



## L'équilibre alimentaire du sportif

Des produits trop riches en graisses et en sucres constituent souvent l'alimentation quotidienne des adultes et des adolescents (Fast-food, chips, barres chocolatés...). Ce type d'alimentation peut entraîner des déséquilibres et influencer la santé et l'état de forme du sportif.

La formation des entraîneurs et animateurs sportifs à l'équilibre alimentaire peut contribuer à inciter les pratiquants d'une activité physique à bien se nourrir.

### Public concerné

Conseillers techniques,  
éducateurs d'associations  
sportives

### Pré-requis

Aucun

### Durée

entre 2h et 6h

### Lieu

Dans les locaux de votre  
association

### Prix

à définir selon la durée

### Formateur

Stéphanie Jouve  
Ingénieur agroalimentaire,  
spécialisée en Nutrition

### Contact

stephanie.jouveg@gmail.com  
06 81 62 12 90

### Participants

de 3 à 20 personnes

### Code : FEASP

### Objectifs

- Connaître les bases de l'équilibre alimentaire
- Sensibiliser les publics au rôle de l'alimentation dans le bien-être et la performance sportive
- Améliorer la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire proposée par les clubs lors de manifestations sportives

### Programme de la formation

#### 1. Les principes de base de l'équilibre alimentaire

- ✓ La notion d'équilibre énergétique et qualitatif
- ✓ Les nutriments énergétiques : Lipides, protéines, glucides (rôles et source)
- ✓ Savoir choisir les aliments en fonction de leur index glycémique
- ✓ Les vitamines, minéraux et fibres
- ✓ Comment adopter une alimentation variée

#### 2. Les particularités de l'alimentation du sportif

- ✓ Prévenir la déshydratation
- ✓ Bien se nourrir en période d'entraînement
- ✓ Bien se nourrir lors d'une compétition
- ✓ Bien se nourrir en période de récupération
- ✓ Comment prévenir la survenue de crampes
- ✓ Savoir gérer les aliments « plaisir »

#### 3. L'offre alimentaire proposée lors des manifestations sportives

- ✓ Critiques de l'offre actuelle
- ✓ Proposer une offre adaptée à l'alimentation des sportifs

#### 4. Savoir lire les étiquettes des aliments pour sportifs

- ✓ Composition nutritionnelle
- ✓ Liste des ingrédients

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative alternant exposés, exemples concrets et activités pratiques.

Utilisation d'un vidéoprojecteur pour illustrer les exposés.

Support pédagogique remis aux participants.

Formation évaluée sous forme d'un quiz.