



# FORMATION NUTRITION

**DURÉE****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.
- Être 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 sont mis en œuvre 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



# FORMATION NUTRITION

**DURÉE****14 heures****FORMATEUR****Julie Chenu****PRÉ-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