

**Réf :** FOR-01003

**Durée :** 31 heures

**Prix :** 930 euros

**Effectif :** 10 stagiaires

# Accompagner dans le cadre d'un programme nutritionnel – Module nutrition sportive

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Comprendre l'importance de la nutrition dans le cadre d'une activité sportive.  
Maîtriser le rôle des aliments dans l'organisme et savoir les choisir dans le cadre d'une période de compétition.  
Évaluer les apports énergétiques et nutritionnels nécessaires en vue l'objectif fixé.

## PRÉREQUIS

- Module complémentaire hors cadre de la certification professionnelle RS5562.
- Module qui nécessite d'avoir suivi, ou d'être inscrit à la formation certifiante Accompagner dans le cadre d'un programme nutritionnel – nutrition de base.

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Structurer l'équilibre nutritionnel, avant pendant et après une compétition.
- Appréhender l'effort sportif et ses enjeux nutritionnel.
- Comprendre le rôle des différents compléments alimentaires.
- Expliquer la notion de métabolisme avec les besoins du sportif.
- Aborder les repères stratégiques avant, pendant et post effort
- Prendre en charge un individu sportif et intervenir devant un groupe de sportifs

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUE

- Formation en présentiel (3h30)
- Formation à distance en classe virtuelle (27h30)
- Moyens et/ou outils utilisés : étude de cas, QCM, quizz, jeux de rôle, travaux pratiques, vidéo...

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION

- Attestation de suivi de formation et d'évaluation des acquis délivrées à l'issue de la formation
- Attestation des acquis pour le développement des compétences en situation de travail

## PUBLIC

- Professionnels du secteur de la santé, du sport, du bien-être et certaines activités de services à la personne

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

- Formateur(s) formatrice(s) en nutrition sportive – expert du sport haut niveau, sport en compétition

## MOYENS TECHNIQUES

Salles de formation et ateliers techniques équipés

### Lieux des formations :

• NIMES : 904 avenue Maréchal Juin  
30908 Nîmes Cedex 2 – 04 66 62 80 00

• ALES : 75 impasse des Palmiers, PIST  
Oasis, 30100 Alès – 04.66.62.80.00

N° de déclaration d'activité :

76311030031

Numéro Siren : 130 027 931 00109

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En fonction des formations et selon la situation de handicap, les parcours peuvent être aménagés sur demande.  
**Isabelle HERVAGULT** : 04 66 62 80 60  
isabelle.hervagault@cma-gard.fr

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'organisme de formation se réserve le droit de reporter la formation si les conditions pédagogiques n'étaient pas réunies. Il s'engage à vous en informer dans un délai de cinq jours avant le démarrage de la formation.  
Conditions générales de vente.  
Entrée en formation de 1 à 20 jours avant le démarrage s'il y a une prise en charge par un organisme financeur. (Nous contacter pour toute information complémentaire).

## INSCRIPTION ET INFORMATIONS

Possibilité de prise en charge partielle ou totale en fonction de votre statut. Pour toutes informations sur nos formations et leur accès, nos conseillers sont à votre disposition au 04 66 62 80 89 ou par courriel : rcp-



Avec  
le réseau des , d'Occitanie  
l'Artisanat a de l'avenir

  
Chambre  
de **Métiers**  
et de l'**Artisanat**  
OCCITANIE / PYRÉNÉES-MÉDITERRANÉE  
GARD