



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	08.10.2019 - 15.10.2019 / E_1294693		
Horaire	18:00 - 22:00 h		
Jours	Ma		
Durée	2 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 280.00		
Lieu du cours	Toula 20, 1630 Bulle		
Dates	Jour	Date	Heures

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

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Alimentation du sportif

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	08.10.2019	18:00 - 22:00
	2 Ma	15.10.2019	18:00 - 22:00

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

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

