

Les bases de la nutrition sportive

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette formation permettra aux participants d'acquérir des notions en terme de nutrition sportive afin de conseiller et d'aider un sportif au niveau de son hygiène alimentaire quotidienne.



OBJECTIFS

- Perfectionner et développer des connaissances en nutrition sportive.
- Permettre une coordination d'action entre activité sportive, alimentation et santé.
- Pouvoir conseiller un sportif au niveau de son hygiène alimentaire.
- Pouvoir acquérir une démarche globale de prévention de la santé.



PROGRAMME

Jour 1 :

- Introduction et représentation du paysage sportif.
- Prévention en milieu sportif.
- Etude du métabolisme et de l'appareil digestif.
- Prise en charge du sportif.
- L'équilibre acido-basique.
- Les nutriments et leurs rôles chez le sportif.

Jour 2 :

- Calendrier et préparation nutritionnelle : les différents phases de progression annuelle.
- L'hydratation chez le sportif et étude des boissons.
- Accompagner le sportif dans son alimentation selon les périodes : entraînement, compétition et repos.
- Les régimes et pratiques alimentaires courants dans le milieu sportif.
- L'alimentation selon les différentes activités sportives.
- Les compléments alimentaires et les produits pour les sportifs.



MÉTHODE

- Alternance d'apport théorique et d'exercices pratiques (présentation power point, exemples d'outils, travaux de groupes, etc...).
- Utilisation de techniques d'animation et d'outils d'intervention permettant de faciliter les échanges de pratiques.
- Formation-action qui permettra aux stagiaires d'étudier leurs propres actions ou expériences afin d'en améliorer l'efficacité.
- Le formateur en fonction des besoins et du profil des stagiaires sélectionnera ces moyens pédagogiques.
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation et mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Recueil des attentes
- Evaluation en cours, en fin de formation et à distance



SANCTION

Attestation de fin de formation

DURÉE

2 jours (14h)

Date et lieu

Accessibilité

→ 23 et 24 septembre 2021
à Châteauroux



Intervenant(s)

Professionnels de la FRAPS IREPS experts en promotion de la santé

Public

Professionnels, sportifs débutants à confirmés, étudiants des métiers du sport et de la santé, libéraux, bénévoles du secteur du sport, demandeurs d'emplois avec projet professionnel à l'appui (sur dossier).

Prérequis

Pas de prérequis



Pour les personnes en situation de handicap, nous pouvons vous orienter vers les organismes spécialistes régionaux.

*Contactez notre référente handicap :
sylviane.sikadih@frapscentre.org*

Délai d'accès

1 mois

Coût

Adhérents : 380 € TTC

Non adhérents : 420 € TTC



payante

Contact

▶ FRAPS IREPS antenne 36

✉ antenne36@frapscentre.org

☎ 02 54 60 98 75

Inscription en ligne :
www.frapscentre.org

