PERFO Diet
La Réussite par la nutrition

PROGRAMME DE FORMATION

NUTRITION ET GESTION DE POIDS CHEZ LE SPORTIF
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 à acquérir de bons réflexes alimentaires pour atteindre ses objectifs de perte de poids et/ou de masse grasse.

DESCRIPTIF

Dans le monde du sport, la gestion du poids est un facteur déterminant de la performance et du bien-être. Cependant, perdre du poids tout en conservant force, endurance et énergie nécessite une approche spécifique et adaptée aux besoins des athlètes.

Cette formation en E-learning a été conçue pour vous apporter les connaissances essentielles sur la perte de poids chez le sportif, en alliant science de la nutrition, optimisation de l'entraînement et prévention des risques liés aux régimes inadaptés. Grâce à 14 modules, vous apprendrez à mettre en place une stratégie efficace et durable pour permettre à vos clients d'atteindre leur poids optimal sans compromettre ses performances.

Que vous soyez coach, préparateur physique, diététicien, cette formation vous offrira des outils pratiques pour adapter l'alimentation de vos clients en fonction de leurs objectifs. Rejoignez-nous et maîtrisez l'art d'une perte de poids intelligente et performante !

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, entraineur...) d'accompagner leurs clients au niveau de leur alimentation dans une démarche de Prevention – 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 individualisé 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 personnalisé 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-élements 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 minceur à la loupe
- Module 10: Nutrition et gestion de poids chez le sportif
- Module 11: Introduction aux compléments alimentaires et produits diététiques
- Module 12: Les compléments alimentaires et produits diététiques liés à la perte de poids.
- 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 et gestion du poids chez le sportif »

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 watsapp.

DATES D'ENTREES EN FORMATION

Entrées en formation 365J/365J