

> NUTRITION DU SPORTIF



À PARTIR DE FÉVRIER 2024

OBJECTIFS

- > Détermination des besoins énergétiques et des besoins en vitamines et minéraux selon le type d'activités sportives pratiquées et le nombre d'heures qui y sont consacrées et comment y pourvoir par l'alimentation.
- > Stratégies nutritionnelles avant, pendant et après la compétition, y compris l'utilisation raisonné des compléments alimentaires

INTERVENANTS

- > Alain Carpentier
- > Séverine Stragier
- > Malgorzata Klass

PUBLIC

- > Diététicien-ne-s
- > Ostéopathes
- > Kinésithérapeutes
- > Pharmacien-ne-s
- > Professeurs d'éducation-physique

Toutes les admissions s'effectuent sur base d'un dossier.

PARCOURS

PROGRAMME

- > **Partie 1** : chimie physiologique adaptée à l'exercice
- > **Partie 2** : équilibre énergétique en fonction du sportif
- > **Partie 3** : hydratation du sportif
- > **Partie 4** : besoins en micro et macronutriments chez le sportif
- > **Partie 5** : suppléments alimentaires
- > **Partie 6** : stratégies de perte de poids dans les sports à catégories de poids
- > **Partie 7** : pratique du sport et régimes particuliers
- > **Partie 8** : études de cas

EN PRATIQUE

-  40 heures de formation.
Les vendredis en journée en présentiel
-  ULB Campus Erasme (Anderlecht)
-  Tarif réduit (personnel HUB, ULB, HELdb) : **600€**
Tarif plein : **800€**

INSCRIPTION

<http://helsci.ulb.be>

CONTACT

02/555 85 17
helsci@ulb.be