

L'ÉQUILIBRE ENTRE PRATIQUE SPORTIVE ET ALIMENTATION DANS LA PERTE DE POIDS

1 JOURNÉE

7 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

La perte de poids est dans la majorité des cas, une des principales motivations d'un pratiquant à la reprise d'une activité physique.

Cependant, chaque nouveau pratiquant que vous accueillez et accompagnez en tant qu'éducateur sportif est différent ; de par son morphotype, son rythme de vie, ses capacités, la fréquence de sa pratique et ses objectifs. Autant de facteurs qui influencent la perte de poids.

Lors de cette formation, vous découvrirez comment, les conseils prodigués et les connaissances acquises vous permettront d'organiser, d'adapter et de mettre en oeuvre un plan d'actions vers la perte de poids.

Objectifs de la formation :

- Comprendre et utiliser le vocabulaire spécifique à la nutrition du sportif
- Acquérir les bases de l'équilibre alimentaire
- Connaître les différentes familles d'aliments et leurs intérêts pour la santé
- Comprendre les besoins nutritionnels du sportifs
- Connaître la nature des substrats utilisés pendant l'effort
- Adapter l'hydratation en fonction du profil du sportif
- Comprendre les mécanismes responsables de la prise de poids
- Calculer un indice de masse corporelle
- Comprendre les risques d'une alimentation restrictive pour le pratiquant
- Donner les conseils nutritionnels à un sportif dans le cadre d'une perte pondérale

Publics visés

- Les éducateurs sportifs
- Les coaches ou personal trainers
- Les entraîneurs et animateurs sportifs
- Les professeurs de fitness
- Les professeurs d'éducation physique
- Les animateurs de séances collectives

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et pratiques
Etude de cas
Exercices
Echanges entre les pratiquants et le formateur

Programme de la formation

GENERALITES EN NUTRITION

Comprendre les déterminants de nos comportements alimentaires
L'alimentation variée et équilibrée : en pratique
Le rôle des macronutriments, vitamines et minéraux dans l'organisme
L'eau, un élément essentiel

ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE

Métabolisme de base et thermorégulation
Besoins caloriques en fonction du sexe, de l'âge et de l'activité physique
Alimentation et activité physique : en pratique
Hydratation et électrolytes : besoins en pratique

QUAND LE PRATIQUANT SOUHAITE PERDRE DU POIDS

Poids idéal, surpoids, obésité : repérage
Mécanismes responsables de la prise de poids
Régimes et effets délétères pour la santé physique et psychique
Quels conseils nutritionnels donnés afin d'obtenir une perte de poids de façon durable : en pratique

LES LIMITES «du conseil nutritionnel»

Pathologies et conseils spécifiques : mise en garde
Quand et à qui passer le relais ?
Perte de poids et prise en charge pluridisciplinaire

Supports pédagogiques

Brainstorming
Etude de cas
Diaporama

Documents remis

Mémo nutrition

Modalités d'évaluation

Initiale : Brainstorming
En cours et en fin de prestation : Quizz ou QCM

Formateur

Diététicienne-Nutritionniste

Diplôme universitaire de chargé de projet en éducation pour la santé.

Spécialisée dans la prise en charge des troubles du comportement alimentaire et des addictions

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Matériel pour prise de notes.

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

1 jour
7 heures

23
MARS 2020

24
AOÛT 2020

09
NOV. 2020

325 €

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation (étude du parcours avec le référent handicap)

Référent handicap : **Justine LENROUILLY**

justinelenrouilly@craf2s.fr

06.40.65.83.28

Lieu(x) de formation

Salle SENGHOR, CRAF2S
Campus Effiscience
Colombelles 14460

S'INSCRIRE EN FORMATION !

02.31.15.69.19
competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr craf2s.fr