
FORMATION

ALIMENTATION, NUTRITION & MICRONUTRITION DU SPORTIF

Public visé :

Sportifs, Coachs, entraîneurs, préparateurs physiques, passionnés de sport ...

Objectifs de formation :

-
- Connaître et bien cerner les besoins nutritionnels des sportifs
 - Savoir adapter son alimentation en vue d'un entraînement ou d'une compétition
 - Les différents « régimes » et leur pertinence (sans gluten, vegan, dissocié, whey, gainer...)

Programme de formation (prévisionnel)

-
- Besoins nutritionnels et énergétiques du sportif
 - Bases de l'Alimentation de l'entraînement
 - Notions de micronutrition et qualité nutritionnelle des aliments
 - Planification nutritionnelle d'une compétition
 - AVANT
 - PENDANT
 - APRES
 - Sports de force et prise de masse & compléments alimentaires
 - Endurance et optimisation de la performance
 - Hydratation et récupération
 - Cas pratiques (perte de poids, séchage, sans gluten...)
 - Menus et collations

Moyens et méthodes, pédagogiques :

Diaporamas et vidéos
Expériences de chacun et cas concrets
Travail de groupe
Quiz et évaluation

Durée :

3 jours de formation

Dates et lieu :

15-16-17 Novembre 2017 à Strasbourg (COMPLET)
17-18 et 19 Janvier 2018 à Colmar (lieu à confirmer)

Tarifs

330 € / pers / jour (à partir de 5 personnes)