



Programme workshop du 2 novembre 2019

Nutrition sportive

Conférenciers: Axel Heulin / Michel Martino



Heures	Thèmes	Conférenciers	Type	Lieux
dès 8h45	Accueil	S.Diriwaechter	Restaurant CMC	Aigle CMC / UCI
9h00-9h30	Théorie J&S	S.Diriwaechter	théorique	4e Grammont-Dents-du-Midi
9h30-9h50	Présentation des intervenants/ activités sur le terrain			
9h50-10h10	Les besoins nutritionnels du sportif	M.Martino	théorique	
10h10- 11h10	L'équilibre alimentaire du sportif	A.Heulin	théorique	
11h10-11h30	En pratique (faire ses courses/menus/repas)	A.Heulin	théorique	
11h30-11h50	La récupération	M.Martino	théorique	
11h50-12h10	La compétition	M.Martino	théorique	
12h30	Manger			
13h30-14h00	Les compléments alimentaires	A.Heulin	théorie et pratique	4e Grammont-Dents-du-Midi
14h00-15h00	Les régimes alimentaires	A.Heulin	théorie et pratique	
15h00-15h15	PAUSE			
15h15-15h55	Ateliers menus	A.Heulin	théorie et pratique	
15h55-16h40	Cas pratiques	A.Heulin / M.Martino	théorie et pratique	
16h40-16h45	PAUSE			
16h45-17h15	Jeu en équipe	A.Heulin	théorie et pratique	
17h15-17h35	A retenir + questions	A.Heulin / M.Martino	théorie et pratique	
17h40-18h10	Synthèse, conclusion et évaluation du cours	Tous	théorique	
dès 18h15	Clôture du cours	Tous	salle théorie	