

PROGRAMME DE FORMATION "NUTRITION DU SPORTIF"

Objectifs de la formation :

- Acquérir des bases essentielles sur l'alimentation du sportif.
- Préparer vos compétitions dans les conditions optimales.
- Connaître vos besoins selon votre morphologie.

PUBLIC CONCERNÉ :

Toute personne souhaitant connaître les bases de l'alimentation pour les sportifs.

PRÉ-REQUIS :

Aucun

POSITIONNEMENT :

Echanges par mails, téléphone ou rencontre physique.

MODALITÉS D'ORGANISATION :

Durée : 7 h en présentiel
Possible à distance.

Horaires : 9 h 00 - 12 h 30 / 13 h 30 - 17 h 00.

Dates de la formation : à définir ensemble.

COÛT DE LA FORMATION :

220,00 € / personne Réduction possible après étude du dossier

Financement OPCO possible

Trouvez le vôtre !

Contenu :

1. Les apports protidiqes : composition, intérêt... :

- Les compléments alimentaires.
- La balance nutritionnelle.
- Index glycémique et diabète.
- Les régimes spécifiques, c'est possible !

2. Les familles d'aliments :

- De quoi a-t-on réellement besoin selon notre morphologie.
- Focus sur les bienfaits ou non de chaque famille.
- Se connaître pour faire les bons choix.

3. L'hydratation :

- L'eau : lesquelles ? en quelle quantité ?
- Les boissons sucrées, édulcorées.
- Les leviers pour s'hydrater.

4. Conseils pratiques :

- Concrètement, par quoi on remplace ?
- Astuces recettes

5. La récupération :

- Récupérer au plus vite et correctement.

Modalités d'assistance pédagogique :

- Documents supports de formation projetés et remis aux stagiaires.
- Conseils concrets et mises en situations.

Modalités d'assistance technique :

- Possibilité nous joindre par téléphone ou mail...

Modalités d'évaluation :

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire intégrant des mises en situation.

Moyens techniques :

- Paperboard, vidéoprojecteur, accès à des outils et ressources en ligne.