

NUTRITION DU SPORTIF**Cadre pédagogique de la formation :****DURÉE :****21 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 7 heures
- Synchrone (distanciel) : 14 heures

FORMATEURS :

- Sandra Guignot
- David Gerneau

PRE REQUIS :

Cette formation s'adresse aux professionnels du sports. Les stagiaires doivent être titulaire de l'un des diplômes suivants :

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

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

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- ✓ Prendre en compte les besoins nutritionnels des sportifs pour pouvoir les accompagner au niveau alimentaire dans le but d'optimiser leurs performances.

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 :

- Apports énergétiques chez le sportif.
- Nutrition glucidique et exercices.
- Apports en protéines et exercices.
- Lipides et exercices.
- Hydratation if.
- Vitamines, minéraux et oligo-éléments.
- Les radicaux libres.
- La gestion du poids.
- Les principales erreurs diététiques.
- Aides ergogéniques alimentaires.

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 DU SPORTIF

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

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

Moyens pédagogiques :

En visioconférence (zoom, signature électronique, manuel de formation...)

EVALUATION

L'évaluation est faite sur la base d'un QCM remis par voie électronique en fin de formation.
Si réussite, obtention d'une attestation de formation.

Programme de la formation :

1. Programme du e-learning :

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

- o Les filières énergétiques
- o Les macronutriments du sportif
- o Les micronutriments du sportif
- o L'hydratation
- o Les menus du sportif
- o Les pathologies et nutrition

2. Programme du 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
10h-10h30	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
10h-12h	Débrief e-learning	Questions/réponses concernant le contenu théorique du e-learning
12h-13h	Les filières énergétiques	Apports théoriques, explicatifs concrets
13h-14h	Pause-déjeuner	
14h-15h30	Les macronutriments chez les sportifs	Apports théoriques, explicatifs concrets
15h30-17h	Les Micronutriments chez le sportif	Apports théoriques / les besoins spécifiques

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 DU SPORTIF

17-18h	Superfood et hydratation spécifique	Débrief du 1 ^{er} jour de formation
--------	-------------------------------------	--

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.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h00-11h	La nutrition pré compétition du sportif	sports de force, catégorie de poids, sports collectifs, endurance, hypertrophie et esthétique
11h-12h	Nutrition du sportif	Efforts et récupération
12h-13h	Pause-déjeuner	
13h-14h	Nutrition et pathologies	Prendre en compte les pathologies pour la nutrition
14h-16h	Mise en pratique	prise en main du coaché, types de coaching et protocoles pour atteindre les différents types de sportifs
16-17h00	Evaluation théorique Bilan de la formation	Débrief 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