



Le DSN et la Chambre de Métiers Côtes d'Armor - Saint-Brieuc organise des formations adaptées à vos attentes et à vos besoins.
Elles sont traitées **au cas par cas**, sont **modulables** selon votre projet et offrent ainsi une formation ciblée, adaptée au type de personnel à former.

Cercle culinaire L'alimentation des sportifs

Objectif général :

Informers les sportifs sur les recommandations nutritionnelles adaptées à leur discipline

Objectifs spécifiques :

- Informer et donner des conseils pratiques, clairs et simples sur l'équilibre alimentaire, au travers de démonstration culinaires

Encadrement :

Co-animation entre une diététiciennes du Défi Santé Nutrition et un cuisinier de la Cité du Goût

Déroulement :

Pourquoi manger équilibré quand on est sportif => rappel des besoins en fonction de la discipline

Comment arriver à manger équilibré : schéma nutritionnel du sportif :

- phase de repos et entraînement
- phase de préparation intensive
- phase de compétition
- phase de récupération

1^{ère} partie : L'équilibre est dans l'assiette (support papier et PPT)

Les bases de l'équilibre et les groupes d'aliments :

=> rôle et recommandations nutritionnelles du sportif en fonction des spécificités engendrées par la discipline

=> Composition d'une journée alimentaire équilibrée

Démonstration:

Avec une épicerie de base et une justification sur l'approvisionnement des denrées, l'objectif est de décliner plusieurs recettes adaptées pour le repas avant l'effort (dîner et petit déjeuner ou déjeuner en version sucrée et / ou salée) pour l'alimentation des sportifs

2^{ème} partie : Dégustation

Quiz

Questions / Réponses

Défi santé nutrition



Chambre de Métiers
et de l'Artisanat

Côtes d'Armor • Saint-Brieuc



LA CITÉ
DU GOÛT
ET DES
SAVEURS

Public :

Groupe 40 personnes
Sportifs de club ou pôle
◆ Toute discipline

Contact :

Défi Santé Nutrition
Virginie Auffret
Responsable Nutrition
Tél. : 06 78 53 34 22

Durée :

3 Heures en co-animation
• 1 de conférence
• 2 h de pratique culinaire

Encadrement :

Une diététicienne du DSN
Deux cuisiniers de la Cité du Goût