



total freestyle

FORMATION NUTRITION

DURÉE :
2 jours - 14 heures

TARIF : 495€ TTC

FORMATEUR :
Julie Chenu

PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les bases de la nutrition.
- Etre capable de donner des conseils en fonction du besoin du client.
- Savoir composer des repas adaptés selon le type d'entraînement.

PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Connaître les différents macro et micronutriments.
- Connaître les enjeux nutritionnels pour le sportif.
- Optimiser la composition d'un repas ou encas pour un sportif.
- Savoir adapter les conseils en fonction du public.

MOYENS

Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel

Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'un passage en situation
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation



total freestyle

FORMATION NUTRITION

DURÉE :
14 heures

FORMATEUR :
Julie Chenu

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS
BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

- 09h00 - Accueil et mise en place des participants
- 10h00 - Présentation du déroulement de la formation
- 10h15 - La composition des aliments: connaissances de base
- 12h30 - Pause déjeuner
- 13h30 - Les enjeux nutritionnels pour le sportif
- 17h00 - Fin de la 1ère journée de formation

JOUR 2

- 09h30 - Accueil et mise en place des participants
- 10h00 - Résumé et quizz sur les connaissances de la 1ère journée
- 10h30 - Savoir composer son petit déjeuner, déjeuner et dîner
- 12h30 - Pause déjeuner
- 13h30 - Collation et optimisation de la performance
- 15h30 - Savoir adapter les conseils pour les adhérents
- 18h00 - Fin de la 2ème journée de formation