



NUTRITION DU SPORTIF DE FORCE

PERFODiet
La Réussite par la nutrition

PROGRAMME DE FORMATION

NUTRITION DU SPORTIF DE FORCE 100% E-LEARNING

PUBLIC CIBLE	PRÉ-REQUIS	TARIF	DURÉE ESTIMÉE
Tous les professionnels de la branche sport Naturopathe Diététiciens Professionnels de santé	Savoir, comprendre et lire le Français, Savoir utiliser un ordinateur et naviguer sur le web Savoir utiliser Microsoft word	950€ TTC	45 Heures

OBJECTIFS DE FORMATION

Accompagner le sportif de force à acquérir de bons réflexes alimentaires pour atteindre ses objectifs.

DESCRIPTIF

La nutrition est un déterminant majeur si l'on souhaite progresser dans le cadre d'une pratique sportive où la musculation est dominante.

Musculation, Haltérophilie, CrossFit...

Cette formation s'adresse à tous les professionnels diplômés chargés d'accompagner des sportifs de force (musculation, haltérophilie, crossFit, rugby...) et œuvrant dans les métiers de l'animation et/ou de l'entraînement sportif (BPJEPS, DEJEPS, filière STAPS) et les professionnels de la prévention santé (Diététiciens, Naturopathes, Conseillers en Nutrition...).

POINTS FORTS

Intervenante Diététicienne titulaire depuis 2009 spécialisée et qualifiée en diététique du sport
Responsable pédagogique du pôle formation nutrition à l'IFAS (Suisse) depuis 2011.

Près de 15 ans d'accompagnement individuel auprès de sportifs professionnels et amateurs.
15 ans d'expérience dans l'enseignement et la création de parcours de formation en nutrition.



COMPETENCES ATTESTEES

Il s'agit de permettre aux professionnels du sport (animateur, moniteur, éducateur, entraîneur...) d'accompagner leurs clients au niveau de leur alimentation dans une démarche de Prévention – Sport Santé – Bien-être

Les activités clés de la prestation d'éducation alimentaire délivrées par les professionnels de l'accompagnement du sportif consistent à :

A1. Accueillir le client sportif et analyser ses besoins d'accompagnement alimentaire à l'aide d'un entretien afin de préciser le cadre dans lequel s'inscrit son accompagnement pour répondre au mieux à ses attentes.

A2. Analyser l'alimentation du client afin de repérer les mauvaises pratiques et ainsi proposer un rééquilibrage alimentaire individualisée en adéquation avec la pratique sportive

A3. Sensibiliser le client dans son hygiène alimentaire à l'aide de fiches pédagogiques

A4. Suivre la mise en œuvre du plan d'accompagnement alimentaire personnalisée pour s'assurer de la bonne compréhension et application des conseils donnés au client dans un but de réajustement au besoin.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Module 1: Etude du métabolisme
- Module 2: Etude de l'appareil digestif
- Module 3: Les protéines
- Module 4: Les lipides
- Module 5: Les glucides
- Module 6: Les vitamines, les minéraux et Oligo-éléments chez le sportif
- Module 7: L'hydratation chez le sportif et étude des boissons
- Module 8: Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif
- Module 9: Les régimes et pratiques alimentaires courantes dans le milieu sportif
- Module 10: Nutrition pour la prise de masse musculaire
- Module 11: Introduction aux compléments alimentaires et produits diététiques
- Module 12: Les compléments alimentaires et produits diététiques pour la prise de masse musculaire
- Module 13: Décryptage des étiquettes alimentaires
- Module 14: Bilan nutritionnel et cadre déontologique

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Accès à la plateforme LMS Agora Learning Infinity
- Forum de discussion
- 1 manuel pédagogique envoyé par courrier à chaque stagiaire
- Tutorat individualisé

MOYENS TECHNIQUES

- Un ordinateur connecté à internet
- Logiciel de traitement de texte (Word Excel)
- Une bonne connexion Navigateur dernière version (Chrome)



ÉVALUATION

- Exercices à faire à la maison
- Quizz sur plateforme LMS
- QCM en fin de formation
- Mise en situation professionnelle (étude de cas)

SANCTION DE LA FORMATION

- Une attestation de formation « Nutrition du sportif de force »

MODALITÉS D'ACCÈS

- Formation accessible PMR
- Pour tout autre situation individuelle nécessitant de notre part une adaptation de la formation ou un besoin de compensation, nous contacter.
- Sessions ouvertes de 5 à 20 stagiaires
- Un positionnement est réalisé en amont de la réalisation de la formation

CONDITIONS DE REALISATION ET D'ENCADREMENT (MODALITES PEDAGOGIQUES)

- Formation de 45 heures
 - Un parcours en E-learning de 45 heures sur plateforme LMS 100% autonomie
- Diffusion individuelle des 13 Modules par ordre chronologique
- Assistance technique sur demande par téléphone ou par mail ou par whatsapp.

DATES D'ENTREES EN FORMATION

Entrées en formation 365J/365J

