

Programme de formation

Santé et bien-être Version : v2 Màj le 20/06/2025

Sport et diététique

Objectifs:

Acquérir les connaissances de base en nutrition Identifier le rôle de la nutrition dans le domaine des activités physiques et sportives Optimiser ses performances sportives par la mise en place d'une alimentation adaptée

Public concerné et prérequis :

Tout public Pas de prérequis

Intervenant(s): DOMENEGHETTI-AYARD Nicole

Qualification des intervenants :

Diététicienne nutritionniste

Moyens pédagogiques et techniques :

Exposé théorique Grand écran / Tableaux animés & comparatifs Exercices & Quiz Remise d'un support papier

Durée de la formation : 6 heures.

Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

Programme:

Faire connaissance : tour de table et échanges ludiques Les méthodes d'évaluation des besoins énergétiques La production d'énergie : aliments et substrats énergétiques

Les spécificités liées à l'effort physique (hydratation, endurance et résistance) Les bases d'une nutrition équilibrée et la mesure de la composition corporelle

La diététique en pratique : les boissons et les aliments avant, pendant et après l'effort

Sports et pathologies : prévention et traitement

Modalités d'évaluation des acquis :

Rédaction de ses objectifs personnels suite à la formation Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation Tour de table / Bilan oral de la journée

Sanction visée : Attestation de fin de formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :



Programme de formation

Santé et bien-être Version : v2 Màj le 20/06/2025

Etablissements conformes à la règlementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

Taux de satisfaction de la formation : 100% des stagiaires satisfaits

* Période de référence : année 2024

Conditions tarifaires: nous consulter