



### Session

Comprenant 6 demi-journées:  
Samedi 26 avril de 13h30 à 18h00  
Samedi 03 mai de 13h30 à 18h00  
Samedi 10 mai de 13h30 à 18h00  
Samedi 17 mai de 13h30 à 18h00  
Samedi 24 mai de 13h30 à 18h00  
Samedi 31 mai de 13h30 à 18h00

### 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 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 : Public

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



## 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 : 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 :** Nutrition et émotions

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

#### — 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

##### **Marie Giacchetti**

Physiologiste / Coach sportive et psychopraticienne

##### **Sonia Leprince**

Éducatrice médico-sportive / diététicienne-nutritionniste et coach sportive