

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

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 Déjeuner libre	5 FEVRIER 2018 9 h – 17 h	EPSECO 7 avenue de Verdun 26000 VALENCE

PROGRAMME DE LA JOURNEE

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)

- 1) Définir l'objectif avec le sportif
- 2) 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.*



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 du sport en pratique avancée : Alimentation et course d'endurance

VALENCE, 5 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

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 du sport en pratique avancée : Alimentation et course d'endurance » le 5 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