

Nutrition du sport et Activités physiques & sportives

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Paris, 24 et 25 mars 2022
Au siège de l'AFDN - 35 allée Vivaldi - 75012 Paris

Public* et pré-requis : Diététiciens diplômés, adhérent ou non à l'AFDN

Modalités de la prestation

Durée : 2 journées (14h)

Formation en présentiel, convertissable en distanciel selon le contexte

Intervenant

Michel MARTINO

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

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Acquérir les bases en nutrition du sport
- Développer ses compétences pour la prise en charge et le suivi nutritionnels du sportif,
- Devenir un acteur incontournable du SPORT SANTE

Programme

Programme 1ère journée de formation – 9h30h-12h30 // 13h30-17h30

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

- 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

Validation des connaissances

Tout au long de la formation, tests, quizzes, cas pratiques...
Cette formation se veut basée sur des échanges professionnels et un travail sur des cas pratiques pour harmoniser et améliorer les pratiques professionnelles.
Une évaluation est envoyée par mail le lendemain de la formation.

METHODES PEDAGOGIQUES ET SUPPORTS

Variété de méthodes pédagogiques pour mobiliser les apprenants tout au long de la formation avec une approche pratique et constructive :

Partage de bonnes pratiques, études de cas, etc.

Supports :

Présentation Powerpoint, bibliographie, support remis au stagiaire comprenant le PPT de présentation et annexes, supports nécessaires aux calculs de plans alimentaires

Contact à

**AFDN – 35 Allée Vivaldi 75012 Paris – Tél : 01 40 02 03 02 – Mail : afdn@afdn.org
L'AFDN est organisme de formation enregistré sous le N° 11 7537 118 75 certifié Qualiopi**

**Conditions d'accueil et d'accès aux personnes en situation de handicap : si vous avez besoin d'un accompagnement / ergonomie particulier, merci de le signaler au secrétariat par mail : afdn@afdn.org*

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 : les 24 et 25 mars 2021
Horaires : 9h30/17h30

Intervenant : Michel MARTINO
Diététicien et Membre du groupe « Diététicien Expert en Nutrition du Sport - AFDN »

Tarif :

- Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2021/2022 : **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/formation-nutrition-du-sport-activites-physiques-et-sportives-paris>

 **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 24 et 25 mars 2022 à Paris pour :

M., Mme _____

Etablissement : _____

Adresse : _____

_____ Tél. _____

E-mail _____

Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2021/2022 : 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