La nutrition dans le sport

Objectifs :

Ce programme vise à fournir les connaissances et compétences nécessaires pour comprendre et accompagner mieux les sportifs dans leur réflexe alimentaire. Que ce soit avant, pendant ou après l'effort. Savoir ce qui est intéressant de consommer et à quel moment.

Formatrice



Alice Michel
Diététicienne - Nutritionniste

Public :

- Coachs sportifs
- Sportifs débutant et amateurs
- Professionnels de santé

Prérequis :

Compréhension de la langue française.

Évaluation des compétences :

QCM à la fin de chaque partie du programme.

Animation et pédagogie :

- Vidéos pédagogiques sous-titrées avec diapositives
- QCM

Durée :

6 H

Tarif :

450€

V 1.2 07/04/2026

La nutrition dans le sport

Programme :

Les macronutriments :

- Comprendre le rôle de chaque macronutriment dans l'organisme
- Comprendre les besoins de l'organisme et les différentes filières énergétiques utilisées lors d'un effort
- Savoir à quel moment il est plus optimal de placer tel ou tel macronutriment dans la pratique sportive

Les vitamines :

- Comprendre les rôles de chaque vitamine dans la pratique sportive
- Comprendre l'impact des carences ou excès sur l'organisme Comprendre dans quel cas il est nécessaire de supplémenter un sportif

Les minéraux :

- Comprendre les rôles de chaque minéraux dans la pratique sportive
- Comprendre l'impact des carences ou excès sur l'organisme Comprendre dans quel cas il est nécessaire de supplémenter un sportif

La nutrition dans le sport :

- Savoir placer de manière optimale les macronutriments pendant les semaines d'entrainements
- Adapter l'alimentation la semaine de compétition Adapter l'alimentation le jour de compétition