

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

Ateliers (matin): UFR STAPS, 1 rue Lacretelle, 75015 PARIS

 Porte de Versailles

Colloque (après-midi) : CUSP, 45 rue des St Pères, 75015 Paris
Amphi Lavoisier A au 3^{ém} étage

 Rue du Bac ou  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

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).