
LA NUTRITION DU SPORTIF[®]



ALIGNÉ

ALIGNÉ, 122 rue Amelot - 75011 Paris | contact@aligne.fr | 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