

L'alimentation du sportif en compétition

Objectif :

Savoir adapter son alimentation avant, pendant et après l'effort, afin d'optimiser ses performances et mieux récupérer.

Durée :

2 heures + temps de discussion

Date et lieu :

En intra uniquement.
Dates à convenir

Personnes concernées :

Entraîneurs et sportifs.

Moyens pédagogiques

- Clarté des données avec support Power-Point
- Remise d'un récapitulatif / personne

Formateur :

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

Droits d'inscription :

150 euros / session + frais de déplacement
Pour un groupe de 12 personnes maximum.

Prix net (TVA non applicable article 293 B du CGI).

PROGRAMME DE L'ANIMATION

L'alimentation du sportif en compétition

Pourquoi adapter son alimentation :

- Amélioration de la concentration et de la stratégie,
- Amélioration du tonus et diminution de la fatigue,
- Récupération plus rapide

Comment adapter :

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

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

Exemple de menus et collations.

Discussion sur cas concrets