

BOXE FORM

BOXE SANTÉ

SOCIO BOXE

BOXE PERFORMANCE



ALIMENTATION & PERFORMANCE

Qualification fédérale

Cette qualification valide des compétences acquises, construites, nécessaires à la préparation à la compétition du boxeur, à son alimentation et gestion de poids.

PRÉREQUIS

- Être titulaire du diplôme de PREVOT FEDERAL ou équivalent.
- Être licencié FFBoxe à la date d'inscription

PRÉROGATIVES

- Accompagner le boxeur dans son suivi et démarche alimentaire, de récupération, de gestion du poids

RESTRICTIONS

- **Le titulaire de la qualification fédérale ne peut pas**
- Se substituer à un professionnel de l'accompagnement nutritionnel
- Effectuer une analyse nutritionnelle, établir un diagnostic

OBJECTIFS

- Répondre aux besoins dans la gestion de la catégorie de poids
- Accompagner les bonnes pratiques alimentaires, l'éducation à l'alimentation

FORMATION - MODALITES

- PRESENTIEL – en centre : 21 heures
- FOAD : 15 heures
- TUTORAT – en structure : 20 heures

VALIDATION - MODALITÉS

- En centre : suivi pédagogique
- FOAD : qcm

INFORMATIONS UTILES

PARTENAIRES

CREPS Centre Val de Loire

STATISTIQUES

Taux de féminisation : à venir

Taux de réussite : à venir

Taux de satisfaction : à venir

CONTACTS

Secrétariat : formations@ff-boxe.com

TARIFS

- **OPTION 1** – frais pédagogiques + hébergement-restauration : 520 euros
- **OPTION 2** - frais pédagogiques + restauration : 380 euros

FINANCEMENTS

Des financements de cette formation sont possibles, prendre contact auprès de : CONSEIL REGIONAL ; CONSEIL DEPARTEMENTAL ; MON COMPTE BENEVOLE

NOMBRE DE PLACES

25 places par centre de formation

BOXE FORM

BOXE SANTÉ

SOCIO BOXE

BOXE PERFORMANCE



ALIMENTATION & PERFORMANCE

Qualification fédérale

Cette qualification valide des compétences acquises, construites, nécessaires à la préparation à la compétition du boxeur, à son alimentation et gestion de poids.

DATES ET LIEUX

CREPS Centre-Val de Loire : du 16/04/27 au 18/04/27

Parc Olhain : 07/05/27 au 09/05/27

Tremplin Sport Formation : du 21/05/27 au 23/05/27

PUBLIC CIBLE

Entraîneur diplômé fédéral, professionnel et / ou d'état

COORDINATION

T. GAUTIER

FORMATEURS- INTERVENANTS

M. FOFANA ; diététicien INSEP

AFFILIATION / LICENCE ATRIBUEE APRES CERTIFICATION

Sans objet

ALLEGEMENTS- EQUIVALENCES

En cours de définition

ORIENTATIONS GENERALES - CONTENUS

- Comprendre les principes de l'alimentation du sportif et leurs applications spécifiques à la boxe.
- Adapter les apports énergétiques et hydriques aux différentes phases d'entraînement et de compétition.
- Gérer efficacement le poids de forme, le poids de compétition, et les catégories de poids, sans nuire à la performance ni à la santé.
- Identifier les erreurs alimentaires fréquentes et les corriger. Mieux comprendre l'impact de l'alimentation sur la performance.
- Accompagner les boxeurs dans la gestion du poids, de l'énergie et de la récupération.
- Prévenir les dérives alimentaires et renforcer la santé des athlètes.
- Construire des plans alimentaires adaptés à chaque profil de boxeur.

Alimentation, nutrition, diététique : concepts, règles ; Les macronutriments ; Les micronutriments clés ; Hydratation du sportif ; Les dépenses et besoins énergétiques du boxeur ; Équilibre alimentaire ; L'alimentation au service de la performance ; Construction d'une stratégie "alimentation & entraînement" ; Stratégies alimentaires de compétition ; Gestion de l'hydratation et prévention de la déshydratation ; Alimentation et récupération ; Planification de l'alimentation et suivi ; Outils de suivi alimentaire ; Alimentation et prévention des risques et blessures ; Gestion du poids et catégories ; Le poids de forme, poids « idéal », poids de compétition ; Dangers des régimes restrictifs et de la déshydratation forcée ; Prévention des troubles du comportement alimentaire ; L'accompagnement de l'entraîneur ; Supplémentation et compléments alimentaires ; dopage nutritionnel ; Cas pratiques