

FORMATION Nutrition de l'animateur sportif (7H)



DATES

22 octobre 2022
(Journée présentiel)

VOLUME HORAIRE
7 H

LIEU
Métropole Lilloise

Vous êtes en situation de Handicap et souhaitez suivre une de nos formations. Faites-nous le savoir, nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

NOMBRE DE PARTICIPANTS
de 6 à 15 personnes

TARIFS ET INSCRIPTIONS
03 20 88 27 30

hautsdefrance@comite-epgv.fr

DESCRIPTION DE LA FORMATION

La formation « Nutrition de l'animateur sportif » proposée par le Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire des Hauts-de-France tendra à aborder ce qu'est la nutrition, les besoins spécifiques liés au métier d'animateur sportif et à la pratique avec un volume et une intensité importante, et les solutions pouvant y être apportées.

PUBLIC

- ✘ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou JSJO
- ✘ Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- ✘ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS – STAPS- ...)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✘ Le métier d'animateur sportif est un métier exigeant d'un point de vue de la préservation du capital physique. Cela passe par une bonne hygiène de vie, incluant une alimentation saine, équilibrée, et adaptée à une dépense énergétique importante et constante, et à une sur sollicitation des systèmes organiques corporels.

CONTENUS DE LA FORMATION

- ✘ La nutrition qu'est-ce que c'est ?
- ✘ Connaître les bases nutritionnelles : macronutriments et micronutriments, fibres, vitamines, etc
- ✘ Les besoins physiologiques de l'animateur sportif
- ✘ La nutrition comme facteur d'optimisation de la performance
- ✘ Variation des apports selon l'intensité de l'entraînement
- ✘ Quelques idées de bonnes pratiques et recettes adaptées aux besoins spécifiques de l'animateur sportif

PRE-REQUIS

- ✘ Être titulaire du PSC1 ou SST à jour
- ✘ Être titulaire de la formation « Culture Fédérale »
- ✘ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

DURÉE ET DEROULE DE LA FORMATION

7h
de
formation

7h
formation
en présentiel

ENCADREMENT

Directeur de formation FFEPGV
Boris Antczak

Formateurs

Nutritionniste spécialisé en préparation Physique

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation

MODALITE DE CERTIFICATION

POUR Y ACCEDER :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

DIPLÔME REMIS

Attestation de suivi de formation

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- ✖ Formation centrée sur la théorie, imagée par des situations d'animation ;
- ✖ Evaluation formative des compétences et des connaissances via des Quiz

LES OUTILS DE FORMATION

- ✖ Support de présentation

FRAIS DE FORMATION

Frais d'inscription : 20,00 €

Frais pédagogiques : ???? € avec prise en charge
???? € sans prise en charge

Frais annexes : hébergement, restauration, déplacement....) à la charge du stagiaire ou du financeur, selon situation.



Pour aller plus loin
Après la FORMATION

Formation « Nutrition sportive »
Niv 2 en distanciel

RENSEIGNEMENTS SUR LA FORMATION :

Contactez le COREG EPGV HDF : hautsdefrance@comite-epgv.fr