

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 2017/2018: 290 euros TTC • Autre participant : 390 euros TTC <p>Déjeuner libre</p>	<p>6 février 2018</p> <p>9h – 17h</p>	<p>EPSECO 7 avenue de Verdun 26000 VALENCE</p>

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 22 janvier 2018

*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

VALENCE, 6 février 2018

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Lieu : EPSECO - 7 avenue de Verdun - 26000 VALENCE

Public ciblé :

Formation stade avancée : ouverte tout Diététicien formé en nutrition du sportif, enregistré au répertoire ADELI, adhérent 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 2017/2018 : **290 euros ttc**
Autres participants : **390 euros ttc**

Le déjeuner est libre et non compris dans ce montant

Toute inscription est confirmée 15 jours avant par l'envoi d'un courrier de l'AFDN confirmant la date et les horaires de la formation ainsi qu'une convention de formation.

A cette date, si le nombre d'inscrits est insuffisant, l'AFDN se réserve le droit d'annuler la formation. C'est pourquoi il est déconseillé de prendre à l'avance des billets de transport non remboursables. En cas d'annulation de la session, ce type de billet ne pourra pas faire l'objet d'une demande de remboursement auprès de l'AFDN.

Je m'inscris à la journée de formation « Nutrition des sports de force » le 6 février 2018 à VALENCE pour :

M., Mme, Mlle _____

Etablissement : _____

Adresse : _____

_____ Tél. _____

E-mail _____

Adhérent AFDN à jour de cotisation 2017/2018 : 290 euros TTC

Autre participant : 390 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