

ALIMENTATION ET SPORT



Formation non
certificative



Appréciation des participants
Pas de session précédemment

Cette formation permet d'apporter des connaissances essentielles sur les liens entre alimentation et activité physique. Elle permet de comprendre les besoins nutritionnels liés à la pratique sportive et selon le public. Elle permet d'identifier les bonnes pratiques favorisant la santé, la récupération et la performance, dans une démarche Sport Santé accessible à tous les publics.



Dates

13/03/2027



Lieu de
formation

Lieu à définir
(13)



Durée

7 h00



Effectif max

20 stagiaires



Inscription avant

13/02/2027



Public

- Titulaire du diplôme fédéral Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en Salle.
- Titulaire du CQP ALS option AGEE.
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs.
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS)
- Dirigeants de clubs



Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV - Saison 2026 2027.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1) ou PSC (Premiers Secours Citoyen).
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
> <https://eaps.sports.gouv.fr>



Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation.
Faites le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



Moyens techniques et pédagogiques

- Supports pédagogiques.
- Échanges guidés à partir de l'expérience des participants
- Mises en situation pour élaborer des messages simples à destination des pratiquants
- Quiz ou jeux pédagogiques pour favoriser l'ancrage des connaissances



Objectifs de la formation

- Comprendre les bases de l'alimentation équilibrée en lien avec la pratique d'une activité physique.
- Identifier les besoins nutritionnels selon les types d'effort et les publics.
- Être capable de promouvoir des messages simples et adaptés en matière d'alimentation et de sport.
- Savoir repérer les bonnes pratiques favorisant la santé, la récupération et la prévention des risques.
- Développer un discours cohérent et responsable auprès des pratiquants dans le cadre fédéral.
- Acquérir les notions de recommandations du pack sport-santé (les piliers cardio, renfo, équilibre, souplesse).



Contenus de la formation

- Les principes de base de l'équilibre alimentaire (familles d'aliments, hydratation, rythmes des repas)
- Les besoins nutritionnels liés à l'activité physique (avant, pendant, après l'effort)
- L'alimentation du sportif loisir et du public général (adaptations selon âge et objectifs)
- Hydratation et récupération : bonnes pratiques et erreurs fréquentes
- Messages clés de prévention et rôle éducatif de l'animateur/élu
- Mises en situation et études de cas pour construire des messages simples à destination des pratiquants
- Les recommandations nationales en vigueur (PNSS / ANSES)



Outils de formation

- Supports écrits.
- Infographies.



Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement



Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenante expert : diététicienne



Modalités de certification

- Avoir suivi l'intégralité de la formation
- Formation non certifiante



Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : **7 heures**



Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Continue Alimentation et sport**".



Bénéfices métiers

- Renforcer et enrichir ses compétences d'animation (technique, démarche pédagogique)



Points forts

- Enrichir ses connaissances.



Pour aller plus loin ...

- Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations :
 - **Animateur sport santé 2.0**



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **10€**
- Supports pédagogiques : **0€**
- Frais pédagogiques : **224€**
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV PACA.



FRAIS ELUS / DIRIGEANTS

- Frais d'inscription et de restauration : **15€**

Venez avec votre dirigeant de club !



Comment s'inscrire à cette formation

- S'inscrire : En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

[➤ Je m'inscris](#)

- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr, dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

[➤ Besoin d'infos](#)

- Le positionnement : Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier : Ses motivations, ses besoins et attentes, ses expériences professionnelles et le projet professionnel, ses connaissances initiales dans le domaine de la formation d'adultes, l'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.

- Après votre inscription en ligne : Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- Pour les personnes avec prise en charge AFDAS : Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



Infos et renseignements

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.coregepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES