



### Session 2026

Comprenant 6 demi- journées:  
Samedi 16 mai de 13h30h à 18h  
Samedi 23 mai de 13h30h à 18h  
Samedi 30 mai de 13h30h à 18h  
Samedi 06 juin de 13h30h à 18h  
Samedi 13 juin de 13h30h à 18h  
Samedi 20 juin de 13h30h à 18h

### 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 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 Edusign 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 : 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

- **Maîtriser 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