

**Formation**

**Coach en nutrition**

---

✉ [support@sscstraining.com](mailto:support@sscstraining.com)

## Formation

### Coach en nutrition

#### Pourquoi suivre cette formation ?

Développez vos compétences en nutrition pour accompagner efficacement les personnes vers une alimentation saine, durable et adaptée à leurs besoins. Cette formation vous apporte des connaissances concrètes pour comprendre les habitudes alimentaires, identifier les besoins nutritionnels et construire des recommandations adaptées à chaque profil.

Le programme de cette formation vous prépare au bloc 2 du référentiel du BTS Diététique et Nutrition **RNCP40028-BC02** : « Alimentation saine, durable et adaptée ». Vous développerez des compétences essentielles pour guider, conseiller et accompagner vos futurs clients dans l'évolution de leurs habitudes alimentaires, tout en favorisant une approche équilibrée, personnalisée et durable.

#### Objectifs

- Acquérir les bases scientifiques de la nutrition (macronutriments, micronutriments, digestion, métabolisme) indispensables à la construction d'une alimentation adaptée
- Construire une alimentation saine, équilibrée et durable au quotidien, adaptée aux besoins et au mode de vie de chaque individu
- Intégrer les critères de durabilité environnementale dans les choix alimentaires : saisonnalité, impact carbone
- Maîtriser les règles de sécurité sanitaire des aliments : hygiène, conservation, chaîne du froid, prévention des risques
- Mettre en œuvre une démarche qualité au service du développement durable dans sa pratique professionnelle
- Concevoir une alimentation adaptée au niveau collectif : restauration collective, structures, contraintes organisationnelles
- Identifier les acteurs du système alimentaire et comprendre les enjeux durables des filières et des circuits courts
- Développer une posture et des outils pour former et sensibiliser d'autres professionnels à une alimentation saine et durable

#### Prérequis

- Aucun prérequis de diplôme ou de niveau. Disposer d'un ordinateur (ou smartphone/tablette) avec connexion Internet.

#### Général

Prépare au Bloc 2 du RNCP40028

En ligne

20 heures réalisable en 2 mois

Certificat de réussite + attestation de réalisation sont remis à l'apprenant par l'organisme de formation

Formation en partenariat

#### Public

Personne souhaitant se former pour :

- un premier emploi
- une reconversion professionnelle
- une montée en compétence

#### Délais & Inscription

Inscription toute l'année. Délais : 14 jours ouvrables.

Pour vous inscrire, rendez-vous sur [formasynergie.fr](https://formasynergie.fr) ou appelez le 01 87 66 12 03

**Contactez-nous**

## Une formation en ligne & interactive

Vous disposerez d'un accès personnel à la plateforme d'apprentissage en ligne 24/7 depuis un ordinateur, tablette ou mobile.



**Les contenus de cours :** Ressources téléchargeables et exercices d'application proposés au fil des modules.



**Les exercices d'évaluation :** Quiz de connaissances à l'issue de chacun des 8 modules, permettant à l'élève de valider sa progression

## Les + de la formation



Coach dédié  
à vos côtés  
par mail



Inscription  
toute l'année



Accès au module e-  
learning à vie !



Préparation au bloc 2  
du BTS Diététique et  
Nutrition

## Zoom métier

**Mission : Accompagnement nutritionnel**



Le ou la coach en nutrition **accompagne** les personnes dans l'évolution de leurs habitudes alimentaires et vers une alimentation plus équilibrée. Il ou elle **analyse** leurs objectifs, partage des conseils adaptés, propose des pistes concrètes et les aide à mettre en place des changements durables.

Grâce à ses connaissances et à des outils adaptés, il ou elle **structure son accompagnement**, favorise l'autonomie et aide chacun à adopter une alimentation saine, durable et adaptée à son quotidien.

## Accessibilité

Les personnes en situation de handicap sont priées de nous consulter, pour évaluer ensemble un dispositif adapté.



**Ce programme vous prépare au bloc 2 du titre RNCP40028 - BTS Diététique et nutrition**

## **Module 1 – Les bases essentielles de la nutrition**

- définition de la nutrition
- évolution de l'alimentation
- nutrition et maladies modernes
- principes d'une alimentation équilibrée

## **Module 2 – Les nutriments et la qualité alimentaire**

- macronutriments
- micronutriments
- antioxydants et phytonutriments
- densité nutritionnelle et classification des aliments

## **Module 3 – Digestion et santé intestinale**

- fonctionnement du système digestif
- microbiote intestinal
- troubles digestifs courants
- facteurs influençant la digestion

## **Module 4 – Métabolisme, énergie et poids**

- Structurer une proposition commerciale convaincante
- Formaliser ses idées et arguments
- Maîtriser le format d'une proposition professionnelle
- Relire et améliorer une proposition avant transmission
- Préparer sa présentation commerciale
- Identifier les éléments d'une présentation réussie
- Développer une posture professionnelle lors de la présentation de son offre

## **Module 5 – Construire une alimentation équilibrée au quotidien**

- structurer une journée alimentaire
- construire un repas équilibré
- organisation et planification
- lecture des étiquettes

## **Module 6 – Mode de vie et habitudes durables**

- hydratation
- activité physique et nutrition
- démystification des idées reçues
- construction d'habitudes durables

## **Module 7 – Alimentation durable et sécurité sanitaire**

- qu'est-ce qu'une alimentation durable (environnement, saisonnalité, impact carbone)
- sécurité sanitaire des aliments (hygiène, conservation, chaîne du froid)
- démarche qualité et développement durable en pratique professionnelle

## **Module 8 – Alimentation collective et système alimentaire**

- concevoir une alimentation adaptée au niveau collectif (restauration collective, structures, contraintes)
- les acteurs du système alimentaire et enjeux durables (filières, producteurs, circuits courts)
- former et sensibiliser d'autres professionnels à une alimentation saine et durable

## Détail des classes collectives

En complément des 8 modules e-learning asynchrones, la formation est enrichie d'un volet collectif en visioconférence : un atelier live par semaine, animé par Ines Mihoubi, Diététicienne-Nutritionniste et conceptrice de la formation. Ce volet permet de replacer chaque module dans des cas pratiques, de répondre en direct aux questions des élèves, et de créer un temps d'échange humain autour du contenu e-learning.

- Format : Ateliers en groupe, en visioconférence (Zoom).
- Durée par séance : 1h30.
- Fréquence : 1 live par semaine, soit 8 séances au total sur un cycle complet (1 par module e-learning).
- Animatrice : Ines Mihoubi, Diététicienne-Nutritionniste.
- Replay : Disponible sur la plateforme e-learning Kajabi en cas d'absence ou d'entrée en cours de cycle.

### Semaine 1 - Module 1 : Les bases essentielles de la nutrition

- Reprise des points clés du module (définition de la nutrition, alimentation traditionnelle vs moderne, principes d'une alimentation équilibrée).
- Présentation courte + questions-réponses en direct.

### Semaine 2 - Module 2 : Les nutriments et la qualité alimentaire

- Macronutriments, micronutriments, densité nutritionnelle.
- Mise en application sur des cas concrets : lecture d'étiquettes et estimation de besoins nutritionnels.

### Semaine 3 - Module 3 : Digestion et santé intestinale

- Troubles digestifs courants rencontrés par des clients (ballonnements, transit, intolérances).
- Étude de cas commentée en groupe.

### Semaine 4 - Module 4 : Métabolisme, énergie et poids

- Balance énergétique, régulation hormonale du poids.
- Application sur des profils clients réels (perte de poids, prise de masse, stagnation) - calcul des besoins énergétiques.

### Semaine 5 - Module 5 : Construire une alimentation équilibrée au quotidien

- Structurer une journée alimentaire, modèle de l'assiette.
- Atelier pratique : construire un plan alimentaire complet à partir d'un cas client fourni en séance.

### Semaine 6 - Module 6 : Mode de vie et habitudes durables

- Hydratation, activité physique, mythes de la nutrition.
- Atelier sur la mise en place d'habitudes durables chez un client (hydratation, activité physique, gestion des écarts).

### Semaine 7 - Module 7 : Alimentation durable et sécurité sanitaire

- Alimentation durable, sécurité sanitaire, démarche qualité.
- Cas pratiques + échange sur la posture professionnelle et le cadre légal du coach en nutrition.

### Semaine 8 - Module 8 : Alimentation collective et système alimentaire

- Restauration collective, acteurs du système alimentaire, posture pédagogique.
- Synthèse finale du parcours, session de questions-réponses libres, retours d'expérience des élèves.

# MODALITÉS DE SANCTION DE L'ACTION DE FORMATION

## Coach en nutrition

L'organisme de formation met en place un dispositif d'évaluation interne permettant de mesurer et d'attester l'acquisition des compétences professionnelles tout au long du parcours.

### 1. Évaluation continue tout au long du parcours

En cours de formation (évaluation formative) :

- Quiz de connaissances à l'issue de chacun des 8 modules, permettant à l'élève de valider sa progression.
- Ressources téléchargeables et exercices d'application proposés au fil des modules.

Évaluation finale :

- Questionnaire à choix multiples (QCM) final portant sur l'ensemble des 8 modules.
- Formation non certifiante : elle donne lieu à une attestation de fin de formation et à un certificat de réalisation délivrés par SSCS Training, conformément aux articles L.6353-1 et R.6353-1 du Code du travail.

Le référentiel du BTS Diététique et Nutrition (arrêté du 27 novembre 2024) permet une inscription en candidat individuel, en autonomie, sur la plateforme officielle [Cyclades](#).

Les candidats peuvent choisir la forme progressive de l'examen et présenter l'épreuve correspondant au Bloc 2 (Alimentation saine, durable et adaptée) indépendamment des autres épreuves.

Cette formation permet d'aborder les compétences du Bloc 2 (C2.1 à C2.6) ; elle ne constitue pas une préparation complète au diplôme (stages obligatoires, autres blocs de compétences) et ne garantit pas la réussite à l'examen

# DÉROULÉ DE LA FORMATION



## Étape 1 : le choix de votre parcours

**Un conseiller de formation vous contacte, et vous guide au mieux dans votre choix de parcours**

C'est la première communication, soyez vous-même, il n'y a pas de limites à votre projet ! Faites part de toutes vos envies à votre conseiller et comptez sur lui pour vous trouver la formation qui vous convient et mener à bien votre projet.



## Étape 2 : l'inscription

**Vous avez choisi votre parcours, c'est l'heure de votre inscription**

Votre conseiller vous accompagnera pas à pas tout au long du processus d'inscription et de financement pour vous faciliter la tâche !

Cela ne prend que quelques minutes et l'inscription est parfaitement sécurisée !



## Étape 3 : le démarrage de la formation

**Le début d'une belle aventure à vos côtés**

Un rendez-vous découverte est mis en place avec votre coach attitré avant de commencer votre formation. Ce RDV vous permet de découvrir la plateforme ainsi que le déroulement de votre formation.



## Étape 4 : votre bilan pédagogique

**Félicitations !** Vous avez terminé votre parcours de formation.

Recevez l'attestation de compétences, faites le point avec votre coach et inscrivez-vous à la certification.

Vous êtes prêt à gravir les échelons !

# Notre équipe est à votre écoute !

Nos formations peuvent bénéficier d'aides au financement. Notre équipe vous accompagne dans les démarches.

**SSCSTRAINING.ORG**