



# NUTRITION DU SPORTIF

---



# OBJECTIF DE LA FORMATION

- **Acquisition** des connaissances pour mieux comprendre et appréhender les besoins nutritionnels chez le sportif
- **Comprendre** et utiliser le vocabulaire spécifique à la nutrition du sportif
- **Connaître** les macronutriments
- **Comprendre** le fonctionnement de l'appareil digestif
- **Adapter** l'hydratation en fonction du profil du sportif
- **Expliquer** la classification nutritionnelle des sports
- **Compréhension** des besoins nutritionnels du sportif
- **Comprendre** l'alimentation dans les notions de performance et de récupération

## PROGRAMME

- Apports énergétiques chez le sportif
- Nutrition glucidique et exercices
- Apports en protéines et exercices
- Lipides et exercices
- Hydratation
- Vitamines, minéraux et oligo-éléments
- Les principales erreurs diététiques
- La glycémie
- Les compléments alimentaires
- Utiliser et trouver les bons conseils avant, pendant et après l'effort : des conseils alimentaires dans le but d'optimiser leurs performances

# AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation.

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

# PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions.

# À L'ISSUE DE LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

# PUBLIC VISÉ

- Éducateur sportif, C.Q.P
- Entraîneur, Animateur sportif
- Personal Trainer - Coach
- Professionnel de la Santé
- Professeur de danse, éducation physique

## TARIF

- Formation en présentiel /
- Pris en charge : 350 euros
- Formation en distanciel : 250 euros

## OÙ NOUS TROUVER ?



Dossier d'inscription  
en ligne



Notre centre de formation est habilité dans **trois départements** :

-Calvados : **CAEN**

-Seine-Maritime : **LE HAVRE**

-Haute Garonne : **TOULOUSE**

## CONTACT

06 59 52 29 05

formations.peps@gmail.com

www.pepsformations.fr

