

Concepts de nutrition sportive :

Comment bien s'alimenter pour s'entraîner et performer dans le sport ?



LIEU
Présentiel ou
visioconférence



DURÉE
60 minutes



CONFÉRENCIÈRE
Isabelle Morin,
Nutritionniste du sport

Cette conférence s'adresse à toute personne physiquement active qui souhaite mieux comprendre les notions relatives à la saine alimentation dans un contexte sportif.

L'alimentation joue un rôle important et trop souvent négligé dans la performance sportive. Que vous bougiez pour le plaisir, la santé ou la performance, une bonne alimentation vous permettra de retirer le maximum de votre pratique sportive.

Dans cette conférence nous aborderons les stratégies nutritionnelles importantes à garder en tête pour maximiser son énergie à l'entraînement, optimiser sa récupération et bien s'alimenter en fonction de sa charge d'entraînement quotidienne.

Objectifs pédagogiques :

- Savoir quoi et quand manger avant l'effort.
- Ajuster l'apport alimentaire et hydrique pendant l'effort.
- Optimiser sa récupération.
- Comprendre comment gérer son alimentation au quotidien en fonction de la charge d'entraînement.
- Comprendre quand il peut être possible de s'entraîner à jeun.
- Reconnaître les éléments nutritionnels à surveiller pour les athlètes végétariens.
- Comprendre comment adapter son alimentation durant les journées précédant une épreuve sportive.
- Démystifier l'utilisation de quelques suppléments sportifs :
 - Protéines en poudre
 - BCAA
 - Caféine

