

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

# Nutrition & Activités physiques



Ces 2 jours distincts en présentiel vous permettront d'acquérir ou d'approfondir les connaissances de base en alimentation, en nutrition et en nutrition sportive afin de délivrer les messages nutritionnels de santé publique (PNNS) auprès de vos pratiquants. Cette formation vous aidera à les soutenir dans une démarche de préservation de leur santé afin qu'ils sachent adopter les bons réflexes alimentaires, dans le strict respect du cadre déontologique de la diététique.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEÉ
- 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.
- Connaître les pièges des régimes
- Connaître les spécificités de certains pratiquants (végé // intolérances alim // diabète // ménopause // post partum)



### CONTENUS DE LA FORMATION

#### Jour 1

- Rappel du cadre déontologique
- Ranger les aliments usuels dans l'une des 7 Familles Alimentaires
- 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.
- Décrypter les différents « régimes à la mode ».

#### Jour 2

- Rappel du cadre déontologique
- Les besoins énergétiques des individus
- Physiologie de l'activité physique : les filières énergétiques
- Besoins nutritionnels des sportifs : avant, pendant, après en fonction du type d'effort
- Les produits énergétiques et compléments alimentaires du sportif
- Rappel du cadre déontologique
- Spécificités de certaines situations individuelles rencontrées : végétarien, végétalien // intolérance gluten, PLV, lactose // diabète // ménopause



## 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

- Support numérique



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Elargir ses connaissances pour les mettre au service des pratiquants de nos séances.



## 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



## 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

 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.

Cochez votre choix :

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

