



PRISE EN CHARGE DU SPORTIF ALIMENTATION ET MICRO NUTRITION

LE PROGRAMME

Objectif de formation : Ce stage permet de mieux comprendre et de pouvoir conseiller le bon équilibre alimentaire des sportifs.

1^{er} jour -

MATIN : Vitalité du sportif

- Introduction
- Les radicaux libres
- Les problèmes digestifs
- L'équilibre acido-basique
- Cercle vicieux

APRES-MIDI : L'alimentation

- Une alimentation riche et équilibrée
- Comment varier ses repas tout en gardant son équilibre
- Recette, mise en pratique

2^{eme} jour -

MATIN :

- Entraînements et compétitions : Avant, pendant, après
- Micro nutrition : Quels compléments

APRES-MIDI :

- Confections de barres de céréales, bombe énergie et boissons énergisantes
- Conclusion



Calendrier des formations

« Gérer l'alimentation des sportifs » par Fabienne Baïsez

- Mars 2016 : du mardi 1^{er} au mercredi 2
- Octobre 2016 : du mardi 11 au mercredi 12

Tarifs de la formation : 2 jours

16h : Hébergement & restauration offerts
14h : Restauration offerte

- Particuliers 16h00 : 422,40€
- Particuliers 14h00 : 369,60€
- Professionnels 16h00 : 499,20€
- Professionnels 14h00 : 436,80€