

**NUTRITION
BASE ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

28 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 7 heures
- Synchrone (distanciel) : 21 heures (3 jours)

FORMATEURS :

- David Gerneau
- Sandra Guignot

PRE REQUIS :

Ils doivent également justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

- Sport : BPJEPS, CQP ALS, licence ou master STAPS
- Santé : DE kinésithérapeute

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- ✓ Accompagner votre public pour un meilleure respect de l'équilibre alimentaire en fonction des variations des besoins nutritionnels et hydriques en rapport avec l'âge, le sexe, l'activité physique.

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Comprendre les notions d'index glycémique et de métabolismes énergétiques
- ✓ Comprendre la notion de macronutriments (protides, glucides et lipides) et leurs métabolismes
- ✓ Comprendre les notions d'hydratation et d'osmolarité et identifier le rôle de l'eau dans l'organisme (notamment le rôle de l'hydratation adaptée à la pratique du sport)
- ✓ Comprendre les notions de micronutriments
- ✓ Comprendre les notions de calories, nutriments et de métabolismes énergétiques
- ✓ Déterminer les besoins nutritionnels
- ✓ Comprendre le fonctionnement du système digestif et l'impact de l'activité physique sur ce fonctionnement
- ✓ Comprendre la notion d'équilibre alimentaire
- ✓ Comprendre les enjeux de la régulation hormonale

MOYENS ET MODALITÉS PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : Alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises en situation

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

**NUTRITION
BASE ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Moyens pédagogiques : en visioconférence (Zoom, signature électronique, manuel de formation...)

EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'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
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

NUTRITION
BASE ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Programme de la formation :

1. Programme du e-learning :

Le module e-learning est construit autour d'un module interactif qui vous plongera au cœur de l'archipel ALIMANTA dont les habitants ont un savoir empirique de l'alimentation. Vous devrez y explorer les îles de l'archipel et collecter le savoir nutritionnel des insulaires

- **Île Sarkaroz (les glucides)** : composition, qualité, rôles, besoins glucidiques
- **Île Peptoz (les protides)** : composition, effets sur la santé, rôles, apports nutritionnels recommandés
- **Île Gresz (les lipides)** : composition, les différents acides gras, rôles....
- **Île Vitaminoz (les micronutriments)** : les minéraux et oligo-éléments, les enzymes, les vitamines, rôle des vitamines, besoins en vitamines
- **Île Metabo (le métabolisme)** : la bouche, les glandes salivaires, la région pharyngo-oesophagienne, l'estomac, le processus digestif ; le foie, l'intestin grêle, le pancréas, le gros intestin, la flore intestinale, catabolisme et anabolisme

2. Programme synchrone :

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-9h30	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
9h30-11h30	Débrief e-learning	Questions/réponses concernant le contenu théorique du e-learning
11h30-12h30	Infographie nutritionnelle	Représentation visuelle simplifiée et informative de concepts nutritionnels
12h30-13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30-14h	Mythes et réalité	Les croyances alimentaires
14h-16h30	Ateliers pratiques	Mise en pratique une série d'ateliers : - Atelier 1 : simulation digestive - Atelier 2 : calcul de besoin énergétique (AETQ, DETQ) - Atelier 3 : quiz collaboratif
16h30-17h	Bilan fin de journée	Questions/réponses + debrief J1

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

**NUTRITION
BASE ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-9h30	Présentation des objectifs	Debrief J1 + présentation des objectifs de séance
9h30-10h30	Les macronutriments et micronutriments	La notion d'équilibre alimentaire
10h-12h30	Ateliers pratiques	Mise en pratique une série d'ateliers : - Atelier 1 : L'équilibre alimentaire par la pyramide - Atelier 2 : calcul de portions alimentaires (création d'outils)
12h30 13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30 14h30	L'hydratation en pratique	Mise en pratique
14h30 16h30	Ateliers pratiques	Mise en pratique une série d'ateliers : - Atelier 1 : Création de menus - Atelier 2 : décryptage d'étiquettes alimentaires Questions/réponses
16h30-17h	Bilan fin de journée	Questions/réponses + debrief J2

Jour 3 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-9h30	Présentation des objectifs	Debrief J2 + présentation des objectifs de séance
9h00-12h30	Ateliers pratiques	Mise en pratique une série d'ateliers : - Atelier 1 : simulation d'entretien pratique - Atelier 2 : cas pratique
12h30 13h30	⌚ Pause-déjeuner	
13h30 16h30	suite	Atelier : cas pratique (questions/réponses)
16h30 17h	Évaluation + Bilan de formation	Évaluation formative (QCM) + debriefing de fin de formation

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