

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

# DIÉTÉTIQUE



Ces 2 jours distincts en présentiel vous permettront d'acquérir ou d'approfondir des connaissances théoriques sur l'alimentation et la diététique afin d'être capable d'accompagner vos pratiquants sur du conseil nutritionnel (préparation de compétition, ménopause, perte de poids, équilibre alimentaire)



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS, STAPS .....



### PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir une connaissance de base des aliments.
- Comprendre et appliquer les principes de l'équilibre alimentaire.
- Maîtriser les bases de la nutrition pour l'activité physique.
- Savoir construire et adapter des programmes nutritionnels



### CONTENUS DE LA FORMATION

Jour 1

- Ranger les aliments usuels dans l'une des 7 Familles Alimentaires
- Classer les aliments à l'intérieur de leur famille
- Découvrir les constituants alimentaires (macro- micro-nutriments),
- Comprendre leur rôle dans le maintien d'une bonne santé
- Savoir "lire les emballages" (le tableau des valeurs nutritionnelles)
- Connaître les recommandations du Plan National Nutrition Santé.
- Etablir des repas équilibrés

Jour 2

- Revoir les sources d'énergie et les filières énergétiques
- Faire le lien avec l'alimentation et construire des programmes spécifiques (perte de poids, échéance sportive, ménopause ..)
- Comprendre l'intérêt pour la santé de solliciter l'ensemble de ces filières dans nos séances EPGV





## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain avec des outils interactifs
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur



## OUTILS

- Tutoriel sur les différentes plateformes
- Manuel de formation
- Fiches techniques



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



## POINTS FORTS

Une formation qui vous permet de faire le lien entre activité physique et nutrition et pouvoir répondre concrètement aux questions de vos pratiquant



## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre d'autres formations issues de l'univers Adultes ou bien de vous spécialiser en consultant notre offre de formation



## MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation



## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
  - › Avoir suivi intégralement la formation



## DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence



## FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Emmanuelle COMPAGNON
- Intervenant : Estelle BARRAU Diététicienne DE animatrice sportive CQP AGEE



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site [www.formationepgv.com](http://www.formationepgv.com)  
Mail : [formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)  
Téléphone : 05 34 25 77 90



**Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?**  
Consultez-nous: nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



## DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : De 7h à 14h

- Vous pouvez choisir la durée et les contenus qui conviennent le mieux à vos besoins.
- Durée flexible :
  - 1 journée au choix : 7 heures de formation.
  - 2 journées complètes : 14 heures de formation.



## FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
  - 448.00€ avec prise en charge pour 14h
  - 224.00€ avec pris en charge pour 7h
  - 294.00€ sans prise en charge pour 14h
  - 147.00€ sans prise en charge pour 7h
- Frais d'inscription : 25.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) :  
À la Charge du stagiaire ou du financeur



## DATES & LIEUX

### MONTPELLIER

- 24 mai 2025 et
- 21 juin 2025

**Cochez votre choix :**

24/05/2025	21/06/2025	24/05/2025 + 21/06/2025	tarif

