



SURFACE TRAINING ACADEMY

123b boulevard Murat 75116 PARIS

06 84 53 56 09

academie@surface-coach.com

Programme de formation Nutrition sportive « L'expertise Surface »

Durée

6 demi journées de 4h30
27h de cours en totalité

Tarif

945 € TVA non applicable

Modalité pédagogique

100% à distance

Public concerné

Tout public. Cette formation peut s'adresser aux particuliers souhaitant acquérir de nouvelles compétences. Elle est également destinée aux professionnels du secteur sportif désireux de se familiariser avec les principes de la nutrition pour optimiser les performances physiques, améliorer la santé et le bien-être de leurs clients et/ou membres.

Pré-requis

Aucun pré-requis demandé. Elle est initialement conçue pour des personnes possédant la carte professionnelle ou un diplôme dans le monde du sport, mais reste ouverte à toute personne intéressée par la thématique.

Nature de la formation

Acquisition et/ou développement des compétences

JOUR 1 : BASE DE LA NUTRITION ET RÉGIME ALIMENTAIRE

MODULE 1 : Revoir les bases

- Macro
- Micro
- Les besoins (ANC)
- Aspects santé
- Comptage des calories et savoir lire les étiquettes de produits

MODULE 2 : Les différents régimes et leurs impacts

- Végétariens / Végétalien
- Cétoène
- Jeûne intermittent
- Low carb / low fat

JOUR 2 et 3 : ALIMENTATION ET PERFORMANCES

MODULE 3 : Nutrition et endurance

- Besoin spécifique
- Les compléments alimentaires
- Le jour de la compétition

MODULE 4 : Nutrition Hypertrophie et sèche

- Besoin spécifique
- Les compléments alimentaires
- Le jour de la compétition

MODULE 5 : Nutrition et force

- Besoin spécifique
- Les compléments alimentaires
- Le jour de la compétition

JOUR 4 : ADAPTATION AU PUBLIC

MODULE 6 : Nutrition et émotions

- L'alimentation et les leviers émotionnels - De la perte de poids à la prise de poids
- TCA : anorexie, boulimie, hyperphagie



SURFACE TRAINING ACADEMY

123b boulevard Murat

75116 PARIS

06 84 53 56 09

academie@surface-coach.com

Programme de formation Nutrition sportive « L'expertise Surface »

Principe et moyens pédagogiques

1. Un mail sera envoyé aux stagiaires une semaine avant l'entrée en formation comprenant la convocation avec rappel des jours et horaires et les informations de connexion Zoom..

2. Une feuille d'émargement via Ypareo sera signée pour chaque journée de formation suivie

3. Au cours de l'action, des études de cas pratiques et des échanges ouverts avec les stagiaires

4. Entre deux jours de formation, le stagiaire pourra poser ses questions via un groupe WhatsApp qui sera ouvert pendant la durée de la formation. Le formateur y répondra au cours suivant.

5. Le contenu de chaque cours sera partagé via un Drive accessible aux stagiaires

6. Une évaluation des acquis en fin de formation

7. La remise d'une attestation de fin de formation

8. Un questionnaire de satisfaction un mois après la formation pour mesurer la montée en compétences

JOUR 5 : NUTRITION ET PERTE DE POIDS

MODULE 7 : Nutrition et perte de poids

- Présentation surpoids et obésité
- Le régime hypocalorique
- La recomposition corporelle
- Le rééquilibrage alimentaire
- La nutrition et l'activité physique

JOUR 6 : ALIMENTATION ET IMPACT ÉMOTIONNEL

MODULE 8 : Public

- Les femmes enceintes
- Les seniors
- Les personnes diabétiques
- Les personnes en situation d'obésité

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Maitriser les Bases de la Nutrition** : Identifier macro/micro nutriments, besoins de base (ANC), aspects santé, lire les étiquettes et compter calories.
- **Connaitre et analyser les différents régimes alimentaires** : Distinguer les principaux régimes (végétarien, cétogène, etc.) et comprendre leurs effets possibles.
- **Optimiser la performance grâce à la nutrition**: Ajuster l'alimentation pour endurance, hypertrophie, etc., en tenant compte des besoins et des compléments.
- **Adapter les conseils nutritionnels aux spécificités de chaque public** et aux besoins de groupes comme femmes enceintes et seniors.
- **Comprendre les Stratégies de Nutrition pour la Perte de Poids et l'Impact Émotionnel de l'Alimentation**
- **Fournir des recommandations pour le bien-être et la réhabilitation** : Proposer des conseils nutritionnels de base pour le bien-être et la rééducation.

LES INTERVENANTS

Marie Giacchetti

Physiologiste / Coach sportive et psychopraticienne

Sonia Leprince

Éducatrice médico-sportive / diététicienne-nutritionniste et coach sportive