



Alimentation du sportif

Description	Ce cours présente les connaissances de base de la nutrition du sportif. Il vous permet de mieux comprendre ses fondements et d'apprendre comment composer et moduler l'alimentation de façon équilibrée pour atteindre vos objectifs sportifs.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Les bases de la nutrition• Vers une nutrition personnalisée• Prise de masse et perte de poids• Préparation à une compétition et nutrition spécifique à l'entraînement• Réaliser un plan alimentaire• Les compléments alimentaires
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Coachs sportif, coachs en nutrition et toutes personnes intéressées à l'alimentation du sportif amateur.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à identifier les aliments de base de l'alimentation et le rôle des divers nutriments dans l'organisme• Comprendre et créer des outils personnels pour équilibrer son alimentation• Savoir évaluer et organiser un plan alimentaire spécifique à l'entraînement sur une journée
Attestation	Aucun
Date	sur demande / D_67020
Durée	Total 8.00 période(s)
Ecolage	CHF 280.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS