

DIPLÔME « COACH EN NUTRITION »

FINALITÉ

Au travers de ces modules, vous bénéficierez des dernières avancées scientifiques et pratiques afin d'offrir plus de compétences théoriques et pratiques 'ciblées' de la consultation en nutrition.

OBJECTIFS

Apprendre à diversifier vos prestations, prodiguer des conseils alimentaires pour augmenter les performances sportives ou répondre aux besoins spécifiques des clients en surpoids, stressés, ou souffrant de pathologies diverses. Quant au module ZoneVitalPro, il est destiné à ceux et celles voulant pousser plus loin leurs connaissances dans le domaine de la nutrition et exploiter, à terme, un concept de nutrition leur permettant de se faire rapidement une place dans ce marché.

PUBLIC VISÉ

Elle est destinée autant aux passionnés de santé et de bien-être qu'aux coachs fitness, personal trainers ou thérapeutes désireux de proposer à leur clientèle des consultations professionnelles en nutrition basées sur une approche multi factorielle (hormonale, métabolique et holistique).

LES PLUS

Des formats + flexibles adaptés à tous : 100% E-Learning ou mixte en présence du formateur. Classes virtuelles en direct ou sur site selon les

sessions. Une plateforme E-learning pour chaque étudiant. Un logiciel de consultation bio nutritionnelle facilitant la prise en charge client.

TITRE

Avoir suivi au minimum 80% de la formation pour accéder à l'examen théorique final pour l'obtention du **DIPLÔME COACH NUTRITION**- EQF Level 5

CONDITION D'ADMISSION & PRÉ REQUIS

• Avoir suivi le module de base ou diplôme personal trainer pour être dispensé du module théorique

MÉTIERS & PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES

Consultations et coaching nutritionnel.



DURÉE

E-Learning : 125 heures
Présentiel : 9 jours / 64h
Répartition : Sur 3 mois
Travail personnel : 65 heures

HORAIRES

9H - 17H

JOURS EN PRÉSENTIEL

Samédi - Dimanche

NOMBRE DE SESSIONS

3 par année

LIEUX DES COURS

Versoix
Lausanne
Online

EFFECTIF MINIMUM

6 personnes

EDUQUA

ereps
EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

qualitop



LE PROGRAMME

MODULE THÉORIQUE

Apprentissage en E-Learning
des savoirs théoriques

Obligatoire pour les non professionnels

PROGRAMME

Le système nerveux | Le système cardiaque | La circulation | La respiration | Le système musculaire strié squelettique | La thermorégulation | La digestion | Bases de nutrition

MODULES

2 Formats possibles

1. APPRENTISSAGE 100% E-LEARNING via une plateforme digitale. L'inscription à l'examen se fait en ligne une fois la formation terminée

2. APPRENTISSAGE PRÉSENTIEL
9 JOURS / 3 X 3 JOURS
Formule semaine en été

Possibilité de suivre chaque module à la carte **SANS ACCES A L'EXAMEN**

PROGRAMME DES 7 MODULES

1. MICRO NUTRITION – NUTRITHÉRAPIE - 2 JOURS / 16H en présentiel ou VIDÉOS E-LEARNING

La micro nutrition étudie l'impact des micro-constituants sur le fonctionnement de chaque organe, pour ensuite traiter ou prévenir des maladies. En nutrithérapie on utilise certains aliments et nutriments comme des médicaments, pour leurs effets pharmacologiques, indépendamment de tout déficit. Cette science vise à optimiser la santé, les performances physiques et intellectuelles, retarder les effets du vieillissement, prévenir et traiter les maladies tels le stress et l'anxiété.

2. ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE - 1 JOUR / 8H en présentiel ou VIDÉOS E-LEARNING

Le stress, l'alimentation 'acidifiante', les pesticides, les métaux lourds, les additifs alimentaires concourent à l'acidification des terrains avec comme conséquences : baisse de l'immunité, fatigue chronique, migraines, douleurs dorsales, rhumes, dépression, inflammations chroniques...

3. HORMONES & NUTRITION - 2 JOURS / 16H en présentiel ou VIDÉOS E-LEARNING

Ce module a pour objectif de vous familiariser avec les principes de base de l'hormonothérapie. Il vous apportera les connaissances générales des systèmes hormonaux et leur modulation par la nutrition.

4. IMMUNOTHÉRAPIE - 1 JOUR / 8H en présentiel ou VIDÉOS E-LEARNING

Compréhension des intolérances alimentaires qui affectent plus de 50% de la population générées par une incapacité de l'organisme à assimiler certaines substances présentes dans les aliments. Les conséquences sont multiples : prise de poids, fatigue chronique, dépression, ballonnements, migraines, baisse de l'immunité.

5. NEURONUTRITION - 1 JOUR / 8H en présentiel ou VIDÉOS E-LEARNING

Ce module vous apportera les clés diététiques (aliments et compléments alimentaires) pour diminuer le stress et rétablir un bon équilibre nerveux ainsi que diminuer les dépendances à certains aliments (chocolat, aliments sucrés,) ou substances addictives (alcool, caféine, nicotine, antidépresseurs).

6. SPORT & NUTRITION - 1 JOUR / 8H en présentiel ou VIDÉOS E-LEARNING

Ce cours vous apprendra à maîtriser les différentes étapes alimentaires en vue d'une préparation à une compétition ou pour augmenter tout simplement les performances physiques. Vous apprendrez également tout sur la supplémentation chez le sportif pour une meilleure récupération.

7. JEUNE ALIMENTAIRE & GROUPES SANGUINS - 1 JOUR / 8H en présentiel ou VIDÉOS E-LEARNING

Ce cours mettra en lumière l'efficacité de la pratique du jeûne qu'il soit intermittent ou complet et ses incroyables vertus thérapeutiques et purificatrices : Perte de poids, amélioration de certaines maladies chroniques, amélioration des facultés cognitives, nettoyage du système digestif et purge globale pour notre corps. Ce cours sur les groupes sanguins vous enseignera la relation étroite entre les aliments et les groupes sanguins afin de maîtriser sa santé physique et psychique.

MODULE ZONEVITALPRO – VISIOCONFÉRENCE- 3 JOURS / 21H

Cette formation pratique 'ZoneVitalPro' est destinée aux coaches ou thérapeutes ayant obtenu le diplôme de coach/expert en nutrition et désireux de proposer à leur clientèle des consultations en nutrition structurées au moyen d'un logiciel de consultation pour une prise en charge individuelle professionnelle. En parallèle, vous disposerez d'une période-test de 1 mois pour l'utilisation sans engagement du logiciel de consultation ZoneVitalPro.

TARIFS

MODULE THÉORIQUE
PRE-REQUIS CHF 300.-

9 JOURS / MODULE COACH
NUTRITION PRÉSENTIEL
CHF 1'950.-
CHF 1'750.- Carte FITS

MODULE COACH
NUTRITION E-LEARNING
CHF 1'550.-
CHF 1'400.- Carte FITS

3 JOURS / MODULE
ZONEVITALPRO
CHF 890.-
CHF 790.- Carte FITS

MODULES PRÉSENTIELS
A LA CARTE / 1 JOUR
CHF 260.-
CHF 130.- stagiaires suivant
en E-LEARNING