

## 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 :**

Etablissements conformes à la réglementation 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 :** 91% des stagiaires satisfaits

\* Période de référence : année 2022

**Conditions tarifaires :**

**Adhérents ARAPL Provence et Var**

Tarif HT : 50,00 €

Tarif TTC (TVA 20 %) : 60,00 €

**Non-adhérents ARAPL Provence et Var**

Tarif HT : 150 €

Tarif TTC (TVA 20 %) : 180 €