FORMATION
NUTRITION

V1.0 01/10/2026

Public	Tout public
Prérequis	Etre dans le domaine sportif et/ou santé
Dispositions	Effectif maximum : 20 personnes Effectif minimum : 2 personnes
Modalités et délai d'accès	Pour toutes demanes d'inscription, merci d'envoyer un mail : zcformation.sport@hotmail.com ou d'appeler au 06.52.21.34.09
Objectifs	Comprendre les bases de la nutrition sportive. Connaître le rôle des glucides, lipides et protéines. Comprendre l'importance de l'hydratation dans le sport. Adapter l'alimentation aux besoins du sportif. Construire un plan alimentaire adapté à un objectif sportif. Comprendre le lien entre nutrition et performance. Connaître les aliments favorisant la récupération musculaire. Identifier le rôle des vitamines et des minéraux. Comprendre l'intérêt des compléments alimentaires. Mettre en place des stratégies alimentaires pour améliorer la récupération. Adapter les conseils nutritionnels aux différents profils de sportifs.

Contenu de la formation	Jour 1 : Bases et optimisation de la performance Introduction à la nutrition sportive - Métabolisme énergétique et filières énergétiques - Macronutriments (glucides, lipides, protéines) : rôle et recommandations - Hydratation et impact sur la performance - Stratégies alimentaires avant, pendant et après l'effort Jour 2 : Récupération et stratégies avancées Nutrition et récupération musculaire : importance des protéines et antioxydants - Rôle des vitamines et minéraux dans la récupération - Gestion de l'inflammation et des courbatures - Compléments alimentaires : lesquels sont efficaces et sécurisés - Études de cas et élaboration de plans nutritionnels personnalisés
Modalités pédagogiques	**Moyens pédagogiques :** • Salle de formation • Référentiel ministère de la santé **Méthodes :** • Démarche : inductive et déductive • Méthodes : affirmative, expositive, interrogative, active et co-active **Modalités :** Présentiel Point en amont de la formation avec restitution du besoin client. Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique. Évaluation à chaud en fin de formation

Moyens d'encadrement de la formation	ZC FORMATION SPORT s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.
Durée	Durée totale : 2 jours, soit 17 heures
Dates	Nous consulter
Lieu(x)	Au TENNIS TOURSAINTE, 100 Chemin Des Bessons, 13014 Marseille
Coût par participant	510€ TTC
Financement	Étant certifié QUALIOPI, les organismes financeurs (OPCO / FIFPL /etc. .....) dans le cadre de la prise en charge du financement de votre formation. N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un accompagnement dans votre recherche de financement
Accessibilité	Pour toutes demandes d'aménagement ou de compensations dans le cadre d'une situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap M. Chaker
Responsable de l'action, Contact	Elyes Chaker : 0652213409 - zcformation.sport@hotmail.com
Formateur	**ELYES CHAKER + Intervenant Nutritionniste** **06 52 21 34 09 - zcformation.sport@hotmail.com**
Suivi de l'action	Emargement des stagiaires, remise d'un certificat de réalisation.
Evaluation de l'action	Evaluation sous la forme d'un questionnaire écrit et d'une mise en pratique Evaluation de la prestation de formation **« à chaud »** Evaluation des acquis au regard des objectifs attendus **« à froid »** à 3 mois.