



# JOURNÉE FOCUS

19 octobre 2012

## NUTRITION DU SPORTIF

Et si la performance  
était dans l'assiette ?



**Demande d'inscription à la journée focus**  
« Vendredi 19 octobre 2012 - Nutrition du sportif :  
Et si la performance était dans l'assiette ? »

Coupon-réponse à retourner avant le 28 septembre 2012  
à cette adresse :

**IREPS Haute-Normandie**  
Pôle Régional des Savoirs - 115 bd de l'Europe 76100 ROUEN  
[accueil@ireps-hn.org](mailto:accueil@ireps-hn.org) - fax : 02.32.18.07.61

*☛ Si votre inscription est retenue, un courrier vous informera du lieu exact de formation.*

**(Pour plus d'informations, contacter le 02.32.18.07.60)**

Monsieur  Madame

Nom : Prénom :

Fonction :

Structure :

Adresse structure :

Code postal : Ville :

Tel :

Email :

**Je souhaite m'inscrire à cette Journée Focus  
pour les raisons suivantes :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## LE COACHING NUTRITIONNEL EN CLUB SPORTIF

Le coaching nutritionnel fait partie intégrante de la préparation sportive. On dit d'ailleurs que la performance commence à table. Le contenu de l'assiette joue en effet un rôle non négligeable dans l'optimisation de l'entraînement. Faut-il pour autant être un expert en nutrition sportive ?

Non. Les règles les plus simples sont souvent les meilleures mais encore faut-il bien les connaître et sortir des idées reçues.



### LE RESEAU SPORT NUT

*Depuis 2010, la DRJSCS, l'IREPS et l'AMPD développent un dispositif d'animation collective en club sur la nutrition du sportif. L'intérêt d'un coaching collectif permet de développer une culture commune sur le sujet, de déplacer les croyances du groupe et de travailler dans le sens de la cohésion (selon les tranches d'âge et les niveaux de performance).*

*L'éducation nutritionnelle est un outil réel de prévention des conduites dopantes en milieu sportif (qui commencent avec des compléments alimentaires, des boissons énergisantes...).*



## Objectifs de la journée

- Appréhender les repères essentiels en nutrition du sportif : l'entraînement invisible, la récupération contrôlée...
- Proposer une réflexion sur l'alimentation, la performance et les conduites dopantes
- Promouvoir les activités du Réseau SPORT NUT

## Organisation de la journée

9h30-16h30 (pause déjeuner libre vers 12h30).

L'entrée à cette journée est gratuite. La session est entièrement financée par les organisateurs. Seuls les frais de restauration et de transport restent à la charge des participants et/ou de leur employeur.

## Intervenants

- **Les animateurs du Réseau haut-normand SPORT NUT**
- **Véronique ROUSSEAU, diététicienne de l'INSEP** (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance)

## Public visé

Cette journée est destinée aux professionnels : clubs sportifs (dirigeants et entraîneurs), diététiciens, médecins du sport... Elle n'est pas ouverte au grand public.



## Dates et lieu

19 octobre 2012 - Rouen

Nous attirons votre attention sur le fait que **le nombre de places à cette journée est limité à 40 personnes**. Un courrier de confirmation vous sera adressé précisant **si vous êtes inscrits ou si vous êtes sur liste d'attente**. Si votre inscription est retenue, ce courrier vous informera du lieu exact de formation.