

GRÉGORY LAGARDE, 3^{ème} ANNÉE, NUTRITION DU SPORT



La nutrition à Arkose

L'atout essentiel du bien être
et de la performance !

Du 10 Avril au 25 Août 2023



Mon expérience

a. Etudes



Bachelor

Diététique et nutrition
du sport

EDNH Paris



3 ans de suivis

Hugo Parmentier

Erwan Lievin

Emily Vaudan

I. Mon expérience

a. Etudes

b. Professionnelle

II. Informations du stage

III. Où agir ?

IV. Restauration



Mon expérience

b. Professionnelle

I. Mon expérience

a. Etudes

b. Professionnelle

II. Informations du stage

III. Où agir ?

IV. Restauration



Stage au SUAPS

Affiches et Ebook

Ateliers nutrition

Conférences

~ 30 Suivis nutritionnels



Arkose Massy

4 Analyses de carte

50 Mesures de MG

Ateliers ludiques

Stand hebdomadaire



Magic Form

Conférences dans 10 salles

Magic Form en IDF



Informations du stage

- I. Mon expérience
- II. Informations du stage
- III. Où agir ?
- IV. Restauration
- V. Sensibilisation
- VI. Heroes et Ouvriers



Quand ?

10 Avril 2023

Au

25 Août 2023



La durée

20 semaines

5 mois

700h (base de 35h)



Combien ?

4,05€/h

567€/mois

5 mois : 2730€



Où agir ?

- I. Mon expérience
- II. Informations du stage
- III. Où agir ?
- IV. Restauration
- V. Sensibilisation
- VI. Heroes et Ouvreurs

