

*Valorisez vos Diplômes !!!*

## CERTIFICATS SUPERIEURS

**C3 - SPORT ET NUTRITION  
SPORT ET PREVENTION SANTE**

**C4 - PSYCHO NUTRITION**

Institut Supérieur **JUVENTHERA** - Esthétique - Parfumerie - Hygiène - Diététique - Produits de Luxe  
68, rue de la Chaussée d'Antin - 75009 PARIS  
Tél. 01.53.32.85.70 - Fax 01.53.32.85.71  
Internet : [www.juventhera-formation.fr](http://www.juventhera-formation.fr) - e-mail : [juventhera@wanadoo.fr](mailto:juventhera@wanadoo.fr)

# CERTIFICATS SUPERIEURS

## SOMMAIRE

**C3 - SPORT ET NUTRITION  
SPORT ET PREVENTION SANTE**

Accessible :       BTS Diététique  
                              STAPS  
                              Brevet d'Etat d'Educateur Sportif  
                              I. U. P. Nutrition Diététique

**C4 - PSYCHO NUTRITION**

Accessible :       BTS Diététique  
                              I. U. P. Nutrition Diététique

### TARIFS

# JUVENTHERA

## SPORT ET NUTRITION

## SPORT ET PREVENTION SANTE

### CERTIFICAT SUPÉRIEUR C 3

Accessible :

BTS Diététique

STAPS

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif

I. U. P. Nutrition Diététique

# SPORT ET NUTRITION

## SPORT ET PREVENTION SANTE

Hippocrate (460 – 377 avant notre ère) père de la médecine, nous transmet une citation toujours d'actualité.

*« Quand nous pourrons donner à chacun NOURRITURE et EXERCICE en quantité adéquate ni trop, ni trop peu nous aurons trouvé le chemin le plus SAIN vers la SANTE »*

Depuis deux mille ans des découvertes importantes dans le domaine de la chimie, de l'exercice, du métabolisme, de la nutrition et de la physiologie nous conduisent à une prise en compte de la nutrition pour améliorer les performances sportives.

L'étude des apports énergétiques tient une place importante dans l'expertise nutritionnelle du sportif.

Le contrôle du poids corporel selon la discipline pratiquée, l'intensité, l'âge ou l'handicap nécessite un vrai suivi et une adaptation quasi permanente de l'équilibre alimentaire.

Le programme de formation SPORT – NUTRITION – SANTE conçu par JUVENTHERA s'appuie sur de solides pré-requis en diététique, science de l'exercice, et des expériences vécues sur le terrain afin d'élaborer des programmes alimentaires TOP NIVEAU et PERSONNALISES.

Cette formation transdisciplinaire ouvre une perspective nouvelle et appropriée de spécialisation en NUTRITION SANTE SPORTIVE pour les professionnels de ce secteur.

# SPORT ET NUTRITION

# SPORT ET PREVENTION SANTE

(6 mois – 1 Jour de cours/toutes les 2 semaines – 96 H)

## PROGRAMME

### 1 – Approche psychophysiologique

L'image du corps.

Motivation, vigilance et personnalité dans les activités physiques et sportives  
Approche psychophysiologique.

La gestion de l'énergie

- Techniques de relaxation en sport
- Prévention et outils de lutte contre l'anxiété
- Applications

Les rythmes biologiques, alimentation et sport

- L'horloge biologique
- Synchroniseurs de l'environnement et de l'organisme
- Synchronisation de l'entraînement et des prises alimentaires

### 2 – Sport : Physiologie et Energétique

Préparation de l'organisme (en fonction de l'âge) aux charges de travail

- Stretching : techniques et pratique, réveil musculaire, programmes...

- Exploration des capacités de travail

- Les méthodes de développement des capacités physiques et techniques

- Les postures

- Le dosage des charges, direction et démonstrations

- Réalisation de programmes sportifs : réentraînements, rééducation, performances...

- La prévention du surentraînement

Éléments de mécanique du mouvement

Les systèmes de contrôles biologiques

Rôle des sécrétions hormonales au cours des activités physiques

Mesure de la dépense énergétique lors d'activités physiques et sportives

- Tests physiologiques autour de la capacité de travail

- Quantification de la charge (pénibilité)

- Mesure des indices de la forme sportive

Alimentation et activité physique

Couverture des besoins énergétiques et plastiques

Les besoins hydrominéraux du sportif

Les particularités de la prise alimentaire :

- au cours de la préparation
- en conditions extrêmes
- lors d'épreuves de puissance, de longue durée, à caractère intermittent

Facteurs déterminants de la performance

La récupération

Mesure des paramètres de la récupération sportive

Sommeil, sport et nutrition

### **3 – Nutrition et Sport**

l'hydratation

Boisson, stratégies et performance

Plans nutritionnels

Avant, pendant et après la compétition.

