

Nutrition du sport en pratique avancée : Alimentation & course d'endurance

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Paris, le 17 juin 2019
au Siège AFDN, 35 allée Vivaldi 75012 PARIS

Formation stade avancée : ouverte tout Diététicien formé en nutrition du sportif, enregistré au répertoire ADELI, adhérent ou non à l'AFDN

Intervenant

Thomas LADRAT
Membre du groupe « Diététicien Expert en Nutrition du Sport - AFDN »

Objectifs de la formation

- Objectif 1 : Acquérir les connaissances liées à la nutrition du pratiquant de course d'endurance
- Objectif 2 : Développer ses compétences pour la prise en charge et le suivi des sportifs d'endurance

Programme

Horaires : 9h30/12h30 – 13h30/17h30

I) Rappel nutrition du sportif (1 slide)

- Définition, spécificité du sportif.

II) L'activité course à pied

- 1) Analyse physiologique/anatomique
=> Mieux comprendre l'activité pour mieux identifier les besoins
- 2) Les filières énergétiques mobilisées
=> Selon le type d'effort. Type de substrat utilisé, produits formés, facteurs limitants, ...
- 3) Dépense énergétique liée à la pratique
=> Afin de pouvoir évaluer la dépense énergétique du sportif et adapter sa prise en charge

III) Les besoins nutritionnels en course à pieds (avec études de cas)

Définir l'objectif avec le sportif

Pour un effort inférieur à 1h30 (10km, semi-marathon et petit trail)

=> Stratégie nutritionnelle adaptée à l'effort, besoins du sportif, écueils à éviter.

3) Pour un effort d'1h30 au marathon (2h00 à >5h selon niveau)

=> Stratégie nutritionnelle adaptée à l'effort, besoins du sportif, écueils à éviter.

=> Cas pratique

4) Pour un Ultra-marathon (>42km jusqu'à 160km)

=> Stratégie nutritionnelle adaptée à l'effort, besoins du sportif, écueils à éviter.

=> Cas pratique

5) Courses "Hors-normes" (Thor des Géants, courses à étape : « Pierra Menta » ..., en milieu particulier : « Marathon Des Sables », « Badwater » ...)

=> Particularités de ces courses, comment s'adapter et accompagner au mieux le sportif dans son objectif.

=> Exemples de prise en charge

IV) Les problématiques (troubles digestifs, surentraînement...)

=> Savoir les identifier, proposer des solutions et savoir orienter le sportif si besoin.

Conclusion :

Retour sur la formation, avis des participants, derniers échanges et suggestions

Nutrition du sport en pratique avancée : alimentation et endurance

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes



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

Date et Horaires : le 17 juin 2019 : 9h30/12h30 – 13h30/17h30

Public ciblé :

Formation stade avancée : ouverte tout Diététicien formé en nutrition du sportif, enregistré au répertoire ADELI, adhérent ou non à l'AFDN

Intervenante :

Thomas LADRAT
Membre du groupe « Diététicien Expert en Nutrition du Sport - AFDN »

Tarif :

- Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2019 : **300 euros ttc**
- Prise en charge financière par un tiers payeur ou un non adhérent : **410 euros ttc**

Pour les participants non adhérents merci de joindre la copie du diplôme BTS ou DUT Diététique

Les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée et seront closes lorsque la capacité maximale sera atteinte.

L'AFDN est organisme de formation déclaré sous le n° 11 7537118 75.

[Retrouvez sur le site toutes les modalités d'une inscription à une formation AFDN.](#)

Toute confirmation d'inscription est envoyée par mail au plus tard 15 jours avant la formation

Toute annulation doit être communiquée par écrit 7 jours avant la formation par mail afd@afd.org

Inscription à la journée de formation « Nutrition du sport en pratique avancée : alimentation et endurance » le 17 juin 2019 pour :

M., Mme, Mlle _____

Etablissement : _____

Adresse : _____

_____ Tél. _____

E-mail _____

Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2019 : 300 euros TTC

Prise en charge financière par un tiers payeur ou un non adhérent : 410 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