

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 :

Prérequis : Pas de prérequis

Intervenant(s) :

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)

Modalités et délai d'accès

Inscription possible 48h avant le début de la formation

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 Référent 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