

Nutrition du sport et Activités physiques & sportives

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Perpignan, les 18 & 19 novembre 2019
au CCI Perpignan Avenue Paul Pascot, 66000 Perpignan

Ouverte aux Diététiciens enregistrés au répertoire ADELI, adhérents 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 bases en nutrition du sport
- Objectif 2 : Développer ses compétences pour la prise en charge et le suivi nutritionnels du sportif,
- Objectif 3 : Devenir un acteur incontournable du SPORT SANTE

Programme

Programme 1ère journée de formation – 9h30h-13h // 14h-17h30

Introduction à la Nutrition du Sport

- Rappels physiologiques : Filières énergétiques – Contraction musculaire
- Dépenses énergétiques - Comprendre l'entraînement
- Rôle du diététicien
- Alimentation du sportif à l'entraînement : macronutriments, micronutriments
- L'assiette en sport d'endurance (cas pratiques : course à pied)
- L'assiette en sport de Force (cas pratique : musculation)

Programme 2ème journée de formation – 8h30-12h30 // 13h30-16h30

- Hydratation et électrolytes : Apports conseillés- Plan d'hydratation
- Déshydratation – Réhydratation – Boissons de l'effort
- Gestion du poids : Poids de forme – Perte de poids – Prise de masse musculaire
- L'assiette en sport à catégorie de poids et sport esthétique (cas pratique)
- Aides ergogéniques : Compléments alimentaires – Conduites dopantes
- Préparation nutritionnelle du sportif : Stratégies

Lieu : CCI Perpignan
Avenue Paul Pascot, 66000 Perpignan

Date et Horaires : les 18 & 19 novembre 2019 : 1^{er} jour 9h30/17h30 – 2^{ème} jour 8h30/16h30

Public ciblé :

Ouvert aux Diététiciens enregistrés au répertoire ADELI, adhérents ou non à l'AFDN

Intervenant :

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 : **500 euros ttc**
- Prise en charge financière par un tiers payeur ou un non adhérent : **610 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 session de formation « Nutrition du sport et Activités physiques et sportives »
les 18 & 19 novembre à Perpignan pour :**

M., Mme, Mlle _____

Etablissement : _____

Adresse : _____

_____ Tél. _____

E-mail _____

Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2019 : 500 euros TTC

Prise en charge financière par un tiers payeur ou un non adhérent : 610 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