

NUTRITION DES SPORTS DE FORCE

-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/sportifs 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 la performance et les effets de l'entraînement en musculation, haltérophilie, bodybuilding, sports de lancer...**

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de formation | Formation délivrée en présentiel

- Accueil des participants
- Le socle, Nutrition & Santé
- Apports nutritionnels conseillés pour le sportif de force
- Alimentation du sportif de force (optimisation des performances, prise de masse musculaire et perte de masse grasse)
- Ration compétitive
- Hydratation, délais d'ingestion, récupération
- 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

