

La nutrition du sportif

Objectif :

Connaître les bases de la diététique pour savoir adapter son alimentation : selon l'environnement, la durée et l'intensité de l'exercice, avant, pendant et après l'effort, afin d'optimiser ses performances et mieux récupérer.

Durée :

1 jour, soit 7 heures

Date et lieu :

14 décembre 2012 à Lyon au Centre d'affaires
Alpha-Relais : Immeuble le d'Aubigny
27, rue de la Villette, 69003 LYON (04.72.13.53.13)

Personnes concernées :

Entraîneurs et sportifs.

Moyens pédagogiques

- Clarté des données avec support Power-Point
- Des cas concrets et d'actualité pour renforcer la théorie
- Exercices et cas pratiques permettent d'évaluer vos acquis.

Formateur :

Formation préparée et animée par
Patricia APAIX, Diététicienne Nutritionniste Diplômée.

Droits d'inscription :

En INTER : 220 euros / personne
Prix net (exonérée de TVA), repas + boissons inclus.
En INTRA : 700 euros / j + frais de déplacement.

PROGRAMME DE LA FORMATION

La nutrition du sportif

Les bases de la diététique

- Connaître les nutriments (protides, lipides, glucides, vitamines et minéraux)
- Les repères du PNNS
- L'équilibre alimentaire

Les besoins spécifiques du sportif selon sport d'endurance ou de force :

- Apports hydriques conseillés
- Apports énergétiques conseillés
- Apports protidiques conseillés
- Apports lipidiques conseillés
- Apports glucidiques conseillés
- Apports en vitamines et minéraux

Exercice d'application en fonction de votre sport.

Répartition des nutriments selon sport d'endurance ou de force :

- Avant l'exercice
- Juste avant et pendant l'exercice
- Après l'exercice

Exercice d'application en fonction de votre sport.

Conseils alimentaires particuliers :

- Chez le sportif diabétique
- En cas de tendinite
- Pour une perte de poids (masse grasse).