**SURFACE TRAINING ACADEMY**
33/35 rue Nungesser et Coli 75016 Paris
01 86 04 57 36 - Tapez 3
academy@surfacecoach.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
- 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*** : 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**
33/35 rue Nungesser et Coli 75016 Paris
01 86 04 57 36 - Tapez 3
academy@surfacecoach.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, des horaires et liens.
Puis le positionnement sera envoyé par questionnaire automatique

**2.** Un lien à notre plateforme sera transmis pour accéder à l'ensemble des documents liés à a formation et à l'émargement

**3.** Une évaluation à mi-parcours est prévue

**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

**5.** Le contenu de chaque cours sera partagé accessible aux stagiaires

**6.** Une enquête de milieu de parcours sera envoyée aux participants

**7.** La délivrance d'un certificat de réussite après validation des épreuves d'évaluation

**8.** L'envoi d'un questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation

**9.** Un questionnaire à 6 mois pour évaluer l'impact de la formation sur l'activité professionnelle du stagiaire

## 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 complé- ments.
- **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