

ORGANISATION
SFNS – DUNS

Société Française de Nutrition du Sport
www.sfns.fr

Diplôme d'Université de Nutrition et Activités Physiques et Sportives

BULLETIN D'INSCRIPTION
ACTUALITES EN NUTRITION DU SPORT
Vendredi 18 novembre 2016

Bulletin à détacher, à remplir avec soin et l'accompagner de l'éventuel chèque correspondant. A adresser à:

MR BLOT: 260 RUE DE LA BIJONNERIE, 45760 MARIGNY LES USAGES

Nom : Prénom :

Profession ou spécialité :

Adresse :

..... CP : Ville :

Tél : E-mail :

Le cas échéant : Année du D.U. Nutrition du Sport :
Faculté d'obtention du D.U. :

S'inscrit :

▪ **Aux ateliers du matin (réservés aux diététiciens du D.U. Nutrition du Sport 2016-2017 et aux membres SFNS 2016)**

▪ **Au colloque de Nutrition du Sport de 13h30 à 17h45 et règle les frais d'inscription:**

- 30 Euros
- 25 Euros ⇒ ▪ Diplômés du D.U. Nutrition du Sportif CREFF (<2016), ou membres UPDLF (Joindre impérativement justificatif de la cotisation 2016-17)
- Gratuité ⇒ ▪ Etudiants 2016-2017 du D.U. Nutrition du sport CREFF
▪ Membres SFNS, à jour de cotisation 2016.

Chèque : à joindre obligatoirement au bulletin, établi à l'ordre de: SFNS
A renvoyer impérativement avant le 12 novembre 2016

20^{ème} Journée d'Actualités en Nutrition du sportif

Vendredi 18 novembre 2016

Sportifs :
Quand le poids devient problème !
(perte de poids / prise de masse musculaire)



Société Française de
Nutrition du Sport



Faculté de Médecine
Paris Descartes

Actualités en Nutrition du Sportif

Lieu et Horaires du congrès

Faculté de médecine Paris Descartes
12-15 rue de l'école de Médecine 75006 Paris
Lieu confirmé ultérieurement par courriel aux inscrits
(Métro Odéon – RER St Germain des prés)

Vendredi 18 novembre 2016

Colloque « *Gestion pondérale chez les sportifs* » de 13h30 à 17h45
Programme spécifique : les ateliers pratiques de 9h30 à 12h15 sont destinés aux diététicien(ne)s du DUNS et aux membres SFNS
(Avant leur participation au colloque de l'après midi)

Journée avec le soutien de :



Pour tout renseignement :

- Par courrier: M. BLOT, 260 rue de la Bijonnerie, 45760 Marigny les Usages
- Par téléphone : Madame POULAIN : 06.87.30.60.08
- Par internet : E-mail : contact@sfns.fr Site : www.sfns.fr

Matin : Ateliers Pratiques

Réservés aux diététiciennes du DUNS et aux membres SFNS 2016
Ateliers de 1h15 chacun, 9h30-10h45, 11h00-12h15

Accueil des ateliers à partir de 9h00
Fin impérative des ateliers à 12 heures 30

- **ATELIER 1 : Cas pratique : «Interrogatoire alimentaire et Bilan nutritionnel : Méthodologie».**

M. J-P BLANC (*Diététicien Nutritionniste, Nutrition du Sport, NEUILLY SUR SEINE*)

- **ATELIER 2 : Cas pratique : «Méthodes de mesure de la masse grasse : Quelles méthodes choisir ? Quelle place dans le suivi des sportifs ? »**

Dr F. MATON, (*Médecin du sport à l'IRBMS, Nutrition du Sport*)

Après Midi : Colloque

(ouvert à tous sur inscription)

Sportifs : Quand le poids devient problème !

13h30: Ouverture et Présentation du congrès

13h45 SESSION 1 : GESTION PONDERALE ET PERTE DE POIDS

13h45 : Les couleurs du tissu adipeux : blanc, brun, beige.

. Dr Michèle GUERRE-MILLO (*Directrice de recherche UMRS, Paris*)

14h15 : Variations pondérales rapides et lentes du sportif à catégorie de poids et du cycliste professionnel sur route

. Mme Véronique Rousseau (*Diététicienne Nutritionniste, Nutrition du Sport, INSEP*)

14h45 : Problématique de la gestion du poids des sportifs en déplacement. Exemple des J.O. de Rio 2016.

. Dr Frédéric MATON (*Médecin des équipes de France d'Aviron, FFA*)

15h15 : La banane : un fruit pour le régime du sportif ?

. Mme Dominique POULAIN (*Diététicienne Nutritionniste, Nutrition du sport, ICES Paris 5*)

15h30 : Pause et échanges d'expériences

16h15 SESSION 2 : GESTION PONDERALE ET PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

16h15 : Quel régime hyper protéiné pour la prise de masse musculaire ? Quelles protéines ? Quels protocoles conseiller ?

. M. Serge PIETERS (*Diététicien Nutritionniste, Nutrition du sport, BRUXELLES*)

16h45 : Cas pratiques de diététique: du renforcement à la prise de masse musculaire, chez le pratiquant sportif et sport santé

. Mme Dominique DUMAS (*Diététicienne Nutritionniste, Nutrition du sport, Aubenas*)

17h15 : Pause et échanges d'expériences

17h45 : Fin du colloque

17h45 : AG de la SFNS (pour les membres SFNS 2016 à jour de cotisation).