

---

## 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