

## FORMATION LA NUTRITION AU FÉMININ CYCLE MENSTRUEL ET ALIMENTATION DES SPORTIVES

### MODULE 1

#### Dates

10.10.2024 au 17.10.2024 (environ 4.5h de travail sur la semaine)

#### Titre du module

La nutrition au féminin - Alimentation et cycle menstruel

#### Intervenant :

Dr Maaike Kruseman

#### Vidéos pédagogiques :

1. Introduction (7 min)
2. Cycle menstruel (16 min)
3. Consommation : aliments et nutriments (37 min)
4. Le cas du sucre (33 min)
5. Cycle et nutrition (23 min)
6. Synthèse (2 min)

#### Exercice :

QCM de 7 questions sur le contenu du module

#### Mode d'enseignement :

Apprentissage en autonomie (visionnage des vidéos pédagogiques et consultation des documents)  
Classe virtuelle le 17.10.2024 de 18h à 19h

---

### MODULE 2

#### Dates

17.10.2024 au 24.10.2024 (environ 4.5h de travail sur la semaine)

#### Titre du module

Module 2 - Alimentation de la femme sportive et athlète

#### Intervenant

Dr Maaike Kruseman

#### Mode d'enseignement

Apprentissage en autonomie (visionnage des vidéos pédagogiques et consultation des documents)  
Classe virtuelle le 24.10.2024 de 18h à 19h

#### Vidéos pédagogiques :

1. Introduction (12 min)
2. Besoins nutritionnels (34 min)
3. Contrôle pondéral : LEA & REDS (21 min)
4. Cycle, performance et nutrition (20 min)
5. Suppléments et compléments (22 min)
6. Synthèse (4 min)

#### Exercices :

QCM de 10 questions sur le contenu du module  
Présentation de cas et discussion lors de la classe virtuelle