

FORMATION NUTRITION DU SPORTIF

Les connaissances indispensables pour répondre aux questions de vos coachés en matière de nutrition sportive.

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme ou équivalent
- Les personal trainers ou coachs
- Les entraîneurs et animateurs sportifs
- Les professeurs de fitness et/ou d'éducation physique
- Les professionnels para-médicaux

PRÉREQUIS

- Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et le module de nutrition «équilibre alimentaire» et/ou équivalent
- Les personnes titulaires d'un diplôme en éducation physique, d'éducateur sportif et/ou de kinésithérapie peuvent accéder directement à ce module, sans passer par le module de base

OBJECTIFS

- Connaître les besoins nutritionnels des sportifs pour pouvoir leur donner des conseils alimentaires dans le but d'optimiser leurs performances.
- Connaître les notions de nutrition humaine pour soutenir les programmes d'entraînement proposés aux personnes ayant un objectif sportif, ou un volume d'entraînement sportif important

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Nutrition du sportif

SARL LEADERFIT'
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B

FORMATION NUTRITION DU SPORTIF

PROGRAMME

- Apports énergétiques chez le sportif
- Nutrition glucidique et exercice
- Apports en protéines et exercices
- Lipides et exercices
- Hydratation du sportif
- Vitamines, minéraux et oligo-éléments
- Les radicaux libres
- La gestion du poids
- Les principales erreurs diététiques
- Aides ergogéniques alimentaires
- Étude de cas

LE PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de réunion, manuel de formation, matériel informatique...)
- Un suivi personnalisé et validé par une attestation de présence signée par le stagiaire, le formateur et le responsable pédagogique
- Nos formateurs sont des entraîneurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs
- Validation par une attestation de formation Leaderfit' Nutrition du sportif

FORMATEURS

Cynthia Pétracin
Carole Faigny

DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation
réparties sur 2 jours

INFOS & INSCRIPTIONS

www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Nutrition du sportif

SARL LEADERFIT'
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B