



École Lyonnaise  
de Plantes Médicinales & Savoirs Naturels

# PLANTES & SPORTS

*accompagner la pratique sportive au naturel*

formation animée par



Eva SANTIAGO  
Herbaliste



1 WEEK-END - 12 HEURES



31 janvier/01 février 2026



LYCÉE HORTICOLE   
LYON-DARDILLY (69)



8 à 35 personnes



financement personnel  
250 € + 20 € (frais de dossier)

financement organisme/entreprise  
300 € + 50 € (frais de dossier)

*(voir liste ici)*

PRÉREQUIS : avoir 18 ans

TOUT PUBLIC : particuliers et professionnels

Formation accessible aux situations de handicap (voir possibilités d'adaptation : paragraphe INSCRIPTION)

## OBJECTIFS

Déterminer les mécanismes physiologiques de la production d'énergie mis en place par le corps pendant la pratique sportive, et leurs spécificités selon l'exercice pratiqué

Proposer des conseils adaptés au sportif afin d'optimiser ses performances, prévenir les risques de blessures et, au besoin, savoir les gérer

Identifier les fragilités et les spécificités du sportif afin de pouvoir les prévenir et les accompagner par des conseils adaptés

Élaborer des recettes adaptées au sportif

## PROGRAMME

En début de formation, rappel du cadre réglementaire concernant la préparation, la transformation et l'usage des plantes médicinales

- RAPPELS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES
- MÉCANISMES DE PRODUCTION D'ÉNERGIE  
en fonction du type d'effort
- BESOINS NUTRITIONNELS ET PRINCIPES DE BASE DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE
- DIFFÉRENTES PROBLÉMATIQUES RENCONTRÉES  
Troubles digestifs, trouble de l'immunité, blessures...  
Solutions naturelles à mettre en place
- PRATIQUE  
Élaborations, préparations et démonstration : huile de massage / préparations alimentaires (boisson de l'effort et barres énergétiques)

## MODALITÉS DE SUIVI & VALIDATION DE LA FORMATION

- MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
  - apports théoriques de l'intervenante
  - diaporama commenté
- ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION
  - QCM à faire en ligne en fin de formation

votre interlocutrice



Magali BONNOT  
[magali.bonnot@elpmsn.fr](mailto:magali.bonnot@elpmsn.fr)

## INSCRIPTION

Détail de la procédure sur notre site internet rubrique [INFOS PRATIQUES](#).  
Enregistrement de votre demande de dossier à tout moment sur notre site ou par téléphone.  
Une fois complété, merci de nous le renvoyer rapidement : l'attribution des places se fait par ordre d'arrivée des dossiers complets.

### CONTACTEZ-NOUS

- si vous avez besoin d'un devis pour le financement de votre formation
- si vous souhaitez dialoguer avec notre référente handicap sur les possibilités d'adaptation de la formation en fonction de vos besoins

[www.ecoledeplantesmedicinales.com](http://www.ecoledeplantesmedicinales.com)

13 rue Alsace-Lorraine - 69001 Lyon

04 78 30 84 35

SAS au capital de 4 118 € - SIRET : 50792207800013 - APE 8559B