

## NUTRITION DES SPORTS COLLECTIFS

-Programme-

### INTERVENANT

#### Michel MARTINO

- BTS Diététique
- Diplôme Universitaire de Nutrition du Sportif, (Faculté de médecine de la Pitié-Salpêtrière à Paris)
- Diplôme Universitaire de prévention et lutte contre le dopage, (Université Paris-sud, faculté de pharmacie, Chatenay-Malabry)

### PRÉREQUIS- PUBLIC

#### CONCERNÉ

- Titulaire BPJEPS / CQP
- Educateur / Entraîneur/ Préparateur physique
- Diététicien(ne) diplômé ou non
- Toutes personnes souhaitant se former\* (\*nous consulter)

### DURÉE

2 journées de formation

14 heures

### LIEU

Prépa-Sports

### HORAIRES

9H – 12H / 13H – 17H



Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap et en difficulté d'apprentissage

### OBJECTIF

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ **Maitriser les stratégies nutritionnelles permettant d'optimiser les performances de vos athlètes**

### CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

- Accueil des participants
- Le socle, Nutrition & Santé
- Filières énergétiques
- Apports nutritionnels conseillés du sujet à activité physique intense
- Ration d'entraînement, ration pré-compétitive, ration compétitive, ration de récupération, ration d'attente
- L'hydratation des sports collectifs
- Digestion et exercice physique/ Délais d'ingestion
- Le point sur les compléments alimentaires et quelques régimes
- Feed-back et questions diverses

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

#### PREPA SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud  
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

[www.prepa-sports.com](http://www.prepa-sports.com)

