



Prochaine session

Date à venir
courant février/mars 2025

Durée

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

Tarif

945 € TVA non applicable
50€ Frais d'inscription

Modalité pédagogique

A 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.

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 »

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
- Cétogène
- Jeûne intermittent
- Low carb / low fat

JOUR 2 : ADAPTATION AU PUBLIC

MODULE 3 : Public

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

JOUR 3 : NUTRITION ET PERTE DE POIDS

MODULE 4 : Nutrition et perte de poids

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

ÉTUDE DE CAS

JOUR 4 : ALIMENTATION ET IMPACT ÉMOTIONNEL

MODULE 5 : 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 »

Nature de la formation

Acquisition et/ou développement des compétences

Principe et moyens pédagogiques

1. Un mail vous sera envoyé une semaine avant l'entrée en formation comprenant votre convocation avec rappel des jours et horaires et le lien de connexion Zoom.

2. Une feuille d'émargement via Edusign 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 peut remplir un tableau excel avec ses questions. Le formateur y répondra au cours suivant.

5. Chaque contenu de cours est envoyé la semaine suivante par mail à l'apprenant.

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 et 6 : ALIMENTATION ET PERFORMANCES

MODULE 6 : Nutrition et endurance

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

MODULE 7 : Nutrition Hypertrophie et sèche

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

MODULE 8 : Nutrition et force

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

— OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir des connaissances fondamentales dans le domaine de la nutrition sportive et sur l'équilibre alimentaire. L'objectif étant d'améliorer les performances physiques de vos clients/adhérents (et/ou les vôtres) en fonction de l'activité pratiquée.

Être capable de conseiller en matière de santé, sport et nutrition un public cible et Individualiser les conseils en nutrition en fonction des problématiques du sportif. (sport, âge, sexe, gestion du poids, etc.)

Savoir prévenir les maladies dans un souci de bien-être

Savoir donner des recommandations de base lors de la prise en charge d'une réhabilitation physique

— LES INTERVENANTS

Raphaël Gruman

Nutritionniste / spécialité Micronutrition et Phytothérapie / Diététicien Thérapeutique

Sonia Leprince

Éducatrice médico-sportive / diététicienne-nutritionniste et coach sportive