

CYCLE DE CONFERENCES EN NUTRITION DU SPORT

BY DAMIEN PAUQUET

Diététicien (Liège) – Nutritionniste du sport (Paris) – Licencié en Sciences Biomédicales (Bruxelles)

Pour qui ?

Coachs (mentaux et sportifs), entraîneurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins du sport, diététiciens, nutritionnistes, conseillers en nutrition, nutri-thérapeutes, toutes autres professions paramédicales, sportifs de tous niveaux et tous passionnés de sport qui souhaitent découvrir la nutrition du sport ou approfondir leurs connaissances.

Où ? Verviers (Petit-Rechain) et Sprimont (Louveigné)

Quand ? De septembre à Décembre 2020 à VERVIERS, un Dimanche par mois en moyenne (9H-13H)

De Février à Juin 2021 à SPRIMONT, un Dimanche par mois en moyenne (9H-13H)

Contenu de la formation ?

MODULE	TITRE	DETAILS	DATES
MODULE 1	Bases de nutrition du sportif	-Zoom sur les macro-nutriments -L'hydratation -Zoom sur les micro-nutriments -La chrono-nutrition -Erreurs à éviter -Trucs et astuces -L'intestin, notre deuxième cerveau -Allergies et intolérances alimentaires : les régimes « sans »	VERVIERS SPRIMONT 13/09 28/02
MODULE 2	Le poids de forme du sportif	-Définitions et détermination du poids de forme (théorie et pratique) -Plans alimentaires de « SECHE »	4/10 28/03

		-Plans alimentaires de « Prise de masse maigre » - Recettes		
MODULE 3	La nutrition en compétition : Avant-Pendant et Après	-L'alimentation à l'approche de la compétition -Aliments à favoriser et à éviter -J-7 à J à la loupe -Nutrition pendant l'effort : liquides et solides, sucrés et salés -Place à la récup -Atelier pratique : Analyse et dégustation de boissons isotoniques, barres protéinées, bcaa grenade, pure whey...	25/10	25/4
MODULE 4	Cas pratiques et spécificités : Nutrition sport par sport	-Nutrition et sports de force et vitesse -Nutrition et sports collectifs (accent sur le FOOT) -Nutrition et sports d'endurance (course à pieds, trails, vélo, triathlon,...) -Nutrition et sports de combat -Nutrition et sports de vigilance / concentration (golf, tir à l'arc, échecs, sports moteur,...) -Témoignages et interventions de sportifs de Haut-Niveau	22/11	23/5
MODULE 5	Compléments et suppléments alimentaires : de A à Z	Quand, quoi, comment ? Pour qui ? Efficacité et dangers ?	13/12	20/06

Prix ?

800 euros HTVA pour les 5 modules.

Ce montant comprend les 5 modules de formation, une collation Healthy par cours + eau et café à la pause, les diapositives, le suivi, un certificat de participation.

Possibilité de participer à un ou plusieurs module(s) au choix : 200 euros HTVA par module

Renseignements et inscriptions via nutripauquet@gmail.com ou le 0493/46/81/56