

## Nutrition Base & équilibre alimentaire 100% e-learning

### DURÉE

Asynchrone : 5h en e-learning

Durée d'accès à la plateforme : 1 mois

### PRÉ REQUIS :

Cette formation s'adresse aux professionnels du sports titulaires de l'un des diplômes suivants :

- BPJEPS (éducateur sportif)
- CQP ALS
- Licence ou master STAPS
- Kinésithérapeute DE

Elle s'adresse également à tout public ayant un projet de professionnalisation en lien avec la nutrition.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Connaître le principe d'équilibre alimentaire
- ✓ Connaître les spécificités de l'équilibre alimentaires en fonction de la typologie du public (âge, sexe, activité physique de la personne)
- ✓ Proposer un accompagnement auprès d'un public en tenant compte de ses spécificités et du principe d'équilibre alimentaire, sans se substituer aux conseils d'un nutritionniste

### PROGRAMME

Le e-learning vous permet d'aborder les parties suivantes :

- Les glucides
- Les protides
- Les lipides
- Les micronutriments
- Le métabolisme

### MOYENS ET MODALITÉS PEDAGOGIQUES

La formation se déroule via la plateforme LMS de Leaderfit' (Moodle) sous un format e-learning. Le stagiaire réalise son parcours pédagogique en autonomie, lequel est jalonné d'exercices d'application interactifs et formatifs.

### VALIDATION DE LA FORMATION

La formation comprend des questions de quiz au fur et à mesure de vos consultations.

Il vous faudra réussir ces quiz pour valider votre formation.

Si réussite, obtention d'une attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A