
Programme de Formation

Alimentation et pratique sportive

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

Joueurs professionnels, entraîneurs, sportifs, dirigeants de club, éducateurs sportifs



Objectifs pédagogiques

- Distinguer les notions de besoins et d'apports nutritionnels
- Appréhender la classification des aliments et la notion de nutriments
- Organiser / adapter son alimentation en lien avec la pratique sportive



Description

MODULE 1 | BESOINS ET APPORTS NUTRITIONNELS

- En énergie : métabolisme de base, dépenses variables (ADS, thermorégulation, NAP)
- En eau : entrées, sorties, notion de bilan hydrique
- En nutriments : protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et fibres

MODULE 2 | ALIMENTS ET NUTRIMENTS

- Pyramide alimentaire et groupes d'aliments
- Les aliments sources de nutriments
- Évictions alimentaires et risques potentiels

MODULE 3 | ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET PRATIQUE SPORTIVE

- Répartition des apports alimentaires
- Composition des différents repas journaliers
- Adaptations liées à la pratique sportive (entraînements, matchs, déplacements...)



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

Formation à distance ou en présentiel





Moyens et supports pédagogiques

- Présentation orale (powerpoint) via partage d'écran
- Cas pratiques
- Mise en situation



Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire d'auto-évaluation