Les 7 salles parisiennes

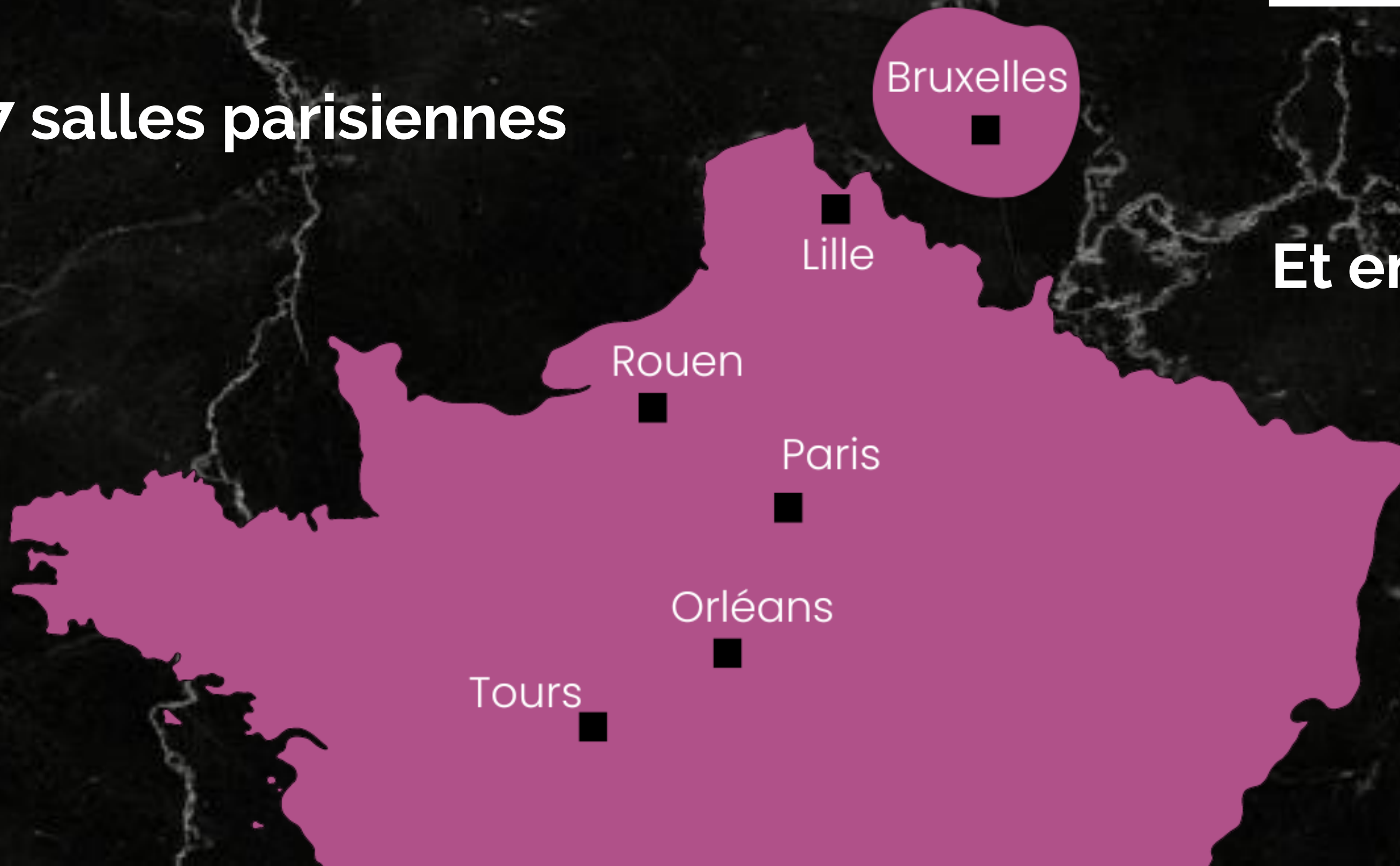




Où agir ?

- I. Mon expérience
- II. Informations du stage
- III. Où agir ?
- IV. Restauration
- V. Sensibilisation
- VI. Heroes et Ouvreurs

Les 7 salles parisiennes



Et en région



Restauration

a. Analyse de carte

III. Où agir ?

IV. Restauration

a. Analyse de carte

b. Formation des chefs

V. Sensibilisation

VI. Heroes et Ouvreurs

Analyse de la carte de Juin et Septembre

3

Dans les 3 salles prévues

+

Dans + de salles. Aussi en region ?



Restauration

b. Formation des chefs

III. Où agir ?

IV. Restauration

a. Analyse de carte

b. Formation des chefs

V. Sensibilisation

VI. Heroes et Ouvriers

Formation par Ebook ou réunions



Le snack du grimpeur



Elaboration d'un guide :
l'assiette idéale du grimpeur



Association des aliments :
benefice goût et nutrition



Sensibilisation

a. Bilan nutritionnel

IV. Restauration

V. Sensibilisation

a. Bilan nutritionnel

b. Evenement et masterclass

VI. Heroes et Ouvreurs

VII. Communication

Premier RDV nutrition gratuit



Mesure de masse grasse



Objectifs du client



Conseils et/ou suivi



Sensibilisation

b. Evenement et masterclass

IV. Restauration

V. Sensibilisation

a. Bilan nutritionnel

b. Evenement et masterclass

VI. Heroes et Ouvreurs

VII. Communication



Evenement à thème :

Stand nutrition (hebdomadaire)

Entreprises

Intervention d'autres

professionnels

Ateliers ludiques

Masterclass/conférence



Heroes & Ouvreurs

IV. Restauration

V. Sensibilisation

VI. Heroes et Ouvreurs

VII. Communication

VIII. En region

**Suivi nutrition avec les
athlètes arkose heroes :**

Préparation au JO

Optimiser la performance

Prévenir les blessures

Ouvreurs :

Prévenir les blessures

Optimiser la performance

Erreurs à ne pas faire

Définir les conditions de prise en charge





Communication

- IV. Restauration
- V. Sensibilisation
- VI. Heroes et Ouvreurs
- VII. Communication
- VIII. En region



Rédaction **d'articles**



Contenu
réseaux sociaux



Explication de l'analyse
des plats à la carte



En région

IV. Restauration
V. Sensibilisation
VI. Heroes et Ouvreurs
VII. Communication
VIII. En region

Semaine de la nutrition ?



Bilan nutritionnel



Sensibilisation :

Clients
Coachs
Ouvreurs



Travail avec la cantine :

Analyse de la carte
Discussion avec le.a chef



**Retrouvez moi
sur les reseaux
sociaux et linkedIn**

