

Nutrition du sportif

100% e-learning

DURÉE :

Asynchrone : 5h en e-learning
Durée d'accès à la plateforme : 1 mois

PRE REQUIS :

Le stagiaire doit suivre le module « Nutrition Base & équilibre alimentaire ».

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 et prendre en compte les besoins nutritionnels propre aux sportifs
- ✓ Accompagner les sportifs au niveau alimentaire dans le but d'optimiser leurs performances, sans se substituer aux conseils d'un nutritionniste

PROGRAMME

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

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

MOYENS ET MODALITES 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.

EVALUATION

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