



Le cours de nutrition appliquée à la performance sportive a eu lieu la première fois en 1999 sous l'impulsion de **Monsieur Jean-Sébastien Scharl**, directeur du CASS, et du Dr S. Folli. Grâce au succès rencontré, il est depuis 1999, reconduit annuellement.

Le but de ce cours très complet est d'apporter des connaissances approfondies en nutrition appliquée à la performance sportive à toutes les personnes qui le désirent (athlètes, entraîneurs, personal trainer, moniteurs et gérant de fitness, etc...).

### Tableau des cours

Samedi 22.09

9h00 à 12h00

introduction à la nutrition

12h00 à 13h30

repas chez Nino

13h30 à 16h30

connaissances de base

05.10.12

18h30 à 21h30

hydrates de carbone

Vendredi 02..11

18h30 à 21h30

perte et contrôle de poids

Samedi 03.11

9h00 à 12h00

métabolisme des protéines

12h00 à 13h30

repas chez Nino

13h30 à 16h30

graisses et performance

Vendredi 16.11

18h30 à 21h30

substances ergogènes illicites

Samedi 17.11

9h00 à 12h00

hydratation et performance

12h00 à 13h30

repas chez Nino

13h30 à 15h00

théorie sur la nutrition des jeunes

15h30 à 17h00

nutrition des jeunes et psychologie

**vendredi 7.12**

18h30 à 21h30

métabolisme énergétique

Samedi 08.12

9h00 à 12h00

suppléments et performance

12h00 à 13h30

repas chez Nino

13h30 à 16h30

vitamines et minéraux

**vendredi 18 .01**

**18h30 à 21h30**

**analyse de cas uniquement pour les diététiciennes**

Vendredi 01.02

18h30 à 20h30

De la théorie à la pratique

Samedi 02.02

9h00 à 13h00

aspects pratiques

13h00 à 14h30

repas chez Nino

14h30 à 18h00

révisions