

Prix 2024 : 360€

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Rappeler les besoins physiologiques des sportifs
- Expliquer l'intérêt d'une approche de l'alimentation intuitive adaptée aux sportifs
- Mettre en pratique la prise en soin des sportifs pour accompagner la performance

Public cible et prérequis

- Diététiciens nutritionnistes
- Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques
- Avoir suivi le niveau 1 (LIB04)

Programme

- L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORT : rappels sous forme d'exercices
 - 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 : rappels sous forme de cas cliniques pour revoir et confirmer les acquis
 - 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
- L'ALIMENTATION INTUIVE POUR LES SPORTIFS
 - Les principes de l'alimentation
 - L'intérêt dans la prévention des TCA et l'apaisement de la relation à l'alimentation
 - Cas cliniques

Equipe pédagogique

- Responsable Pédagogique : Chargée de formation Nutrition Clinique Profil de l'intervenant : Diététicien nutritionniste spécialiste de la diététique du sportif

Organisation de la formation		Modalités d'évaluation et suivi de l'exécution
<p>Durée 7.00 heures (1.00 jours)</p> <p>Modalités pédagogiques Formation à distance</p> <p>Méthodes pédagogiques mobilisées et ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences • Document pédagogique remis à chaque participant • Formation susceptible d'être prise en charge par le FIFPL <p>Dates et prix : à consulter sur notre site internet</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation des attentes : Questionnaire de préformation et tour de table en début de formation • Evaluation de la progression pédagogique en cours de formation : questions orales ou écrites, mises en situation, analyse de cas... • Evaluation des acquis de formation : Quiz d'évaluation des acquis en début et en fin de formation • Evaluation de la satisfaction : Questionnaire d'appréciation à chaud et à froid • Feuilles de présence, délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation
Contact	Accessibilité aux personnes handicapées	Modalités et délais d'accès
<p>SSHA-ISA 16A rue de l'Estrapade 75005 PARIS</p> <p>Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 E-mail : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr</p> <p>Intra possible nous consulter</p>	<p>Si vous êtes en situation de handicap, notre équipe pédagogique se tient disponible pour vous accompagner à tout moment de votre formation. N'hésitez pas à nous contacter, nous nous efforcerons de mettre tout en œuvre pour vous faciliter l'accès et le suivi de votre formation.</p> <p>Nos locaux sont en conformité avec la réglementation PMR.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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