



**AFDN**

## Nutrition des sports de force

<b>PUBLIC</b>	<b>INSCRIPTION</b>	<b>DATE &amp; HORAIRES</b>	<b>LIEU</b>
Diététicien(nes) nutritionnistes Membre ou non de l'AFDN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adhérent 2017 : 285 euros TTC</li><li>• Autre participant : 385 euros TTC</li></ul> Déjeuner libre	9 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.
- Maîtriser 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, 9 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 9 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