




Formation sur-mesure

NUTRITION DE L'ÉDUCATEUR SPORTIF

 7 heures de formation

 13 novembre (après-midi) et
15 novembre 2023 (matin)

Public :

*Toute personne titulaire
d'un diplôme professionnel
de niveau IV et plus dans le
champ sportif (CQP ALS AGEE
– BPJEPS – STAPS – etc.)

Nombre de participants :
15 places

Clôture des inscriptions :
6 novembre 2023



Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations.

Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Descriptif de la formation

Être éducateur sportif a l'avantage de faire de sa passion son métier. Ce dernier a aussi des spécificités ayant des répercussions sur leur quotidien (déplacements fréquents, enchaînement de plusieurs heures de cours, horaires décalés...). Dans ce contexte, il semble important de ne pas « s'oublier » et de préserver sa santé, afin de pouvoir continuer à exercer dans les meilleures conditions.

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs EPGV s'interrogeant sur ses habitudes de vie, plus particulièrement nutritionnelles (alimentation + hydratation), dans le but d'identifier les leviers pour modifier son comportement en tant que professionnel du Sport-Santé.

Objectifs

- ✦ Connaître les principes nutritionnels de base appliqués au métier d'éducateur sportif, dans le but de préserver sa santé dans l'exercice de son activité professionnelle

Contenus

- ✦ Définition de la notion de nutrition
- ✦ Rappel des principes de base pour une alimentation équilibrée appliqués aux éducateurs sportifs
- ✦ L'hydratation du sportif : quelles boissons, quelles quantités, à quel moment, dans quel but ?
- ✦ Les régimes alimentaires du sportif : comment s'y retrouver, les erreurs à éviter ?
- ✦ Le rôle de l'éducateur sportif dans les conseils nutritionnels à apporter aux pratiquants (repère des limites à son métier)
- ✦ Les leviers pour modifier son comportement alimentaire

Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



Formation sur-mesure

NUTRITION DE L'ÉDUCATEUR SPORTIF

Bénéfices métier :

Augmenter ses connaissances générales en tant que professionnel du Sport-Santé.

Coût de la formation :

€ Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques : Pris en charge dans le cadre d'une action collective AFDAS

Lieu :

À distance
(Visioconférence sur Teams)



Diplôme remis :
Certificat de réalisation



Contact :

Service Formation
02 31 28 78 71
normandie@comite-epgv.fr

Moyens techniques et pédagogiques

- ✦ Apport de connaissances utiles
- ✦ Étude de cas / situations particulier(e)s vécu(e)s par les animateurs pour illustrer les propos théoriques

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional)
Intervenante extérieure : Mélanie DEBONNE (Diététicienne - Nutritionniste)

Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement

Modalités de certification

- ✦ Pour y accéder :
Avoir suivi intégralement la formation
- ✦ Formation non certifiante

Points forts

- ✦ Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- ✦ Apporter des conseils utiles aux pratiquants, complémentaires à l'activité physique