

FORMATION DE BASE LA MÉTHODE NUTRIPROGRESS

Notre référentiel *de formation*

*Prendre en charge une personne sur
le plan nutritionnel*

Par **Nicolas CANIGIANI** & **Cécilia DENIS**



PROGRAMME DE FORMATION

La méthode Nutriprogress

1. Présentation de la formation

La formation « **La méthode Nutriprogress : prendre en charge une personne en nutrition** » a été conçue pour permettre aux coachs sportifs d'acquérir des bases solides et fiables en nutrition, afin d'accompagner leurs clients de façon 360°.

La nutrition étant un pilier fondamental de la santé, de la composition corporelle et de la performance, il est essentiel que le coach sportif puisse comprendre les mécanismes physiologiques du corps humain, les principes fondamentaux de l'alimentation, ainsi que les facteurs de mode de vie influençant les résultats (stress, sommeil, rythme de travail, cycle hormonal...).

Cette formation **100 % autonome** s'appuie sur des contenus pédagogiques clairs, illustrés et accessibles, combinant PDF détaillés, vidéos explicatives, et outils pratiques prêts à l'emploi. Elle a pour vocation de donner aux coachs sportifs une méthodologie structurée pour la prise en charge nutritionnelle globale de leurs clients, dans le respect de leur champ de compétences.

Une plateforme complète est mise à disposition, comprenant :

- des documents pour prendre en charge une personne en nutrition,
- des outils d'accompagnement à remettre aux clients sur une plateforme
- des supports personnalisables ou utilisables tels quels...



2. Objectifs de la formation

- Comprendre les bases de la nutrition et de la physiologie humaine
- Analyser les habitudes alimentaires et le mode de vie d'une personne
- Mettre en place un accompagnement structuré, adapté et progressif
- Aider leurs clients à améliorer leur santé, leur énergie et leur résultat
- Faire des choix alimentaires éclairés et durables
- Comprendre l'impact du stress, du sommeil et du rythme de vie
- Accompagner en tenant compte des spécificités hormonales
- Utiliser des outils concrets pour le suivi et l'autonomie du pratiquant

À l'issue de la formation, le coach sportif dispose d'une boîte à outils complète pour intégrer la nutrition de manière efficace et responsable dans son accompagnement.



PROGRAMME DE FORMATION

La méthode Nutriprogress

3. Publics concernés & prérequis

- Coachs sportifs diplômés ou en cours de formation
- Professionnels de l'activité physique souhaitant développer leurs compétences en nutrition.
- Aucun prérequis nécessaire.

4. Durée, modalités d'accès & tarif

Formation 100 % autonome, accessible en ligne.
Accès illimité à la plateforme et aux contenus. Apprentissage à son rythme. Inscription avec création d'un compte apprenant.

Accès immédiat à la formation dès l'inscription validée.
Accès distillé si paiement en plusieurs fois.

Tarif : 945€ ou 3 x 315€



5. Méthodes mobilisées

- Formation 100 % e-learning : 15 modules
- PDF pédagogiques illustrés
- Vidéos explicatives
- Outils pratiques téléchargeables
- Formation accessible 24h/24 et 7j/7, à vie
- Un groupe WhatsApp de la communauté avec échange de pratique professionnelle

Documents et supports ressources :

- Tableau de suivi client excel
- Calculateur de besoins nutritionnels
- Plans alimentaires avec différentes répartition des macro-nutriments créés par un diététicien.

Possibilité de souscrire à un abonnement pour donner de la ressource à vos clients :

- + 100 pages de fiches informatives (hydratation, macronutriments, composition de l'assiette, alimentation intuitive, batch cooking...)
- Menus selon les 4 saisons avec liste de courses
- Recettes prêtes en moins de 15 minutes
- Les bases à avoir dans les placards
- 12 challenges à partager
- 13 audios motivation sur des sujets nutritionnels
- Un groupe privé avec tous les clients de nos coachs partenaires



RÉFÉRENTIEL DE FORMATION

La méthode Nutriprogress

Introduction – OUTILS DE PRISE EN CHARGE

Objectif : Permettre au coach de mettre en place un système de suivi structuré, mesurable et reproductible

