



Module *Préparation* *Nutrition*



Au terme de cette formation, au-delà d'un simple « titre » vous serez en mesure de :

- Accompagner un athlète dans l'atteinte de ses objectifs,
- Créer et mettre en place un plan de nutrition en adéquation avec le souhait du sportif ou de la personne que vous suivrez
- Utiliser les outils et méthodologies adéquats
- Mettre en place une méthodologie d'évaluation et s'en servir pour proposer des éléments d'amélioration et d'optimisation des résultats nutritionnels
- Proposer des alternatives nutritionnelles en rapport avec la vie de l'individu, de sa religion, de ses allergies, de ses intolérances...

20h00 réparti comme suit

CHAPITRE 1 *Principes de la Nutrition* [4h00]

- ✓ Définition et différenciation sédentaire/sportif
- ✓ Bases scientifiques des besoins nutritionnels et valeurs nutritionnelles de référence
- ✓ Quizz
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire connaîtra les bases de la nutrition pour pouvoir les appliquer

CHAPITRE 2 *Les groupes d'aliments* [4h00]

- ✓ Concept et définition
- ✓ Tableau explicatif des aliments
- ✓ Règlementation
- ✓ Quizz
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra appliquer ces acquis en nutrition pour comprendre comment organiser un plan d'alimentation

CHAPITRE 3 Compléments alimentaires [4h00]

- ✓ Les différents régimes alimentaires, intérêt ?
- ✓ Court, moyen, long terme
- ✓ Additifs, nutriscore et applications logicielles
- ✓ Quizz
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire comprendra le concept de régime alimentaire tout en sachant dans quel cas le mettre en place et en faisant attention au contenu des aliments transformés ou non.

CHAPITRE 4 Application cas concret [4h00]

- ✓ Méthodologie
- ✓ Tableau aide
- ✓ Quizz
- ✓ Cas concret
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra appliquer ces acquis en nutrition pour constituer un programme d'alimentation pour un sportif ou tout autre personne.

CHAPITRE 5 Evaluation finale [4h00]

Création d'un plan alimentaire sur 2 cas précis