



## LA DIETETIQUE DU SPORTIF

Intervenant : PIETERS Serge

Durée : 2 jours +/- 17h de formation

Prix : membre ALK/étudiant : 300€ - Tarif normal : 350€

Cours donné en français

Public cible : kinésithérapeutes - médecins - diététiciens - étudiant(e)s en dernière année  
kinésithérapie

### **Jour 1 :**

Accueil : 8h45

Début : 9h - Introduction à la diététique et la nutrition

9h30 : la pyramide alimentaire du sportif

10h30 : pause-café

11h quelles sont les erreurs alimentaires les plus courantes chez les sportifs ?

12h : atelier sandwich

13h : comment gérer la perte de poids par l'alimentation quand on désire regagner quelques kilos ?

14h : quels sont les risques et les limites des pertes de poids rapides dans les sports à catégories de poids ?

16h : pause-café

16h30 : comment gérer l'hydratation du sportif ?

18h30 : fin

## **Jour 2 :**

Accueil : 8h45

Début : 9h : les glucides sont-ils essentiels aux sportifs ?

10h : pause-café

10h30 : quelles vérités sur les protéines chez les sportifs ?

11h30 : que penser des compléments pour sportifs ?

12h30 : pause repas

13h30 : que manger avant, pendant et après la compétition ?

15h30 : pause-café

16h La nutrition dans la prévention et la prise en charge des blessures (osseuses, musculaires, tendineuses) ?

17h : notions d'immunonutrition

17h30 : le gut training ? (1h)

18h30 : fin