



FORMATION

« ACCOMPAGNATEUR EN NUTRITION SPORTIVE »

PUBLIC CIBLE

Cette formation est destinée aux sportifs professionnels ou amateurs, aux éducateurs et tout le staff.

OBJECTIF

L'objectif est de vous aider à :

- ✓ Prendre du recul sur votre propre pratique personnelle et professionnelle,
- ✓ Se familiariser avec la nutrition comme l'un des ingrédients indispensables à la performance.
- ✓ Développer un nouveau projet pour répondre à un vrai enjeu en accompagnement nutritionnel.

RETOURS DE NOS APPRENANTS

- Généreuse dans le contenu,
- Ouverte sur la pluridisciplinarité,
- Personnalisée dans l'apprentissage,
- Pro active vers une mise en situation réelle.

ATOUTS

- Formation guidée en permanence en présence d'un formateur, d'une formatrice,
- Vous serez accompagnés vers une mise en pratique réelle avec des outils.

AVEC QUELLES COMPETENCES ?

- Comprendre et analyser la composition corporelle et le rapport poids puissance,
- Comprendre les règles conventionnelles d'une nutrition équilibrée,
- Comprendre les besoins nutritionnels adaptés à chaque individu,
- Comprendre les standards de conception d'un menu équilibré,
- Connaître des repères de base en nutrition complémentaire,
- Expliquer les règles de l'alimentation équilibrée,
- Connaître des origines des déséquilibres,
- Réaliser un suivi nutritionnel.

CARACTÉRISTIQUES

- ✓ La durée de 135 h bien étalée est facile à mettre en œuvre sur 3 à 4 mois.

DELIVRANCE

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réussite à la formation

Pour pouvoir faire cette formation, contactez-moi directement.

Laurent GRENIER
direction@forcimes.fr
06 40 60 76 92

De l'Expertise à la Performance !