Aliments autorisés et ceux à éviter selon le cycle de la préparation.

La thermorégulation, sport et nutrition

Au repos

Lors de l'exercice

Influence des pertes sur les performances

Dopage, performances sportives et intellectuelles et conduites à risques

Maîtrise des outils et données statistiques en sport et nutrition.

### **4 – Nutrition et Disciplines Sportives**

### **5 – Nutrition, Sport par Tranches d'Âge – Prévention Santé**

- Enfance
- Adolescence
- Adultes
- Vétérans
- Personnes âgées

### **6 – Nutrition, Sport et Pathologie**

# JUVENTHERA

## PSYCHO NUTRITION

### CERTIFICAT SUPÉRIEUR C 4

Accessible :            **BTS Diététique**  
                                 **I. U. P. Nutrition Diététique**

# PSYCHO NUTRITION

Les troubles du comportement alimentaire relèvent-ils d'une fatalité ?

Ils ne tombent pas du ciel.

Ils sont souvent liés à des conflits internes récents ou très lointains voir jusqu'à la petite enfance.

Les plus fréquents, l'**anorexie** et la **boulimie** ne sont pas l'apanage des femmes, mais également se rencontrent chez les hommes.

Ces troubles peuvent induire des conséquences tant **physiques** que **pathologiques graves** pour l'individu, la famille et la société.

Des prises en charges psychothérapeutiques et alimentaires par des personnes formées à ces pratiques peuvent conduire l'individu à se recentrer sur ses réels besoins alimentaires, retrouver la santé, une image de soi valorisante, la confiance en soi, un équilibre dans la vie professionnelle et /ou familiale.

La réussite dans la durée pour retrouver une bonne conduite alimentaire fait appel à une **synergie de compétences** : des **diététiciens**, des **psychothérapeutes**, des **groupes de paroles et d'écoute** pour que la personne ait une prise de conscience :

- **De ce qui n'allait pas**
- **Des traitements efficaces pour elle**
- **Et de savoir se prendre en charge.**

Le programme conçu par **JUVENTHERA** traite de tous ces points de manière **SCIENTIFIQUE et HUMAINE** pour que ces difficultés existentielles s'aplanissent et aboutissent à une RENAISSANCE de la personne **EN DIFFICULTE D'EXISTER.**



# PSYCHO NUTRITION

*(6 mois – 1 Jour de cours / toutes les 2 semaines – 96H)*

## PROGRAMME

### **1 – COMPULSION ALIMENTAIRE**

- BOULIMIE
- ANOREXIE

### **2 – TECHNIQUES D'ANALYSES PSYCHOLOGIQUES**

- IMAGE DE SOI
- DEVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI ET DES CONFLITS QUI ACCOMPAGNENT LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
- ETUDES DE PROGRAMMES ET AUTO-CONTROLE ALIMENTAIRE
- CONSTRUCTION D'UN COMPORTEMENT ALIMENTAIRE SAIN

# JUVENTHERA

## TARIFS

**« CERTIFICATS SUPERIEURS »**

<b>CERTIFICATS SUPERIEURS</b>	<b>CONDITIONS D'ADMISSION</b>	<b>DUREE FORMATION</b>	<b>COUT TOTAL</b>	<b>COMPTANT 5% réduction</b>	<b>4 FOIS SANS FRAIS</b>
<b>C3 Sport, Nutrition, Sport et Prévention Santé</b>	BTS Diététique STAPS Brevet d'Etat d'Educateur Sportif I.U.P. Nutrition Diététique	<b>6 MOIS</b> <b>1 jour cours</b> <b>toutes les 2 semaines</b>	<b>1.990 €</b>	<b>1.890,50 €</b>	<b>à l'inscription : 597 €</b>  <b>+</b> <b>3 chèques de 464.33 €</b>
<b>C4 Psycho Nutrition</b>	BTS Diététique I.U.P. Nutrition Diététique BTS Esthétique				

\*Sections : F : Femme – H : Homme

Autres modes de règlement : Prise en charge formation continue ou possibilités de financements extérieurs (montage du dossier)

**Fournitures Professionnelles : 100 € environ à la charge de la (du) stagiaire**

**Frais Pédagogiques : 99,99 €**

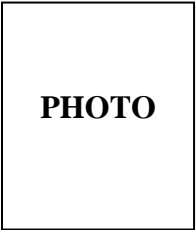
PORTE OUVERTE DU : .....

