

## Nutrition du sport :

**Samedi 2 nov 2019**

### Description:

Dans le sport l'alimentation a toujours joué un rôle important, ou du moins garanti de longues discussions. On est tous d'accord pour dire que l'alimentation est un des piliers de la santé et de la performance, qu'il y a un équilibre à trouver pour garantir un fonctionnement optimal pour faire du sport, mais ensuite on a tous nos croyances ou notre façon de faire.

Est-ce que nous sommes égaux devant la calorie ? est-ce qu'il existe une recette miracle pour garantir le plaisir à table et sur la piste ? Comment bien s'alimenter en ayant du plaisir à manger ...

Vous allez passer en revue toute les gammes de ce qui se mange et se boit ; Féculents, fruits et légumes, les viandes, les poissons, les œufs, les produits laitiers, les huiles et les matières grasses, les produits transformés...

Vous aborderez les indices glycémiques, les valeurs nutritives, les besoins journaliers...

Combien de fois manger, quand et quoi et comment...

Vous aborderez aussi le sujet des compléments alimentaires : un must ou un « fake news » ?

Un détour par les régimes spéciaux, les troubles de l'alimentation ... des situations délicates pour l'entraîneur et la famille

### Objectifs :

Ce cours s'adresse principalement aux entraîneurs des catégories U18-U23 mais aussi aux athlètes, parents et vise à donner des connaissances sur l'alimentation, sur les catégories des produits, sur les valeurs nutritives pour faire les liens avec les performances physique.

Vous apprendrez à lire une étiquette, à composer un menu de la semaine, à préparer sa liste de course pour préparer la semaine et créer des assiettes pour différents type d'athlète et de discipline.

N° du cours:

Public cible : entraîneurs, parents (athlètes U16-actif)

Lieu, Heures : **Aigle, CMC (Centre mondial du cyclisme)**

Parking gratuit

Toute la journée (9h00-18h00)

Repas inclus dans le prix

Intervenants : Axel Heulin : nutritionnistes du sport, Michel Martino : diététicien-nutritioniste diplômé, conférencier

Coût :

Les tarifs :

CHF 80.- pour membres de Swiss Athletics avec activité reconnue J+S

CHF 120.- pour membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S

CHF 120.- pour des non membres Swiss Athletics mais actif J+S

CHF 160.- pour non membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S

Inscription : Via le formulaire d'inscription J+S sur le site de Swiss Athletics

Les participants sans reconnaissance J+S laissent simplement vide les indications J+S du formulaire (ex J+S Coach, J+S n°personnel).

Les participants avec une reconnaissance J+S peuvent aussi s'inscrire via leur coach J+S online sous [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch).

Renseignements : Stéphane Diriwächter, 079 345 67 57, [sdiriwachter@me.com](mailto:sdiriwachter@me.com)

Reconnaissance: Le cours est reconnu comme module Jeunesse et Sport (J+S) et comme cours de perfectionnement pour entraîneurs A, B ou C de Swiss Athletics.

