

Nutrition du sport et Activités physiques & sportives

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

1^{er} et 2 février 2021
EN VISIOCONFERENCE

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

Intervenant

Cristina LALLEMENT
Diététicienne et 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 1^{ère} 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 2^{ème} 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



A DISTANCE

Date et Horaires : 1^{er} et 2 février 2021 - 1^{er} jour 9h30/17h30 – 2^{ème} jour 8h30/16h30

Public ciblé : Ouvert à tout Diététiciens enregistrés au répertoire ADELI, adhérents ou non à l'AFDN.

Intervenant :

Cristina LALLEMENT
Diététicienne et Membre du groupe « Diététicien Expert en Nutrition du Sport - AFDN »

Tarif :

- Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2021 : **505 euros ttc**
- Prise en charge financière par un tiers payeur ou un non adhérent : **620 euros ttc**

Pour les participants non adhérents merci de joindre la copie du diplôme BTS ou DUT Diététique

Thème de formation pris en charge par le FIF-PL pour les diététiciens libéraux

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

PAIEMENT EN LIGNE → Inscrivez-vous via la plateforme HELLOASSO en suivant le lien ci-dessous :

<https://www.helloasso.com/associations/afdn/evenements/nutrition-du-sport-activites-physiques-et-sportives-paris-fevrier-2021>

 **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 à distance « Nutrition du sport et Activités physiques et sportives » les 1^{er} et 2 février 2021 pour :

M., Mme _____

Etablissement : _____

Adresse : _____

_____ Tél. _____

E-mail _____

Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2021 : 505 euros TTC

Prise en charge financière par un tiers payeur ou un non adhérent : 620 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