

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

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Montpellier, le 7 juillet 2020

A l'IUT Montpellier - 99 avenue d'Occitanie - 34090 MONTPELLIER

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 course d'endurance

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes



Lieu : IUT Montpellier
99 avenue d'Occitanie – 34090 Montpellier

Date et Horaires : le 7 juillet 2020
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 2020 : **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 afdn@afdn.org

NOUVEAU : Possibilité de payer en ligne directement.

➔ **POUR VOUS INSCRIRE, VOUS POUVEZ CHOISIR LE PAIEMENT EN LIGNE EN VOUS RENDANT SUR LA PLATEFORME HELLOASSO, CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS :**

<https://www.helloasso.com/associations/afdn/evenements/formation-nutrition-du-sport-en-pratique-avancee-course-d-endurance>

 **helloasso** HelloAsso est une plateforme de paiement 100% sécurisée

Mais si vous choisissez de payer **par chèque** ou si c'est votre **établissement qui prend en charge vos frais**, merci de compléter le bulletin ci-dessous et de nous le retourner :

Inscription à la journée de formation « Nutrition du sport en pratique avancée : alimentation et course d'endurance » le 7 juillet 2020 à Montpellier pour :

M., Mme, Mlle _____

Etablissement : _____

Adresse : _____

_____ Tél. _____

E-mail _____

Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2020 : 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