



FORMATION NUTRITION «ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE & HYDRATATION»

Les connaissances indispensables pour répondre aux questions de vos coachés en matière de nutrition et pour optimiser votre propre alimentation.

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 coaches
- 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 les modules de base 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 nutriments
- Avoir les notions de calories, index glycémique et métabolismes énergétiques
- Connaître le fonctionnement du système digestif et l'impact de l'activité physique sur ce fonctionnement
- Pouvoir donner des conseils diététiques en rapport avec l'équilibre alimentaire
- Connaître les variations des besoins nutritionnels en rapport avec l'âge, le sexe, l'activité physique
- Avoir les notions d'hydratation, et pouvoir conseiller les pratiquants en matière d'hydratation à l'effort

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Nutrition « Équilibre alimentaire & hydratation »



FORMATION NUTRITION «ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE & HYDRATATION»

PROGRAMME

- Les nutriments, rappels des notions de calories, métabolisme énergétiques
- Besoins nutritionnels
- Variations liées à l'âge, le sexe, l'activité physique
- Notion d'équilibre alimentaire
- Fonctionnement du système digestif
- Facteurs psychologiques
- Régulation hormonale
- Hydratation du sport

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation, matériel informatique, matériel sportif...)
- 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 «Équilibre alimentaire & hydratation»

FORMATEURS

Cynthia Pétracin

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 « Équilibre alimentaire & hydratation »

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