

Programme de formation e-learning « NUTRITION SPORTIVE Spéciale Coachs et Clubs de sport »

(Articles L. 6353-1 à 2 et R. 6353-1 du code du travail)

Version 17.03.2021

Format : envoyé par mail ou par courrier

Diffusion : avant entrée en formation

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET OPERATIONNELS DE LA FORMATION

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- 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
- Connaître les tendances nutrition
- Accompagner les clients dans l'atteinte de leurs objectifs grâce au conseil nutritionnel

PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse aux coachs sportifs, préparateurs physiques, gérants et commerciaux de clubs de remise en forme.

PRE-REQUIS

Aucun prérequis en nutrition n'est nécessaire pour bénéficier de cette formation.

DEROULE DE LA FORMATION

MODULE 1 : Les bases de l'équilibre alimentaire

- Présentation des groupes d'aliments avec l'outil "pyramide alimentaire"
- Intérêt nutritionnel de chaque groupe d'aliments et conseils de consommation
- Equilibrer son alimentation sur un repas et une journée

MODULE 2 : Les besoins nutritionnels des pratiquants de fitness et musculation

- Notion de métabolisme de base
- Rappels des filières énergétiques
- Les macronutriments et les micronutriments
- Les besoins en eau du sportif
- Les besoins spécifiques des sportifs adolescents, des femmes et des seniors

MODULE 3 : Overview des compléments alimentaires et de leur utilisation

- Définition des compléments alimentaires
- Les différents types de compléments alimentaires et produits de nutrition sportive
- Zoom sur les produits protéinés
- Utilisation des compléments alimentaire pour les sportifs

MODULE 4 : Le conseil nutritionnel à la clientèle

- Prérogatives du conseil en nutrition
- Réaliser une évaluation du besoin du pratiquant
- Méthodologie pour apporter du conseil nutritionnel

MODULE 5 : La nutrition un outil de fidélisation client et de chiffre d'affaires additionnel

- Les possibilités de produits et services autour de la nutrition
- Comment la diététique peut faire grossir votre activité

MODULE 6 : Les tendances en nutrition

- Véganisme, végétalisme, végétarisme, flexitarisme
- Paléo, raw food Bio, naturalité
- Les SANS : sans gluten, sans lactose

Programme de formation e-learning « NUTRITION SPORTIVE Spéciale Coachs et Clubs de sport »

(Articles L. 6353-1 à 2 et R. 6353-1 du code du travail)

Version 17.03.2021

Format : envoyé par mail ou par courrier

Diffusion : avant entrée en formation

METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- **Moyens techniques** : Accueil des stagiaires dans un extranet individuel dédié à la formation pour suivre les vidéos et réaliser les quizz. Un ordinateur et une connexion internet sont à prévoir pour le stagiaire.
- **Méthodes pédagogiques** : Apports d'information, d'exemples et de conseils par une professionnelle de la nutrition et du sport. Alternance d'exposés théoriques, d'exercices pratiques et de quizz pour tester les acquis.
- **Supports pédagogiques** : Vidéos des cours qui met en scène le support de cours projeté et les explications du formateur, sont accessibles sur l'extranet du stagiaire.
- **Type d'action de formation** (au sens de l'article L 900-2 du Code du Travail) : acquisition, entretien ou perfectionnement de connaissances.
- **Format de la formation** : en distanciel via une plateforme de e-learning.
- **Formateur** : Florence CULTIER, coach sportive et diététicienne nutritionniste

MODALITES D'EVALUATION

- **Avant de la formation** : une évaluation en ligne sur la motivation et le positionnement du stagiaire sur les objectifs pédagogiques et opérationnels
- **En cours de formation** : des quiz à chaque module pour tester vos connaissances et évaluer votre progression.
- **En fin de formation** : une évaluation en ligne sur l'atteinte des objectifs pédagogiques et opérationnels. **Critère d'évaluation** :
 - un score de 50% doit être réalisé pour obtenir l'attestation de formation
 - le cas échéant, le stagiaire peut repasser les 5 modules gratuitement
- **Après la formation** : une évaluation en ligne est réalisée à 6 mois pour évaluer l'impact de la formation sur la pratique professionnelle du stagiaire

MODALITES / INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée** : Cette formation de 7 heures se compose de 5 modules de 40 minutes à 2 heures.
- **Date et Rythme** : Le stagiaire peut réaliser la formation à son rythme et aux dates de son choix, sur la plateforme de e-learning en poursuivant l'ordre des séquences de formation, dans un délai de 6 mois après la date de la signature de la convention.
- **Budget** : 350€ HT tous frais inclus.
- **Lieu** : Accueil des stagiaires dans un extranet personnel, dédié à la formation. Lien d'accès fourni avec la convocation propre à chaque stagiaire.
- **Assistance technique** : En cas de problème rencontré sur la plateforme, support disponible entre 9H et 17h au 06 75 90 17 94 ou soumettre la demande de support à contact@pepswork.com
- **Accessibilité aux personnes en situation de handicap** : Nous souhaitons que tous puissent bénéficier de nos formations. C'est pourquoi notre organisme de formation vous propose d'étudier les possibilités d'aménagement au cas par cas. Référent handicap : Florence CULTIER.
- **Formation réalisée par PEPSFORMATION**
Organisme de formation de l'agence de conseil PEPSWORK, spécialiste des marchés de la santé, du sport et de la nutrition. Indicateurs de résultats sur www.pepswork.com/pepsformation.
84 impasse du Forestier, 33127 SAINT JEAN D'ILLAC
contact@pepswork.com - Siret 52960445600044
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 75 33 10680 33 auprès du Préfet de Nouvelle Aquitaine et Datadock
Votre contact : Florence CULTIER, formatrice PEPSFORMATION, 06 75 90 17 94, contact@pepswork.com