

Nutrition, Santé et Performance

PERSONNES CONCERNÉES

Les secteurs d'activités concernés par ce stage court sont larges et englobent sans pour autant s'y limiter, les secteurs suivants :

- Le secteur privé marchand : clubs de remise en forme, opérateurs du tourisme, clubs de vacances, centres de thalassothérapie ou de thermalisme...
- Le secteur associatif : associations sportives, associations d'entreprises.
- Le secteur public : services des sports et de l'animation des collectivités locales, centres de loisirs, centres hospitaliers ou de réadaptation.
- Le secteur libéral : intervention de prise en charge des pratiquants à domicile, en entreprise ou en extérieur.

PRÉ-REQUIS

Le module Nutrition, Santé & Performance s'adresse aux professionnels des activités de la forme, déjà titulaires de diplômes reconnus, leur permettant d'intervenir en toute légalité dans ce secteur d'activité (Brevet d'Etat des Métiers de la Forme, Deust Métiers de la Forme, Licence Entraînement Sportif, Master Entraînement Sport & Santé,...)

CONTEXTE

Le stage court « Personal Trainer : Nutrition, Santé & Performance » est conçu pour répondre aux besoins de formation complémentaire des professionnels des activités de la forme, notamment en matière d'accompagnement nutritionnel du pratiquant avec des objectifs d'optimisation de la performance sportive ou de prise en charge en prévention primaire ou secondaire. A ce titre, il constitue le module 3 du Diplôme d'Université « Personal Trainer ». Les contenus de cours de ce stage sont pensés, en concertation avec des professionnels des activités de la forme, de manière à privilégier le lien théorie/pratique.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Maîtriser les bases de la diététique.
- > Proposer des conseils adaptés à un pratiquant sportif à la recherche de performance.
- > Proposer des conseils adaptés à un sujet sédentaire et/ou déconditionné à des fins de santé.

PROGRAMME

Le module Nutrition, Santé & Performance est articulé autour des 3 thématiques suivantes :

- > Thème 1 : Les bases de la diététique : digestion, métabolisme énergétique, équilibre alimentaire... (11h)
- > Thème 2 : Des conseils nutritionnels adaptés à un pratiquant dans un objectif d'optimisation de la performance : stratégies nutritionnelles avant, pendant et après l'effort...(10h)
- > Thème 3 : Des conseils nutritionnels adaptés à un sujet sédentaire et/ou déconditionné à des fins de santé : dérives nutritionnelles, inflammation...(7h)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Enseignements théoriques et enseignements pratiques.

RESPONSABLES SCIENTIFIQUES

Stéphane DUFOUR, Maître de Conférences, Facultés des Sciences du Sport.

Courriel : sdufour@unistra.fr

Mourad BOUKHARI, Maître de conférences associé, Facultés des Sciences du Sport.

Courriel : mboukhari@unistra.fr

PASS'COMPÉTENCES UNIVERSITAIRE

Ce stage constitue un module du diplôme d'université Personal Trainer. Chaque module de ce diplôme peut être suivi et validé séparément, permettant ainsi d'obtenir le diplôme en 2 à 5 ans. Un Pass'Compétences Universitaire sera remis à l'issue de chaque module et permettra de suivre l'évolution du parcours personnalisé.

FORMATION INTER-ENTREPRISE

Durée : 4 jours

En 2019

Référence : DAE18-0145A
du 15 janvier 2019
au 18 janvier 2019

Tarif

975 €
697 € dans le cadre d'un parcours
Pass'Compétences

Lieu

Faculté des Sciences du Sport
14 rue René Descartes
Bâtiment Le Portique
67084 Strasbourg Cedex

Renseignements et inscriptions

Diane Abelé
Tél : 03 68 85 49 30
Sauf le vendredi après-midi
Fax : 03 68 85 49 29
abele@unistra.fr

Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences.
Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.
Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.

Pass'Compétences Universitaire

Ce module constitue un élément du "Diplôme d'université Personal Trainer"