

Objectifs pédagogiques

- 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

Public cible et prérequis

- Diététiciens nutritionnistes
- Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

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

Equipe pédagogique

- Responsable Pédagogique : Claire LOYNET - Chargée de formation Nutrition Clinique Profil de l'intervenant : Diététicien nutritionniste

Organisation de la formation		Suivi de l'exécution et évaluation des résultats
<p>Durée 7.00 heures (1.00 jours)</p> <p>Modalités pédagogiques Formation à distance</p> <p>Ressources techniques et pédagogiques</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 <p>Dates et prix : à consulter sur notre site internet</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation des prérequis (si existants) : Quiz de 10 questions sur vos connaissances préalables • 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@sshha.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.</p> <p>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