

Cas pratique 1 : Sportive

Clara, **51 ans**, se prépare pour courir un semi-marathon dans **3 mois**. Elle vient vous voir pour avoir des conseils pour une éventuelle supplémentation afin de réduire la fatigue lors de l'entraînement et améliorer la qualité de la récupération. Elle vous précise qu'elle est déjà suivie pour son alimentation.

Clara a besoin de vous pour des conseils pour une éventuelle **supplémentation** afin de :



Réduire sa fatigue lors
de l'entraînement



Améliorer sa qualité
de la récupération

Elle vous précise qu'elle est déjà suivie pour son alimentation.

Cas pratique 1 : Sportive

QUESTIONS :

1.1 En tant que conseiller en phytothérapie, comment préparez-vous l'entretien avec Clara ?

1.2 Le lieu où vous allez l'accueillir est-il important ? Développez.

1.3 À quoi êtes-vous particulièrement attentif lorsque vous accueillez Clara ?

Clara est maintenant bien installée, vous allez commencer l'entretien après vous être présenté(e)

2.1 Comment allez-vous dérouler l'entretien ?

2.2 Comment Clara pourra-t-elle savoir que vous l'écoutez activement ?

Clara vous précise qu'elle est stressée car elle a peur de ne pas arriver à s'entraîner correctement avec son travail et qu'elle se sent fatiguée.

3 Quelles solutions pouvez-vous proposer à Clara pour l'aider à surmonter le stress et la fatigue ? Expliquez pourquoi ?

4 Clara vous demande si vous avez une boisson de récupération à lui conseiller ?

5 Quels conseils pouvez-vous lui apporter en phytothérapie et compléments alimentaires ?

6 Vous arrivez à la fin de l'entretien, comment allez-vous conclure ?