

DIETETIQUE ET ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

DIETETIQUE - NUTRITION



Nathalie VAN CELST
AMN CONSEIL ET FORMATION



V1 – 08.2023

FORMATION
DIETETIQUE ET ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES
(Durée : 1 jour (7 heures))

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Connaître les fondamentaux de la diététique et des activités physiques et sportives (APS)
- Faire le lien entre diététique et APS
- Découvrir le rôle de l'APS dans la prévention et le traitement de maladies chroniques non transmissibles

Contenu

Quizz Diététique et Activités Physiques et Sportives

Les Fondamentaux

- La dépense énergétique
- Les filières énergétiques
- L'hydratation
- Les efforts d'endurance et de résistance
- Les nutriments : macro et micro
- Les mesures de la composition corporelle

La diététique pratique

- Quelles boissons, quels aliments ?
 - Avant l'effort
 - Pendant l'effort
 - Après l'effort

Activités Physiques et Sportives et Pathologies

- Diabète
- Surpoids et Obésité
- Maladies Cardio-Vasculaires
- Cancer

Méthodes et outils

La physiologie de l'effort et l'éducation nutritionnelle seront détaillées tout au long de cette formation afin de comprendre le pourquoi et le comment de cette synergie à vertu thérapeutique.

AMN Conseil et Formation
19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



Mode de validation

Évaluation formative tout au long de la formation.

A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de formation.

Modalités de la formation

Face à face pédagogique : 7h soit 1 jour

Effectif : jusqu'à 12 stagiaires

Intervenant

L'encadrement de la formation est assuré par une formatrice diététicienne nutritionniste

PROGRAMME DE FORMATION DIETETIQUE ET ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES
--

JOUR 1	
9h00 – 12h30	Ouverture de la formation Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes Objectifs de la formation Quizz Diététique et Activités Physiques et Sportives Les Fondamentaux <ul style="list-style-type: none">• La dépense énergétique• Les filières énergétiques• L'hydratation• Les efforts d'endurance et de résistance• Les nutriments : macro et micro• Les mesures de la composition corporelle
13h30 – 17h00	La diététique pratique <ul style="list-style-type: none">• Quelles boissons, quels aliments ?<ul style="list-style-type: none">○ Avant l'effort○ Pendant l'effort○ Après l'effort Activités Physiques et Sportives et Pathologies <ul style="list-style-type: none">• Diabète• Surpoids et Obésité• Maladies Cardio-Vasculaires• Cancer Bilan de la formation

AMN Conseil et Formation
19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr