

Titre de la formation	L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DU SPORTIF
Contexte	<p>Des produits riches en graisses et en sucres sont souvent trop présents dans l'alimentation quotidienne des adultes. Ce type d'alimentation peut entraîner des déséquilibres et influencer la santé et les performances des sportifs.</p> <p>Une alimentation déséquilibrée est souvent la conséquence d'une méconnaissance des principes de base de la nutrition, d'où une demande croissante d'informations sur le sujet. La formation des entraîneurs et coaches sportifs à l'équilibre alimentaire peut inciter les pratiquants à s'intéresser à leur alimentation et à être mieux informés sur leurs besoins.</p>
Public concerné	<ul style="list-style-type: none"> • Conseillers techniques • Éducateurs d'associations sportives • Coaches sportifs indépendants ou en salle
Durée	2 jours (14h)
Délais d'accès	Inscriptions acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation.
Lieu de réalisation	Dans vos locaux (formation Intra uniquement)
Pré-requis	Savoir lire et écrire
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Préciser les besoins nutritionnels d'un sportif en fonction de son activité - Répondre aux questions spécifiques des différents publics à propos de l'équilibre alimentaire : taille des portions, menus végétariens, compléments alimentaires... - Identifier les principaux critères de choix des aliments pour acheter des matières premières et produits industriels de meilleure qualité
Programme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les principes de base de l'équilibre alimentaire <ul style="list-style-type: none"> ○ L'équilibre quantitatif et qualitatif : savoir calculer son IMC et ses apports nutritionnels conseillés ○ Les nutriments énergétiques : Lipides, Protéines, Glucides ○ Choisir les aliments en fonction de leur index glycémique ○ Les vitamines, minéraux et fibres ○ Comment adopter une alimentation variée ○ Les principaux problèmes de santé liés à une alimentation déséquilibrée 2. Les particularités de l'alimentation du sportif <ul style="list-style-type: none"> ○ Prévenir la déshydratation ○ Bien se nourrir en période d'entraînement ○ Bien se nourrir lors d'une compétition ○ Bien se nourrir en période de récupération ○ Comment prévenir la survenue de crampes ○ Savoir gérer les aliments « plaisir »

	<p>3. Savoir lire les étiquettes des aliments pour sportifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Décrypter la composition nutritionnelle ○ Vérifier la Qualité des ingrédients ○ Savoir choisir les aliments du commerce en fonction de ses besoins, de ses objectifs et de son budget (barres de céréales, boisson énergétique, gels, yaourts...) <p>4. Activités pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Savoir composer des repas équilibrés sur plusieurs jours ○ Adapter ses conseils selon le type de public : enfant, adolescent, personnes âgées, sportifs de haut niveau... ○ Optimiser ses conseils nutritionnels selon les objectifs visés : perte de poids, gain de masse musculaire, endurance...
<p>Méthode et organisation pédagogique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pédagogie participative alternant exposés du formateur et ateliers de mise en pratiques en petits groupes - Techniques de formation variées permettant de dynamiser les séances : mots croisés, post-it, cartes à jouer, création d'affiches, vidéo, articles de journaux... - Support pédagogique reprenant les informations principales de la formation remis à chaque participant, comprenant des fiches de synthèse sur les besoins nutritionnels, les nutriments, vitamines et minéraux ainsi que des recettes adaptées à ce type de population.
<p>Modalités d'évaluation</p>	<p>Quiz interactif sur application numérique (Kahoot) en fin de journée. Une version papier du Quiz sera disponible en cas d'incapacité technique.</p>
<p>Attestation de Formation</p>	<p>Remise d'une attestation de fin de formation</p>
<p>Intervenant</p>	<p>JOUVE Stéphanie Formatrice et consultante indépendante en Hygiène alimentaire et Nutrition depuis 2013. Diplôme d'ingénieur agroalimentaire, spécialisée en Nutrition et Santé publique Formation de formateur, formation au Digital Learning. Joueuse de badminton en compétition, niveau régional. Retrouvez toutes ses références sur : http://www.hydietconseil.com/qui_suis_je.html</p>
<p>Accessibilité pour des personnes en situation de handicap</p>	<p>Toute personne en situation de handicap inscrite à cette formation devra nous être signalé en amont de la formation. Cette formation est accessible aux malentendants appareillés, aux malvoyants s'ils disposent de leur propre appareil de prise de notes, aux personnes à mobilité réduite si vos locaux le permettent. Pour les personnes porteuses d'une déficience mentale (intellectuelle ou psychique), nous contacter pour définir les adaptations possibles de la formation en termes de méthode et d'organisation.</p>
<p>Coût</p>	<p>1200 € H.T pour 2 jours de formation (de 1 à 12 participants) <i>TVA Non applicable selon article 293 B du CGI</i></p> <p>Les frais de déplacement sont inclus pour les formations animées dans les Bouches-du-Rhône. Hors département, ils seront facturés au réel (frais kilométriques ou ticket de</p>

transport en commun, péage, hôtel).