Programme de Formation

Connaitre les bases de la nutrition pour les sportifs

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Salariés des entreprises adhérentes AFDAS

Objectifs pédagogiques

- Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à la nutrition
- Appréhender les besoins nutritionnels du sportif
- Appliquer les principes de la nutrition selon le profil du sportif
- Appliquer les principes de la nutrition sportive au quotidien et en période de compétition

Description

Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à la nutrition

- Maîtriser les bases et le vocabulaire fondamentales de la nutrition appliquées à la pratique sportive.

Appréhender les besoins nutritionnels du sportif

- Quels sont les besoins nutritionnels du sportif ?

Appliquer les principes de la nutrition selon le profil du sportif

- Comment concevoir un programme alimentaire

Appliquer les principes de la nutrition sportive au quotidien et en période de compétition

- Équilibre alimentaire et pratique sportive

Prérequis

Connaissance de l'environnement numérique pour suivre la formation en distanciel

Modalités pédagogiques

Formation à distance

Moyens et supports pédagogiques

· Auto diagnostic, apports théoriques, mises en situation,
exercices et études de cas, échanges et retours d'expériences...

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire d'auto-évaluation