Offre de cours pour les écoles avec label Swiss Olympic

Module 1: Les bases de la nutrition sportive

Durée: une courte vidéo de préparation et deux leçons (2 × 45 minutes)

Thème: les bases de la nutrition sportive

Niveau: secondaire I / secondaire II

Remarque : Le cours aura lieu à partir de 15 élèves. Le nombre maximum de participants est de 20 élèves. Si le nombre d'inscriptions dépasse 20 personnes, il faudra prévoir deux ateliers.

À propos de l'atelier

Plus de performances et une meilleure santé grâce à une alimentation optimisée!

Afin d'harmoniser le niveau de connaissances des élèves et de les préparer aux deux leçons, le module commence par une **courte vidéo d'apprentissage sur les macronutriments** (glucides, protéines, lipides et fibres alimentaires). Les élèves apprennent où trouver ces différents nutriments et quelle influence ils ont sur la santé et la performance. Ensuite, la pyramide de l'alimentation pour les sportif·ve·s est présentée.

Au cours des deux leçons, les élèves apprennent comment adapter au mieux leur alimentation aux exigences de leur sport dans le cadre d'une **discussion basée sur des exemples de cas**: les élèves accompagnent Sam, un footballeur qui lutte contre la fatigue et les baisses d'énergie à l'entraînement comme dans la vie de tous les jours, Lynn, une patineuse artistique qui aimerait avoir plus de force musculaire pour pouvoir sauter plus haut, et Gian, un hockeyeur de 16 ans qui se renseigne sur les compléments alimentaires. Au cours de ce module, les élèves apprennent à composer des **repas équilibrés** et à utiliser les **trois modèles d'assiette** en fonction de la situation. L'accent est également mis sur l'optimisation du **timing**, c'est-à-dire le fait de s'alimenter avant, pendant et après l'effort physique, afin de maximiser les performances et de rester en bonne santé. De plus, les élèves apprennent à **planifier leur alimentation pour les jours d'entraînement et de compétition**.

L'atelier a été élaboré en collaboration avec la Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) et sera animé par des expert·e·s de la SSNS.

Si vous avez des questions sur le contenu ou le déroulement de l'offre, ainsi que sur la réservation, l'équipe Athlete Hub se tient à votre disposition à l'adresse athletehub@swissolympic.ch.

Module 2: Approfondissement de la nutrition sportive

Durée: deux leçons (2 × 45 minutes)

Thème: approfondissement de la nutrition sportive

Niveau: secondaire I / secondaire II

Remarque : Le cours aura lieu à partir de 15 élèves. Le nombre maximum de participants est de 20 élèves. Si le nombre d'inscriptions dépasse 20 personnes, il faudra prévoir deux ateliers.

À propos de l'atelier

Déficit énergétique relatif dans le sport (REDs), image corporelle et mythes de la nutrition sportive

Beaucoup de jeunes athlètes sous-estiment leurs besoins énergétiques et surestiment leurs apports, c'est-à-dire qu'ils dépensent plus d'énergie qu'ils n'en obtiennent par leur alimentation. Ce syndrome est appelé **REDs** (Relative Energy Deficiency in Sport). Les élèves apprennent ce qui se cache derrière ce concept et découvrent comment prévenir ou compenser un déficit énergétique afin de rester en bonne santé et d'optimiser leurs performances à long terme.

Cet atelier met également l'accent sur le **comportement alimentaire et l'image corporelle**, qui sont étroitement liés. Une courte vidéo est diffusée à cet effet, dans laquelle Coralie Ambrosini raconte comment elle a développé un trouble alimentaire lorsqu'elle était athlète et comment elle s'en est sortie. L'influence des réseaux sociaux sur le comportement alimentaire et l'image corporelle est également discutée.

La troisième partie aborde les **mythes de la nutrition sportive**: «Les suppléments sont-ils indispensables aux athlètes pour l'amélioration de leurs performances?», «Le magnésium est-il vraiment efficace contre les crampes?» et «Les produits hyperprotéinés sont-ils nécessaires?». De plus, les élèves apprennent à utiliser les suppléments en faisant preuve d'esprit critique.

L'atelier a été élaboré en collaboration avec la Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) et sera animé par des expert·e·s de la SSNS.

Si vous avez des questions sur le contenu ou le déroulement de l'offre, ainsi que sur la réservation, l'équipe Athlete Hub se tient à votre disposition à l'adresse athletehub@swissolympic.ch.