LA NUTRITION DU SPORTIF

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la nutrition sportive n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

La nutrition constitue pour nous tous, un élément central de bonne santé et de bien-être. Mais une alimentation saine, équilibrée et diversifiée est particulièrement essentielle lorsqu'on pratique régulièrement et/ou intensément une activité physique et sportive. Il est donc primordial de prêter une attention particulière à l'alimentation en période d'entraînement, de compétition, de récupération…

Acquérir des connaissances dans le domaine de la nutrition sportive vous permettra de conseiller vos pratiquants et ainsi d'optimiser leur performance physique (et/ou les vôtres) tout en préservant leur santé et leur bien-être.

L'objectif de cette formation est de vous transmettre l'ensemble des connaissances fondamentales sur l'équilibre alimentaire quantitatif et qualitatif à adopter en fonction de l'activité pratiquée et l'objectif visé.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à des professionnels du monde sportif souhaitant acquérir des connaissances dans le domaine de la nutrition afin d'optimiser les performances physiques, la santé et/ou le bien-être de leurs clients/adhérents.

Elle s'adresse également à des particuliers qui souhaitent développer leurs savoirs dans ce domaine, pour améliorer les conditions de leur propre pratique physique et/ou sportive.

OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

S'approprier les bases nutritionnelles [MATIN]
- L'équilibre alimentaire : familles d'aliments, besoins énergétiques...
- Les nutriments : macronutriments, micronutriments, fibres
- Zoom sur certains régimes
- Décrypter les étiquettes alimentaires

Connaître les principes d'une alimentation optimale pour le sportif [MATIN ET APRES-MIDI]
- L'alimentation pour diminuer le risque de certaines blessures
- La physiologie de l'effort
- Les besoins nutritionnels des sportifs : les rations d'entraînement, précompétitive, pendant l'effort, récupération
- Les variations selon le type d'effort : endurance, musculation…

S'approprier les intérêts et les pièges à éviter concernant certains produits en vogue [APRES-MIDI]
- Les produits énergétiques
- Les compléments alimentaires

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des mises en application ;
- Des études de cas pratiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en application ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Marion CUVILLIER
Diététicienne, Diplômée d'Etat
Master 2 STAPS, mention Entraînement et préparation physique, mentale et nutritionnelle du sportif

06 46 79 13 85
capformationssport@gmail.com
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.