

INITIATION À LA NUTRITION



OBJECTIF PROFESSIONNEL

Apporter une sensibilisation à tous membres d'un staff technique, dans une démarche de performance sportive collective (les bases de la nutrition des sportifs).

PRÉREQUIS :

aucun

CONTENU DE LA JOURNÉE :

- **équilibre alimentaire** : interactions santé et performances
- **avant, pendant, après l'effort** : que boire et que manger ?
- **concilier vie professionnelle/personnelle** et planning sportif
- **préparer son match** : être performant de la 1ere à la 80eme minute, voire plus...
- **gestion de la composition corporelle** : masse grasse et masse musculaire
- **gestion de la blessure**
- **spécificités de l'athlète féminine**
- **compléments alimentaires**

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

présentation complétée par des échanges réguliers, des exercices d'études de cas et des échanges collectifs sur les différentes pratiques.

INTERVENANT : **Valentin LACROIX**

Diététicien Nutritionniste, diplômé en nutrition du sport, micronutrition, psychologie du comportement alimentaire, cuisine.

Nutritionniste au pôle performance INSEP (cyclisme, ski alpin, aviron, boxe, lutte, taekwondo, pentathlon)

Référent Nutrition Projet de recherche Empower : étude des spécificités de l'athlète féminine

DATE

2 février 2022

EFFECTIF

10 personnes maximum

COÛT

Prise en charge à 100%
dans le cadre des actions
collectives AFDAS

(réservés aux salariés
d'entreprises du sport)

MODALITÉS

en visioconférence