OUTIL 1 – Carnet Nutriprogress

- Structurer la collecte d'informations client
- Suivre les indicateurs clés (poids, énergie, faim, sommeil, etc.)
- Favoriser l'implication du client

OUTIL 1 BIS – Analyse des pages du carnet

- Comprendre chaque indicateur du carnet
- Identifier les signaux faibles
- Détecter les incohérences



OUTIL 2 – Documents de suivi client

- Centraliser les données client
- Structurer les points de suivi
- Organiser les bilans réguliers

OUTIL 3 – Plans alimentaires

- Comprendre la construction d'un plan alimentaire
- S'appuyer sur une base professionnelle
- Adapter selon le client

OUTIL 4 – Calculatrice de besoins nutritionnels

- Estimer les besoins énergétiques
- Ajuster les apports nutritionnels
- Individualiser les recommandations

OUTIL 5 – Questionnaires cycle hormonal féminin

- Identifier les variations hormonales
- Adapter la nutrition selon les phases
- Personnaliser le suivi féminin



RÉFÉRENTIEL DE FORMATION

La méthode Nutriprogress

MODULE 0 – PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE

Objectif : Structurer un accompagnement complet, du diagnostic à l'ajustement

ANALYSE INITIALE DES BESOINS CLIENT

- Recueil des habitudes alimentaires
- Analyse du mode de vie
- Identification des contraintes (temps, travail, stress)
- Évaluation des objectifs

MISE EN PLACE DE LA PRISE EN CHARGE

- Structuration du plan d'accompagnement
- Choix des outils adaptés
- Organisation du suivi



DÉFINITION DES OBJECTIFS VIA LE CARNET NUTRIPROGRESS

- Objectifs comportementaux
- Objectifs physiologiques
- Objectifs réalistes et progressifs

CALCUL DES BESOINS ÉNERGÉTIQUES

- Métabolisme de base
- Dépense énergétique
- Ajustement des macronutriments

BILAN BI-MENSUEL

- Analyse des résultats
- Ajustement des stratégies
- Réadaptation des objectifs

Ce que la formation apporte concrètement ?

Structuration complète d'un accompagnement
Outils directement utilisables
Méthode reproductible
Approche individualisée
Vision à long terme



RÉFÉRENTIEL DE FORMATION

La méthode Nutriprogress

MODULE 1 – PHYSIOLOGIE

- Métabolisme énergétique
- Filières énergétiques
- Physiologie musculaire
- Digestion

MODULE 2 – BASES DE L'ALIMENTATION

- Macronutriments
- Micronutriments
- Bases alimentaires



MODULE 3 – GESTION ALIMENTAIRE

- Organisation alimentaire
- Structuration des repas

MODULE 4 – BATCH COOKING

- Organisation
- Optimisation du temps

MODULE 5 – CHOIX ALIMENTAIRES

- Nutri-score
- Labels
- Matrice alimentaire

MODULE 6 – CHRONO-NUTRITION

- Timing des nutriments
- Répartition journalière

MODULE 7 – COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Types de compléments
- Utilisation
- Dosage



Nutriprogress

RÉFÉRENTIEL DE FORMATION

La méthode Nutriprogress

MODULE 8 – STRESS

- Phases du stress
- Impact sur la santé

MODULE 9 – SOMMEIL

- Cycles du sommeil
- Optimisation de la récupération

MODULE 10 – CYCLE FÉMININ

- Phases hormonales
- Adaptations nutritionnelles



MODULE 10 BIS – CYCLE MASCULIN

- Hormones masculines
- Andropause

MODULE 11 – NUTRITION & TRAVAIL

- Adaptation au mode de vie
- Travail sédentaire / de nuit

MODULE 12 – ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE

- Principes
- Bénéfices santé

MODULE 13 – L'APRÈS SUIVI - VISION À LONG TERME

- Alimentation intuitive
- Maintien des résultats



Bienvenue dans l'univers Nutriprogress !

CONTACT : contact.nutriprogress@gmail.com