

## Nutrition du sport et Activités physiques & sportives

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

**Perpignan, les 29 & 30 juin 2020**  
A Sud Formation 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

# Nutrition du sport et Activités physiques & sportives

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes



**Lieu :** Sud Formation  
Avenue Paul Pascal, 66000 Perpignan

**Date et Horaires :** les 29 & 30 juin 2020  
1<sup>er</sup> jour 9h30/17h30 – 2<sup>ème</sup> jour 8h30/16h30

**Public ciblé :** Ouvert à tout 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 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)

**NOUVEAU :** Possibilité de payer en ligne directement.

➔ **POUR VOUS INSCRIRE, VOUS POUVEZ CHOISIR LE PAIEMENT EN LIGNE EN VOUS RENDANT SUR LA PLATEFORME HELLOASSO, CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS :**

<https://www.helloasso.com/associations/afdn/evenements/formation-nutrition-du-sport-activites-physiques-et-sportives-perpignan>

 **helloasso** HelloAsso est une plateforme de paiement 100% sécurisée

Mais si vous choisissez de payer **par chèque** ou si c'est votre **établissement qui prend en charge vos frais**, merci de compléter le bulletin ci-dessous et de nous le retourner :

**Inscription à la session de formation « Nutrition du sport et Activités physiques et sportives » les 29 & 30 juin 2020 à Perpignan pour :**

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

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

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

\_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

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

Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 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