



Réf.

ENT - 006

Tarif

Nous consulter

COMPÉTENCES MÉTIER

Les fondamentaux de la nutrition et de l'hydratation

Dernière mise à jour - janvier 2024

Durée

7 heures (2x1/2 journée)

Public concerné

Enseignant(e)s diplômé(e)s.

Pré-requis

Être titulaire d'une qualification spécifique tennis (CQP AMT, CQP ET, DEJEPS, DESJEPS, BE1, BE2)

Effectif par session

5 mini > 12 maxi

Niveau

Formation professionnelle continue.

Modalité

Formation en présentiel.

Lieu et accès

CDT 77 – Croissy Beaubourg
A4 sortie 10.1 Croissy Beaubourg
RER A station Torcy
BUS ligne 321 arrêt Table d'Orientation

Intervenants

Stéphane SARDA
BEES 2^{ème} degré
Expert en nutrition.

OBJECTIF

Être capable de conseiller un sportif sur le plan nutritionnel et de récupération.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Être capable de conseiller un sportif sur son alimentation : perte de poids.

Être capable de conseiller un sportif sur son alimentation : prise de masse musculaire.

Être capable de conseiller un sportif pour une préparation nutritionnelle en compétition.

Être capable de conseiller un sportif sur sa gestion de récupération : sommeil.

POSITIONNEMENT

- Questionnaire
- Mise en situation de conduite de séance

PROGRAMME

Comprendre et utiliser le vocabulaire spécifique à la nutrition du sportif.

Connaître les macronutriments.

Comprendre le fonctionnement de l'appareil digestif.

Expliquer la classification nutritionnelle des sports.

Comprendre les besoins nutritionnels du sportif.

Adapter l'hydratation en fonction du profil sportif.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, échanges, analyses des pratiques.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Salle de réunion, Terrains, salle de musculation, vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaires d'évaluation et de satisfaction.

CONTACT

Benjamin STRAPPE - Conseiller Pédagogique
01 60 05 91 91 - 06 07 23 00 64
formation77@fft.fr