

Offre de cours pour les écoles avec label Swiss Olympic

Alimentation, degré secondaire I

Durée: 2 leçons (2 x 45 minutes)
Thème: Bases de la nutrition du sport
Niveau: Sec. I

Dans le cadre de cet atelier, les élèves apprendront à adapter de manière optimale leur alimentation aux exigences du sport. Ils se familiariseront avec la pyramide alimentaire pour les sportifs et découvriront comment appliquer les recommandations au quotidien. Ils sauront en outre comment composer des repas équilibrés et mettre en œuvre les trois modèles d'assiette en fonction de la situation. L'accent sera également mis sur l'optimisation de l'alimentation avant, pendant et après l'effort en vue de garantir une performance maximale. Les élèves apprendront aussi à planifier leur alimentation pour les jours d'entraînement et de compétition et découvriront le concept de déficit énergétique relatif dans le sport (Relative Energy Deficiency in Sport, ou RED-S). Ils sauront par ailleurs comment prévenir ou compenser un déficit énergétique afin de rester durablement performants et en bonne santé.

Cet atelier élaboré en collaboration avec la Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) est dirigé par des spécialistes de la SSNS. L'équipe de l'Athlete Hub (athlethub@swissolympic.ch) se tient à votre disposition pour toute question concernant le contenu ou le déroulement de la manifestation ainsi que pour toute réservation.