

Objectifs

- Identifier les besoins physiologiques essentiels des sportifs
- Expliquer l'importance d'une hydratation réussie
- Informer les sportifs sur les fondamentaux diététiques pour accompagner la performance

Programme

L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORT

- Les rappels sur les filières énergétiques
- Les différents types de sport pratiqués
- Les besoins physiologiques spécifiques des sports de résistance et de force
- Le cas des sports à catégorie de poids

LA DIETETIQUE DU SPORTIF

- Les besoins en macro et micronutriments
- Les besoins en énergie selon les disciplines et le niveau de pratique
- L'hydratation tout au long de l'activité et la réhydratation
- Les compléments alimentaires : intérêts et limites selon les contextes

Prérequis

Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

Public cible

Diététiciens nutritionnistes

Intervenant

Diététicien nutritionniste

Modalités pédagogiques	Modalités d'évaluation	Durée
Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences. Document pédagogique remis à chaque participant. Nombre de participants limité	Les acquis sont évalués par oral (et/ou écrit (études de cas, questionnaires...)) tout au long et/ou en fin de formation. Une attestation de fin de formation est délivrée à chaque participant.	1 jour soit 7 heures
		Dates
		Le 15 novembre 2021 Le 20 juin 2022 Le 12 décembre 2022
Lieu et Contact	Modalités et délais accès	Tarif
SSHA - ISA 16A, rue de l'Estrapade 75005 PARIS Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 Email : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr	– Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences – Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant – Inscription par le biais d'un bulletin téléchargeable sur le site internet, J-30 avant la formation et possible jusqu'à J-1 selon disponibilité	2021 : 325 € H.T. 2022 : 330 € H.T. T.V.A. : en sus
Intra possible : nous consulter		Accessibilité aux personnes handicapées SSHA ISA est un établissement ERP 3ème catégorie en conformité avec la réglementation PMR en vigueur