**JUVENTHERA**  
Institut Supérieur d'Esthétique – Spa – Parfumerie  
Beaute - Diététique – Produits de Luxe

68, RUE DE LA CHAUSSEE D'ANTIN - 75009 PARIS  
TEL : 01 53 32 85 70 - FAX : 01 53 32 85 71

CENTRE DE FORMATION :

68, RUE DE LA CHAUSSEE D'ANTIN – 75009 PARIS  
254, RUE DU FAUBOURG ST MARTIN – 75010 PARIS



**DOSSIER DE CANDIDATURE**

**DIETETIQUE**

MR, MME, MLLE, NOM PRENOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

TEL. DOMICILE : ..... PORTABLE : .....

DATE ET LIEU DE NAISSANCE : ..... NATIONALITE : .....

TITULAIRE D'UN PERMIS DE CONDUIRE : NON  OUI  LEQUEL : .....

COCHER LA FORMATION DESIREE

**PREPA B.T.S. DIETETIQUE**

**CERTIFICATS SUPERIEUR BAC+3  
C3 – SPORT ET NUTRITION – SANTE**

**B.T.S. DIETETIQUE**

**CERTIFICAT SUPERIEUR BAC+3  
C4 – PSYCHO – NUTRITION**

**FORMATION EN ALTERNANCE**

**FORMATION CLASSIQUE PROFESSIONNELLE**  
(FINANCEMENT PERSONNEL OU EXTERIEUR : CIF, FONGECIF, ETC...)

**COMMENT AVEZ-VOUS CONNU L'INSTITUT SUPERIEUR JUVENTHERA**

JOURNAL (LEQUEL) : ..... SALON (LEQUEL) : .....  
INTERNET (QUEL MOTEUR DE RECHERCHE) : ..... RELATION : .....  
AUTRES : .....

***N'ATTENDEZ PAS LE DERNIER MOMENT POUR VOUS ASSURER UNE PLACE DANS UNE DE NOS FORMATIONS A LA RENTREE 2014 !***

REPORTEZ VOTRE :

NOM : ..... PRENOM : .....

**NIVEAU D'ETUDES**

TITULAIRE DU BACCALAUREAT :  OUI  NON LEQUEL : .....

NIVEAU D'ETUDES : .....

**EXPERIENCE PROFESSIONNELLE**

AVEZ-VOUS DEJA TRAVAILLE (EMPLOIS, STAGES, JOBS D'ETE, ....) ?  OUI  NON

COMBIEN DE TEMPS ? .....

QUELS POSTES OCCUPIEZ-VOUS ? .....

**RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES**

LANGUES ETRANGERES

- 1) .....  PARLEE  ECRITE  
2) .....  PARLEE  ECRITE

LOISIRS

.....  
.....  
.....

DECRIVEZ VOTRE PROFIL ET POURQUOI VOUS ESTIMEZ QUE NOUS DEVRIONS RETENIR VOTRE CANDIDATURE :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**DERNIER ETABLISSEMENT SCOLAIRE OU UNIVERSITAIRE FREQUENTE**

NOM : .....

ADRESSE : .....

NOM DU PROVISEUR OU PERSONNE RESPONSABLE DE L'ORIENTATION : .....

REPORTEZ VOTRE :

NOM : ..... PRENOM : .....

### **ENTREPRISE D'ACCUEIL**

LES TYPES D'ENTREPRISES DANS LESQUELLES VOUS AIMERIEZ EXERCER VOTRE METIER (JUSTIFIEZ) :

.....  
.....  
.....

CONNAISSEZ-VOUS UNE ENTREPRISE SUSCEPTIBLE DE VOUS ACCUEILLIR EN ALTERNANCE ?

NON  OUI LAQUELLE : .....

NOM : .....

ADRESSE : .....

.....

SECTEUR D'ACTIVITE : .....

### **RENSEIGNEMENTS A CARACTERE FAMILIAL**

**PERE** : ..... **MERE** : .....

NOM : ..... NOM : .....

PRENOM : ..... PRENOM : .....

ADRESSE : ..... ADRESSE : .....

.....

TEL. ; ..... TEL. : .....

JE SOUSSIGNE(E) .....

DEMANDE A L'ISE JUVENTHERA D'EXAMINER MA CANDIDATURE.

FAIT LE .....

SIGNATURE

(PRECEDEE DE LA MENTION « LU ET APPROUVE »)

### **DOCUMENTS A JOINDRE AVEC CE DOSSIER :**

- ***CV ET LETTRE DE MOTIVATION***
- ***DIPLOME(S) ET DERNIERS BULLETINS DE NOTES***
- ***1 PHOTO D'IDENTITE***