

## Nutrition des sports de force

organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

**Paris, le 14 octobre 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

Michel MARTINO  
Membre du groupe « Diététicien Expert en Nutrition du Sport - AFDN »

### 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

### Programme

**Horaires : 9h30/12h30 – 13h30/17h30**

- 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.

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

**Date et Horaires :** le 14 octobre 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 :**

Michel MARTINO  
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 [afdn@afdn.org](mailto:afdn@afdn.org)

**Inscription à la journée de formation « Nutrition des sports de force » le 14 octobre 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