

## 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. (sous 3 moi smaximum )

### COÛT DE LA FORMATION :

400,00 € / personne ou  
800,00 € groupe 12 pers max

### Financement OPCO possible

### Trouvez le vôtre !

\*Organisme non soumis à la TVA, Art. 261.4.4 a du Code général des Impôts

### 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.