



Nutrition du Sport & Activités physiques et sportives

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

LA CELLE, les 25 & 26 juin 2018

MAISON DE SANTE PLURIDISCIPLINAIRE

58 RUE DE L'ALLEE - 83170 LA CELLE

Ouvert aux Professionnels diététiciens adhérents ou non à l'AFDN

Intervenant

Florian ANDRE, Membre du groupe « Diététicien Expert en Nutrition du Sport - AFDN »

Objectifs

- ✚ Acquérir les bases en nutrition du sport
- ✚ Développer ses compétences pour la prise en charge et le suivi nutritionnels du sportif,
- ✚ Devenir un acteur incontournable du SPORT SANTE

Programme

Programme 1ère journée de formation - 9h30h-13h // 14h-17h30

- ✚ **Introduction à la Nutrition du Sport :**
 - Bases de la nutrition du sportif
 - Macronutriments, micronutriments : Nutrition du sport avant/pendant/après
 - Hydratation (Quoi boire ? Combien ? Comment ?)
- ✚ **Besoins nutritionnels & disciplines sportives (1)**
Les spécificités liées aux différentes disciplines sportives
 - L'assiette en sport d'endurance (cas pratiques : course à pied)

Programme 2ème journée de formation - 8h30-12h30 // 13h30-16h30

- ✚ **Bien vivre son sport**
 - Le poids et l'athlète (performances, influences, environnement)
 - Boisson énergétique versus boisson énergisante (importance des sels minéraux, contre-performances, coup de chaleur...)
 - Prévention de la blessure (crampes, tendinite ...)
- ✚ **Besoins nutritionnels & disciplines sportives (2)**
Les spécificités liées aux différentes disciplines sportives
 - L'assiette en sport de Force (cas pratique : musculation)
 - L'assiette en sport à catégorie de poids et sport esthétique (cas pratique)

