

## Nutrition du sport et Activités physiques & sportives

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

**Paris, les 27 & 28 janvier 2020**  
au Siège AFDN, 35 allée Vivaldi 75012 PARIS

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

### Intervenant

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 détaillé de la journée / des 2 journées et méthodologie pédagogique

#### 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

# Nutrition du sport et Activités physiques & sportives

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes



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

**Date et Horaires :** les 27 et 28 janvier 2020 : 1<sup>er</sup> jour 9h30/17h30 – 2<sup>ème</sup> jour 8h30/16h30

**Public ciblé :**

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

**Intervenante :**

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

**Tarif :**

- Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2019/2020 : **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 [afdn@afdn.org](mailto:afdn@afdn.org)

**Inscription à la session de formation « Nutrition du sport et Activités physiques et sportives »  
les 27 & 28 janvier 2020 pour :**

M., Mme, Mlle \_\_\_\_\_

Etablissement : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2019/2020 : 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