

Nutrition du sport et Activités physiques & sportives

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Nice, les 21 & 22 septembre 2020

A l'Espace Magnan (Salle d'Animation 3e étage) 31, rue Louis de Coppet - 06000 Nice.

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 – 9h30h-13h // 14h-17h30

- 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