



Défi santé nutrition



Le Défi Santé Nutrition et la Chambre de Métiers Côtes d'Armor - Saint-Brieuc organisent 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.

Formation Cuisine/Nutrition du sport

Objectif général :

Développer les connaissances théoriques et culinaires sur l'alimentation des sportifs.

Objectifs spécifiques :

- Acquérir des connaissances sur l'alimentation du sportif
- Savoir développer une éducation au goût via une sensibilisation aux produits et une maîtrise des techniques culinaires
- Développer une méthodologie permettant d'émettre un avis sur la constitution des menus
- Savoir développer une méthode d'animation d'éducation nutritionnelle

Objectifs opérationnels :

Module 1 : connaissances sur l'alimentation

- Acquérir les connaissances sur les besoins nutritionnels du sportif.
- Savoir composer des menus adaptés

Module 2 : éducation nutritionnelle

- Acquérir des comportements et des méthodes pour faciliter l'éveil au goût et aux sens
- Acquérir des méthodes, techniques culinaires et une organisation adaptée à l'alimentation du sportif
- Créer des outils d'animation à l'éducation nutritionnelle selon la typologie des sportifs
- Mise en pratique sous forme d'atelier

Public :

Groupe de 15 personnes
Encadrants sportifs,

Contact :

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

Durée :

21Heures
réparties sur 2 modules

Lieu :

Chambre de Métiers & de
l'Artisanat Côtes d'Armor Saint-
Brieuc

Tarif par stagiaire :

540 € TTC

Défi santé nutrition

