

L'ALIMENTATION DU GRAND SPORTIF AUTOUR DE L'ATHLETISME

EducaDiet

Quels sont les besoins physiologiques de l'organisme du grand sportif et comment y répondre par une alimentation adaptée ?

Comment optimiser la performance sportive et la récupération après l'effort ?

Personnes concernées :

- Sportifs pré-adolescents, adolescents et adultes
- Parents des enfants sportifs
- Educateurs sportif

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement physiologique des organes sollicités durant l'effort
- Connaître ses propres besoins nutritionnels et apprendre à les couvrir par l'alimentation
- Savoir repérer l'intérêt nutritionnel d'un groupe d'aliments
- Savoir organiser son alimentation autour des entraînements et des compétitions dans un objectif d'amélioration des compétences

Programme :

1. Les organes du grand sportif

- Le muscle
- Cœur/poumons/sang
- L'équilibre acido-basique

2. L'équilibre alimentaire du grand sportif

- Qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ?
- Qu'apportent les aliments à l'organisme ?
- Les différents groupes d'aliments et le besoin journalier du grand sportif (pré-adolescents, adolescents et adultes)
- Fast-food VS salade composée
- Alimentation équilibrée et nécessité : vos avis ?
- L'évolution du poids

3. Autour de l'entraînement

- Généralités
- Repas idéaux avant l'entraînement
- Repas idéaux après l'entraînement

4. Autour de la compétition

- Repas idéaux la veille de la compétition
- Repas idéaux le lendemain de la compétition

5. La touche de micro-nutrition

Intervention de 3h00
300€