



L'EQUILIBRE NUTRITIONNEL CHEZ LE SPORTIF VEGETARIEN

Fiche formation

Etre sportif et végétarien par conviction personnelle ou pour des raisons de santé demande des savoirs précis pour respecter et optimiser ses capacités physiques. L'appropriation des composants nutritionnels pour composer son assiette au quotidien et lors des compétitions est essentielle.

Durée : 7 heures

Tarif inter-entreprise : 550€

Nombre de participants : minimum 3, maximum 8

Délais d'accès : 45 jours

Tarif intra-entreprise : 1550€

Nombre de participants : minimum 2, maximum 8

Délais d'accès : 45 jours

Tarif particulier individuel : 800 €

Délais d'accès : 45 jours

Pour qui :

- Amateurs et professionnels du sports, entraîneurs et sportifs de haut de niveau
- Accessible aux sportifs en situation de handicap
- Etudiants
- Mineurs sur autorisation du responsable légal

Pré-requis :

- Parler et écrire le français.
- Mineur sur autorisation du représentant légal.
- En amont de la formation, un entretien téléphonique et/ou un test de positionnement avec le participant est effectué.





L'EQUILIBRE NUTRITIONNEL CHEZ LE SPORTIF VEGETARIEN

Objectifs et contenu :

Jour 1 :

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

- Identifier les nutriments indispensables au fonctionnement de l'organisme :
 - Illustration des sources d'apports
 - Nommer les besoins nutritionnels essentiels au sportif végétarien :
 - Les apports spécifiques et leurs quantités
 - Enumérer les sources de protéines végétales :
 - Illustration des familles de protéines
 - Etablir les besoins nutritionnels avant, pendant et après l'épreuve :
 - Synthèse des besoins nutritionnels de ces étapes.
 - Réaliser une fiche de menu type du quotidien : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner du sportif végétarien et une fiche de menu de la veille d'une épreuve, du jour et du lendemain de celle-ci.
 - Répartition des apports nutritionnels

Évaluation de la satisfaction :

Les attentes des participants seront identifiées en début de formation par un tour de table. Un bilan de la journée de formation sera effectué à chaud et à l'oral, à la fin de l'intervention, auprès des participants.

Un questionnaire de satisfaction sera à remplir par chaque participant à la fin de la formation.

Évaluation des Capacités développées/connaissances acquises en lien avec cette formation(s) :

Un état des connaissances des participants sera réalisé en amont de la formation.

Une évaluation sera intégrée en continu tout au long de la journée, par la réalisation d'exercices, la sollicitation des apprenants et l'observation de leur travail.

Une évaluation finale sera effectuée à l'issue de la journée de formation à l'aide d'exercices/cas pratiques. La correction sera réalisée en séance.

Evaluation à froid :

Trois mois après la formation, afin de s'assurer de l'appropriation du contenu de la formation, une évaluation par échange téléphonique sera fixée.

