

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Alimentation et nutrition du sportif (accès non diététiciens)

NIVEAU 3	DURÉE ESTIMÉE 100h00
--------------------	--------------------------------

PUBLIC CIBLE

- Professionnels du sport: éducateurs sportifs, entraîneurs...
- Tous les professionnels de la santé et de la prévention

PRÉ-REQUIS

- Savoir lire, écrire et comprendre en Français
- Savoir naviguer sur internet
- Etre titulaire d'un diplôme issue de la branche sport

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Perfectionnement/Adaptation et développement des connaissances
- Permettre une synergie d'action entre l'activité physique/le sport, la santé et l'alimentation
- Pouvoir conseiller un sportif au niveau de son hygiène alimentaire
- Pouvoir accompagner et aider un sportif dans une recherche de prise de masse musculaire
- Pouvoir accompagner et aider un sportif dans une recherche de perte de poids et de stabilisation pondérale
- Pouvoir accompagner et aider un sportif d'endurance dans sa pratique quotidienne et lors de ses compétitions



- Pouvoir acquérir une démarche globale de prévention santé, prenant en considération d'autres éléments que la nutrition

APTITUDES

- Respect du cadre déontologique

COMPETENCES

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Etude du métabolisme
- Etude de l'appareil digestif
- Les protéines
- Les lipides
- Les glucides
- Les vitamines, les minéraux et Oligo-éléments chez le sportif
- L'hydratation chez le sportif et étude des boissons
- Les fondamentaux de l'hygiène alimentaire du sportif
- Les régimes et pratiques alimentaires courantes dans le milieu sportif
- Les régimes minceur à la loupe
- Alimentation et la nutrition pour la sèche et la perte de poids
- Alimentation et nutrition pour la prise de masse musculaire
- Alimentation et nutrition du sportif d'endurance
- Introduction aux compléments alimentaires
- Les compléments alimentaires et produits diététiques pour la perte de poids
- Les compléments alimentaires et produits diététiques pour la prise de masse musculaire



- Les compléments alimentaires et produits diététiques du sportif d'endurance
- Décryptage des compléments alimentaires
- Bilan nutritionnel et cadre déontologique

METHODES MOBILISEES

MOYENS TECHNIQUES

MOYENS D'ENCADREMENT

MODALITÉS D'ACCÈS

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Formation accessible PMR

DURÉE D'ACCÈS

72 heures

TAUX DE REUSSITE





Agora Learning Infinity

DEBOUCHES

