



ALIMENTATION DU SPORTIF DE FORCE & D'ENDURANCE.



PROFIL

Encadrant structure d'accueil,
Personnel de restauration,
Rééducateur, soignant,
Éducateur & Coach sportif,
Sportif



PRÉ-REQUIS

Aucun

- Comprendre le lien entre l'activité musculaire & la nutrition
- Connaître les 7 groupes d'aliments & leurs apports en nutrition du sport
- Appréhender les modalités de mise en œuvre technique des objectifs nutritionnels en fonction de la discipline sportive
- Développer des compétences pour la prise en charge & le suivi nutritionnel

CONTENU

Introduction à la Nutrition du Sport :

- Différences entre activités de loisirs & sport
- Bases de la nutrition du sportif
- Effet de l'APS sur le métabolisme

La Nutrition & les performances :

- Macronutriments, micronutriments: avant/pendant/après
- Hydratation (quoi boire ? Combien ? Comment ?)
- De l'importance des électrolytes (contre performances, coup de chaleur, hyponatrémie)

Sport et bien être :

- Prévention de la blessure (fracture de fatigue, crampes, tendinite...)
- Le poids & l'athlète (performances, influences, environnement)
- Les TCA chez le sportif

En pratique : besoins nutritionnels & disciplines sportives

- Les spécificités liées aux différentes disciplines sportives
- L'assiette en sport d'endurance (cyclisme, triathlon ...)
- L'assiette en sport de force & à catégorie de poids (muscultation, boxe, arts martiaux ...)

MÉTHODE

- Identification des besoins de formation
- Mises en situation professionnelles directes
- Apports théoriques & perfectionnement des connaissances à partir du partage des pratiques & d'expériences
- Analyse des pratiques professionnelles à partir de situations professionnelles apportées par les stagiaires
- Réalisation de rations alimentaires
- Évaluation de l'impact de la formation & apports bibliographiques

POINTS FORTS

- Cas pratiques



INTERVENANT

Diététicienne Nutritionniste
spécialiste du sportif de haut
niveau



2 JOURS

9-10 avril 2019
3-4 décembre 2019 &
Intra-établissement



620,00 €

Prix TTC/participant
Tarif groupe intra

[NOUS CONSULTER](#)



CONTACT

Localisation, hébergement,
restauration ...

[NOUS CONSULTER](#)

