



8 MARS 2019 DE 18H30 À 20H



NUTRITION ET ALIMENTATION EN MONTAGNE

JAMAIS 2 SANS 3 !
VOICI LA TROISIÈME ANNÉE QUE LA PRÉSENTATION SUR
L'ALIMENTATION POUR LES MONTAGNARDS S'EFFECTUE.
CETTE ANNÉE **LES SPORTS D'HIVER SONT À
L'HONNEUR !**

TOUT D'ABORD, UNE PARTIE THÉORIQUE SUR LES
BESOINS NUTRITIONNELS DES SPORTIFS DE MONTAGNE :
**PIQÛRE DE RAPPEL POUR LES ANCIENS ET DÉCOUVERTE
DES BASES POUR LES NOUVEAUX.** SPORTS DE
MONTAGNE TOUTE L'ANNÉE, QU'ELLES SONT LES
ADAPTATIONS DE NOTRE ALIMENTATION À AVOIR POUR
PROFITER PLEINEMENT DE SA PASSION ET DE LA
MONTAGNE ?

L'ACTION SERA COMPLÉTÉE D'UNE PARTIE PRATIQUE :
« **RAID HIVERNAL : SKI, ALPINISME, RAQUETTES... QUE
CHOISIR ?** » UN POINT SUR **L'ALIMENTATION À
EMPORTER, LES BOISSONS NATURELLES ET LES PETITS
PLUS.**

EN FIN DE DÉROULERA UN **PETIT EN-CAS** CONFECTIONNÉ
EN TOUTE SIMPLICITÉ POUR NE PAS RESTER SUR VOTRE
FAIM ! 😊



Elise Rappin
Diététicienne Nutritionniste
Etudiante en 3ème année
spécialité suivis des sportifs de haut niveau

