



AFDN

Nutrition des sports de force

PUBLIC	INSCRIPTION	DATE & HORAIRES	LIEU
Diététicien(nes) nutritionnistes Membre ou non de l'AFDN	<ul style="list-style-type: none">• Adhérent 2017 : 285 euros TTC• Autre participant : 385 euros TTC Déjeuner libre	10 OCTOBRE 2017 9h30 – 17h30	AFDN 35 Allée Vivaldi 75012 Paris

PROGRAMME DE LA JOURNEE

Objectifs de la formation

- Objectif 1 : Acquérir les bases en physiologie de la prise de masse musculaire
- Objectif 2 : développer les compétences pour la prise en charge et le suivi nutritionnel des sportifs en musculation
- Objectif 3 : la nutrition, alternative à la prise de poudres protéinées

Quelles sont les compétences à acquérir pour les participants :

- Déterminer un objectif.
- Maitriser les besoins nutritionnels liés aux sports de force.
- Réaliser un plan alimentaire permettant une prise de masse musculaire
- Eduquer le sportif sur le choix et l'origine des protéines.

Programme de la journée

- Intérêt de la nutrition dans les sports de force
- Bref rappel physiologie de l'exercice :
- Filières énergétiques, types de fibres, digestion à l'exercice, ...
- Besoins nutritionnels spécifiques
- Hydratation
- Protocole de prise de masse
- Les compléments alimentaires
- Conduite dopante/dopage.



BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner :
AFDN, 35 allée Vivaldi, 75012 PARIS
Fax 01 40 02 03 40 ; e-mail : afdn@afdn.org
Avant le 3 octobre 2017

*Les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée et
seront closes lorsque la capacité de la salle sera atteinte
(entre 10 et 15 participants)*

Nutrition des sports de force

Paris, 10 octobre 2017

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Lieu : Siège de l'AFDN
35 Allée Vivaldi - 75012 PARIS

Public ciblé :
Ouvert tout Diététiciens diplômés nutrition du sportif ou non, enregistrés au répertoire ADELI, adhérents ou non à l'AFDN

Intervenant :
Michel Martino,
Membre du groupe « Diététicien Expert en Nutrition du Sport - AFDN »

Tarif :
Adhérents de l'AFDN à jour de cotisation 2017 : **285 euros ttc**
Autres participants : **385 euros ttc**

Le déjeuner est libre et non compris dans ce montant
L'AFDN est organisme de formation déclaré sous le n° 11 7537118 75 et se réserve le droit d'annuler la formation le 3 octobre 2017 si le nombre de participants est inférieur à 8.

Je m'inscris à la journée de formation « Nutrition des sports de force » le 10 octobre 2017 pour :

M., Mme, Mlle _____

Etablissement : _____

Adresse : _____

_____ Tél. _____

E-mail _____

- Adhérent AFDN à jour de cotisation 2017 : 285 euros TTC
 Autre participant : 385 euros TTC

Joindre obligatoirement :

- soit le règlement par chèque à l'ordre de l'AFDN
- soit une attestation de prise en charge des frais de formation sur papier à entête de l'établissement payeur