

NUTRITION SPORTIVE

Spéciale Coachs & Clubs de sport et de remise en forme



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les bases de l'équilibre alimentaire
- Comprendre les besoins nutritionnels des pratiquants de fitness et musculation
- Connaître les compléments alimentaires et leur utilisation optimisée
- Apprendre à transformer vos connaissances « nutrition » en argumentaire de vente
- Connaître les tendances nutrition pour mieux accompagner les adhérents dans leurs questions et l'atteinte de leurs objectifs
- Faire de vos connaissances en nutrition un outil de fidélisation client

PUBLIC VISÉ

- Coachs de remise en forme
- Préparateurs physiques
- Managers de clubs de remise en forme et de sport

PRÉREQUIS

notions sur la remise en forme et la nutrition

PROGRAMME

Cette formation de 7 heures se compose de 5 modules de 40 minutes à 2 heures et d'un bonus.

- **MODULE 1 : Bases de l'équilibre alimentaire**
- **MODULE 2: Besoins nutritionnels des pratiquants de fitness et musculation**
- **MODULE 3: Overview des compléments alimentaires de leur utilisation**
- **MODULE 4: Savoir formuler du conseil nutritionnel à la clientèle, connaître les outils utilisés et formaliser un programme.**
- **MODULE 5: Savoir comment valoriser des produits de nutrition sportive selon les besoins du pratiquant**
- **BONUS : Tour d'horizon des tendances en nutrition (vegan, végétarien, paléo, sans gluten, raw food,)**
- **DES QUIZ à chaque modules pour tester vos connaissances et évaluer votre progression.**

DÉTAILS PRATIQUES

- **Type d'action de formation :** « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances » au sens de l'article L.6313-1 du code du travail.
- **Programmes :** en pièce jointe
- **Méthodes:** la formation s'effectue au moyen d'une vidéo-projection de présentation(s) de type PowerPoint
- **Nature de la sanction de l'action de formation :** une évaluation des connaissances acquises par les stagiaires sera effectuée à l'issue de la journée sous la forme d'un questionnaire à choix multiples (QCM) ; le stagiaire recevra par la suite une attestation de fin de formation.
- **Durée :** 1 jour soit 7H
- **Lieu :** en ligne sur la plateforme de formation de PEPSFORMATION, organisme de formation de PEPSWORK (Florence CULTIER EIRL)
- **Formatrice :** Florence CULTIER, coach sportive et diététicienne nutritionniste (PEPSWORK)