



# Coach en nutrition avec diplôme

## Description

Le sujet très actuel de l'alimentation et ses multiples facettes vous intéresse-t-il? Acquérez des connaissances approfondies que vous pourrez utiliser au quotidien tant pour vous-même et votre entourage que dans votre vie professionnelle.

Cette formation axée sur la pratique vous dotera des outils nécessaires pour dispenser à votre entourage ou à vos clients des conseils individualisés sur la manière de se nourrir sainement. Le cours aborde aussi des notions importantes en lien avec le domaine de l'alimentation qui vous aideront dans votre activité de conseil, tel le souci du développement durable, l'équilibre du budget du ménage, la résistance physique ou les dernières découvertes scientifiques. Ainsi, vous pourrez assurer un coaching en nutrition personnalisé et axé sur la résolution de problèmes concrets pour des personnes en santé, qu'il s'agisse d'enfants, de jeunes, d'adultes, de sportifs amateurs et de personnes âgées. Grâce au standard national, le diplôme Coach en nutrition revêt une plus grande importance et vous garantit une qualité uniforme dans toute la Suisse.

## Contenu

La formation de coach en nutrition vise l'acquisition d'un savoir approfondi et directement applicable dans les domaines suivants:

- Fondements de la nutrition (36 périodes)
- Approfondissement de la nutrition (24 périodes)
- Anatomie et physiologie (8 périodes)
- Alimentation et psychisme (4 périodes)
- Développement durable et société (24 périodes)
- Entretien de conseil (40 périodes)

## Prérequis

- Formation professionnelle complète ou certificat d'études secondaires
- Age minimum: 18 ans
- Bonnes connaissances de français orales et écrites, de niveau B2 au minimum
- Maîtrise de l'ordinateur au niveau utilisateur (durant la formation, vous travaillerez sur la plateforme d'apprentissage Moodle)
- Attrait pour le domaine de la nutrition et la dispensation de conseils en la matière

## Groupe cible

- Personnes intéressées par le sujet de la nutrition et ses implications
- Pères et mères de famille
- Collaborateurs d'EMS, de crèches, de centres d'accueil de jour pour les écoliers et de cantines scolaires, enseignants/tes ainsi que maîtres/maîtresses d'école enfantine
- Droguistes, pharmaciens/ciennes, assistants/tes en pharmacie, assistants/tes médicaux/cales, professionnels de la santé
- Spécialistes du mouvement et de la détente

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Coach en nutrition avec diplôme

- Esthéticiens/ciennes
- Employés/es de la restauration
- Psychologues

## Objectifs

A l'issue de cette formation, vous serez en mesure d'assurer les prestations suivantes:

- offrir à des personnes en santé des services de coach en nutrition adaptés à leur âge et à leur situation;
- émettre des appréciations critiques sur les comportements en matière d'achat et les habitudes culinaires et alimentaires, et optimiser ces derniers dans la perspective du développement durable et de la préservation de la santé;
- analyser les informations les plus récentes diffusées à propos de l'alimentation et de la santé, et les intégrer directement dans son activité de coaching;
- composer un menu sain et respectueux du développement durable qui tienne compte du budget du ménage;
- faire acquérir des compétences pratiques dans les domaines de la préparation et de la conservation des aliments ainsi qu'en matière d'utilisation des restes.

## Méthodologie/Didactique

- Entretien avec l'enseignant et démonstration
- Etudes de cas
- Périodes consacrées à des exercices (conseils)
- Travail personnel en autodidacte
- Recours à des livres, à des supports pédagogiques électroniques (Apps, Internet) ainsi qu'à une plateforme d'apprentissage
- Examens théoriques et pratiques

## Attestation

La réussite aux examens vous donne droit à la délivrance d'un diplôme de Coach en nutrition de l'Ecole-club Migros.

## Etapas suivantes

Nous offrons aux personnes ayant achevé une formation de coach en nutrition des cours complémentaires dans les domaines de l'alimentation, du mouvement et de la relaxation.

## Suite possible

Avez-vous des questions à poser? Si tel est le cas, participez à nos rencontres à but d'information ou sollicitez au n° 0844 844 900 un entretien individuel de conseil gratuit lors duquel vous obtiendrez tous les renseignements voulus. Sur notre site Internet [www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch), vous trouverez la liste des lieux où les cours sont dispensés et à quelles dates.

**Ecole-club Migros Fribourg**

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Coach en nutrition avec diplôme

**Date** 03.09.2020 - 30.04.2021 / 1K\_182274

**Horaire** horaire irrégulier

**Jours** Je;Sa

**Durée** Total 136.00 période(s)

**Ecolage** CHF 4,080.00

**Lieu du cours** Hans Fries 4, 1700 Fribourg

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Heures</b>
	1 Je	18:00 - 22:00
	2 Sa	08:00 - 16:00

**Ecole-club Migros Fribourg** Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS