

STAGES

# *Sport et Nutrition*

**Thomas** **Billot**

Si tu veux atteindre le sommet, ne regarde pas la montagne, gravis la.



# Un parcours original

Après plus de 10 ans dans le commerce, le management, j'ai décidé d'écrire ma vie à ma façon. Passé de commercial obèse et sédentaire à nutritionniste, amoureux de l'extérieur aimant découvrir et partager,. La nature, le partage et surtout l'aventure comme ligne conductrice de cette nouvelle vie.

01

**Etudiant Diététique**

02

**Aventurier à ma façon**

03

**Accompagnement nutrition, fixation d'objectifs et défis sportifs**



## En quelques mots

- Déterminé
- Bienveillant
- Aimant les défis
- Trouver les solutions pour avancer
- Résilience et apprentissage
- Sports Outdoor
- Nature et grands espaces



## Mon Parcours

- 3ème Année de BTS Diététique
- Certification de préparateur mentale
- Formation spécifique nutrition du sportif
- Nutritionniste Brooks Trail Project

# En bref...

- ✓ Moment de partage autour du sport
- ✓ Entraînement et technique par un coach spécialisé
- ✓ Ateliers et conférences Nutrition
- ✓ Partage préparation Mentale
- ✓ Petit groupe pour prise en charge et accompagnement plus spécifique
- ✓ Testing produits



# Pour qui ?

Plusieurs stages seront proposés par sports afin de répartir les niveaux et permettre à chacun de se surpasser sans être en décalage total avec le restant du groupe



**01**

Cyclistes

**02**

Traileurs

**03**

Skieurs

**04**

Rando Bien-être

# Déroulement

Vendredi arrivée Fin après midi

- Accueil
- Présentations
- Sortie Urbaine Récup 30'
- Repas
- Soirée conférence prépa mentale





# Déroulement

## Samedi Matin

- Routine
- Petit Dej
- séance 1
- Repas

## Samedi Après- Midi

- Détente et questions aux accompagnateurs
- Séance 2
- Atelier Nutrition
- Repas
- Conférence Nutrition

# Déroulement

## Dimanche Matin

- Routine / LDS
- Petit Dej
- Séance Longue

## Dimanche Midi

- Brunch

## Dimanche Après midi

- Echanges et questions
- Atelier Nutrition

## Fin Séjour



# On parle de quoi ?

## 01 Problématiques Globales

Le but du stage est de passer un moment de partage entre sportifs, nous apporterons avec les différents intervenants des réponses globales déjà rencontrés lors d'accompagnements, en rapport avec les sports et leurs spécificités.

## 02 Problématiques Personnelles

Mais comme chaque personne est unique, nous formerons un petit groupe qui permettra à chacun d'avoir un moment d'échange Personnel avec les accompagnateurs afin de répondre à juste titre aux questions cibles.



## Détails:

- Lieux: Arbois 39600
- Dates: 7-8-9 Juin 2024
- Niveau: Débutant / Intermédiaire  
[Me contacter](#)
- Equipe: 12 sportifs maximum
- Encadrement: Nutritionniste  
Préparateur Mental  
Préparateur physique  
Coach sportif
- Tarif: **380€ tout compris**  
hors frais de trajet et dépenses  
personnelles





Chaque personne est unique, donc chacune de vos demandes est spécifique. Je vous invite à me contacter pour établir le devis correspondant à votre prestation.



Thomasbillot039@gmail.com



www.thomasbillot.com



06.74.69.32.02



Lien de contact à diffuser largement

Fiche contact



Si tu veux atteindre le sommet, ne regarde pas la montagne, gravis la.

IMPOSSIBLE



Merci **À** vous

Crédit photo: Fly View Picture, Antoine Tardy, Mogo film, Axelle Lessard, Géraldine Magnan