnastique
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ
<b>DATES</b>	2012
<b>DIPLÔMES</b>	CrossFit Level 1 à New York USA
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Développement de la préparation physique généralisée
<b>INSTITUTION</b>	CrossFit HQ

Document actualisé le 21/09/2023



## Formation

<b>DATES</b>	2012
<b>DIPLÔMES</b>	BPJEPS AGFF
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Cours collectifs et développement de la force plateau musculature
<b>INSTITUTION</b>	IMSAT
<b>DATES</b>	2008
<b>DIPLÔMES</b>	Tronc commun du brevet d'état d'éducateur sportif Compétences générales du domaine de l'éducation
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	physique
<b>INSTITUTION</b>	IMSAT
<b>DATES</b>	2005-2007
<b>DIPLÔMES</b>	DEUG STAPS
<b>DOMAINES D'ÉTUDES</b>	Science et Techniques des Activités Physiques et Sportives
<b>INSTITUTION</b>	Faculté Toulon La Garde

Document actualisé le 21/09/2023



# ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de WE ARE ATHLETIC en matière d'accessibilité numérique.

## 1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, WE ARE ATHLETIC a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

## 2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de WE ARE ATHLETIC, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## 3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 21/09/2023



# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## **Modalités de règlement**

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

## **Non réalisation de la prestation de formation**

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

## **Obligations et force majeure**

Dans le cadre de ses prestations de formation, « WE ARE ATHLETIC » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « WE ARE ATHLETIC » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « WE ARE ATHLETIC », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « WE ARE ATHLETIC ».

## **Devis et attestation**

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « WE ARE ATHLETIC » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retournés à « WE ARE ATHLETIC » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « WE ARE ATHLETIC », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « WE ARE ATHLETIC » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « WE ARE ATHLETIC » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Document actualisé le 21/09/2023



### **Dédommagement, réparation ou dédit**

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

### **Propriété intellectuelle et copyright**

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « WE ARE ATHLETIC » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « WE ARE ATHLETIC ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

### **Descriptif et programme des formations**

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

### **Confidentialité et communication**

« WE ARE ATHLETIC », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « WE ARE ATHLETIC » au Client. « WE ARE ATHLETIC » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « WE ARE ATHLETIC » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « WE ARE ATHLETIC » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions

Document actualisé le 21/09/2023



à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

### **Protection et accès aux informations à caractère personnel**

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « WE ARE ATHLETIC »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « WE ARE ATHLETIC » ou par voie électronique à : « WE ARE ATHLETIC ». En particulier, « WE ARE ATHLETIC » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « WE ARE ATHLETIC » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

### **Litiges**

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de TOULON sera seul compétent pour régler le litige.

Document actualisé le 21/09/2023