



Nutrition et sports d'endurance

Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Déterminer les besoins nutritionnels spécifiques aux sports d'endurance
- ▶ Connaître les stratégies nutritionnelles permettant d'optimiser l'entraînement
- ▶ Connaître les stratégies nutritionnelles permettant d'optimiser la compétition
- ▶ Aborder l'intérêt des compléments alimentaires

Public Concerné

- ▶ tout public
- ▶
- ▶

Pré-Requis

- ▶ idéalement sport et nutrition de base mais non obligatoire
- ▶

Durée de formation en présentiel

- ▶ 3h

Date

- ▶ à voir selon le calendrier sur le site internet

Effectif de stagiaires

- ▶ 15 personnes maximum

Tarifs

- ▶ 100 euros/module de 3/4h
- ▶ 200 euros/module de 7h

Lieu de formation

- ▶ Coach in Box, au Soccer Park, 8 Emile Mathis, 67201 Eckbolsheim
- ▶ Salle de cours

Contenus de la formation

- ▶ Analyse nutritionnelle des besoins des pratiquants de sports d'endurance, comment déterminer les apports énergétiques
- ▶ Détailler les besoins spécifiques entraînements/ compétitions/ récupération afin d'optimiser la performance
- ▶ Information sur les produits pour sportifs et les compléments alimentaires

Méthodologie

- ▶ Apports théoriques
- ▶ Cas pratiques
- ▶ Échanges interactifs

Supports utilisés

- ▶ Livret pédagogique ou Vidéos
- ▶ Présentation Powerpoint

Modalités d'évaluation

- ▶ Questionnaire en fin d'enseignement
- ▶

Intervenants

- ▶ Céline Distel-Bonnet Diététicienne Nutritionniste spécialisée en nutrition du sportif et micro nutritionniste,
- ▶ **Nicolas Delpech**, Préparateur physique, Formateur Creps de Strasbourg