

## SYLVAIN VALENTE (29 ans)

- Diététicien nutritionniste du sport (Diplômé d'état) depuis 2018
- N°ADELI : 699508685

### A propos de moi :

**Passionné** depuis mon plus jeune âge par le **sport, la nutrition et le médical**, le métier de diététicien nutritionniste du sport à pour moi été une simple **évidence**. J'ai toujours été curieux de comprendre le rôle et les bienfaits d'une alimentation équilibrée et adaptée sur la santé, lié à l'activité physique et sur les performances sportives.

Permis B : En cours

## CONTACT



18 rue Pernon  
69004 Lyon



0648093170



valente.sylvain94  
@gmail.com

**Mobilité géographique :**  
Nationale et internationale



## COMPETENCES

- Prise en charge de sportif de haut niveau : Réalisation de bilans nutritionnels, suivi nutritionnel personnalisé, élaboration des menus adaptés aux besoins des athlètes, veiller à la qualité nutritionnelle, optimisation de la performance sportive
- Déplacement matchs à domicile et extérieur de l'équipe pro et présence pendant les entraînements (Gestion de la nutrition pré et post entraînement + pré et post match, Gestion de l'hydratation, Respect du cahier des charges)
- Supplémentation adaptée aux besoins des joueurs + Micronutrition
- Action d'éducation, de sensibilisation et conseils adaptés à la performance pour les athlètes mais également optimisation de la récupération des joueurs
- Collaboration / communication efficace avec le staff médical et le staff sportif pour optimiser la récupération et la performance des joueurs
- Lecture et résumé d'études de recherches scientifique, médicales et sportive
- Savoir être : Ecoute active / Esprit d'équipe / Excellent sens du relationnel / communication efficace / Assertivité / Capacité d'apprentissage rapide



## EXPERIENCES

**OLYMPIQUE DE MARSEILLE - Diététicien nutritionniste du sport** - (Effectif Professionnel + Centre de formation) à Centre d'entraînement Robert Louis-Dreyfus - Marseille 13012

**GROUPE PROSOL** (siège social) / Magasin **GRAND FRAIS** – Assistant responsable qualité

**AUTO ENTREPRENEUR** – Diététicien nutritionniste du sport

**OLYMPIQUE LYONNAIS - SODEXO** - Centre d'entraînement de l'Olympique Lyonnais  
**CALYDIAL** (Centre associatif Lyonnais de dialyse rénale) à Vienne  
**STUDIO SANTE** (prestataire de santé, Nutrition entérale/parentérale)

**Chef de rang - Loges VIP Groupama Stadium Olympique Lyonnais** : EURO 2016, Coupe du monde féminine 2019, Ligue 1, Europe, concerts,, Brasserie Paul Bocuse

**Educateur sportif de football**

## FORMATIONS

**multiples formations « webinaires »** concernant la **Nutrition santé et sportive**

**Master 1 en science nutrition humaine et sportive** - Lyon

**Licence Pro QHSE/RSE (qualité, hygiène, sécurité, environnement)** - Université Lyon 1

**D.U Nutrition Activités Physiques et Sportives** - Université Paris Descartes

**Diplômé du BTS Diététique** - à Horizon Santé - ISODiet (Lyon 69001)



## Digital

- Internet
- Microsoft office
- Canva
- Kahoot



## Langues

Français : langue maternelle

Anglais : B1

Italien : C1

Portugais : B2



## Centres d'intérêts

❖ Sports

(Basket, Football, salle de sport, ultra trail, Running, Randonnée)

❖ Gastronomie/Nutrition

❖ Etudes scientifiques et médicales

❖ Voyages

Angleterre, Espagne, Portugal, Italie, Suisse ...