



« Alimentation santé-performance »

Lundi 13 octobre 2014

De 19h00 à 21h00

(Maison du club, 1 rue L. Selva)



" L'alimentation joue différents rôles dans l'organisme. Elle participe à la croissance, à la récupération et apporte l'énergie nécessaire à l'activité physique.

Selon la qualité des aliments, mais aussi leur répartition entre eux et aux cours de la journée, ses effets peuvent être bénéfiques ou au contraire délétères.

Par ailleurs, ce que l'on ingère plusieurs fois par jour tout au long de notre vie a une incidence sur notre santé. "

Formation qui s'adresse

Aux adhérents Et
Entraîneurs/Animateurs

de l'US Ivry

(Ouvert aux clubs du
département Val de Marne)

Encadré par Rachid Ziane

(Conseil Général)



Le Conseil Général met en œuvre des actions pour prévenir des répercussions que peuvent avoir les activités physiques et sportives sur la santé. Depuis 1999, le Conseil général du Val-de-Marne en partenariat avec l'université Paris-Est Créteil diffuse des informations sur les liens entre sport, santé et préparation physique. Elle débouche sur plusieurs actions dont des soirées de formation/information en direction des acteurs du mouvement sportif dans le tout le Val de Marne.



Pour de plus amples renseignements vous pouvez joindre Sylvie à l'US I au 01 45 15 07

Bulletin à renvoyer avant le 6 octobre 2014



À US Ivry – formation - 17 rue Raspail 94200 ou à formation@usivry.org

Nom :

Prénom :

Section :

Je suis dans ma section (entourer le bon choix) :

Sportif

entraîneur

animateur

dirigeant

autre

Je participe à la formation du 13 octobre 2014 (entourer votre choix)

Oui

Non