

---

# LA NUTRITION DU SPORTIF<sup>®</sup>



  
**ALIGNÉ**

ALIGNÉ, 122 rue Amelot - 75011 Paris | [contact@aligne.fr](mailto:contact@aligne.fr) | [www.aligne.fr](http://www.aligne.fr)

## LA NUTRITION DU SPORTIF

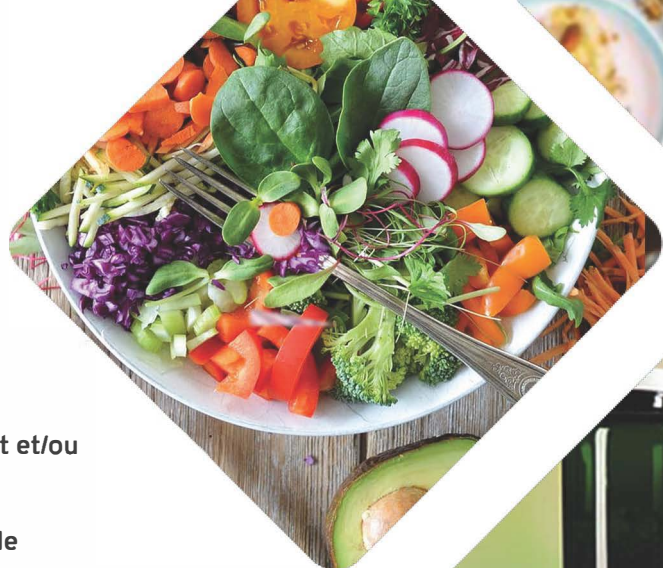
La nutrition constitue pour nous tous, un élément central de bonne santé et de bien-être

**une alimentation saine 1 équilibrée et diversifiée est particulièrement essentielle lorsqu'on pratique régulièrement et/ou intensément une activité physique et sportive.**

**Il est donc primordial de prêter une attention particulière à l'alimentation en période d'entraînement 1 de compétition 1 de récupération**

**Acquérir des connaissances dans le domaine de la nutrition sportive vous permettra de conseiller vos pratiquants et ainsi d'optimiser leur performance physique (et/ou les vôtres) tout en préservant leur santé et leur bien-être.**

**L'objectif de cette formation est de vous transmettre l'ensemble des connaissances fondamentales sur l'équilibre alimentaire quantitatif et qualitatif à adopter en fonction de l'activité pratiquée et l'objectif visé.**



### PUBLIC CONCERNÉ

**Cette formation s'adresse à des professionnels du monde sportif souhaitant acquérir des connaissances dans le domaine de la nutrition afin d'optimiser les performances physiques 1 la santé et/ou le bien-être de leurs clients/adhérents. Elle s'adresse également à des particuliers qui souhaitent développer leurs savoirs dans ce domaine 1 pour améliorer les conditions de leur propre pratique physique et/ou sportive.**

## PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

**Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.**

**Au cours de la formation, la formatrice utilisera :**

**Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;**

**Des mises en application ;**

**Des études de cas pratiques ;**

**Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.**

**La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.**

**Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).**



# Formation nutrition du sportif

- **PRÉ-REQUIS :** Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la nutrition sportive n'est requise.
- **DURÉE :** 2 jour (14h)
- **TARIF :** 300 €  
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

## ILS NOUS FONT CONFIANCE

**FERRANDI**  
L'ÉCOLE FRANÇAISE DE GASTRONOMIE  
PARIS

**SUBWAY**

**WAFFLE**  
*factory*

**SHISO**  
BURGER

**ONYXIA**

  
**ALIGNÉ**