

CONFÉRENCE DÉBAT

La nutrition du sport : du bien-être à la performance



avec Frédéric Maton

Médecin du sport

Président de la Société Française de Nutrition du Sport (SFNS)

Médecin du plateau technique du CREPS de Wattignies

Jeudi 9 novembre 2017 de 18H00 à 20H00

UFR STAPS de Nantes (Amphi 250), 25 bis Boulevard Guy Mollet, 44 300 Nantes

Entrée libre et gratuite

***Dans le cadre des conférences du Réseau « Recherche et Sport en Pays de la Loire »
en partenariat avec le CREPS des Pays de la Loire (1^{ère} conférence du cycle de
conférences « Perf'Conf » du CREPS)***

<http://www.rspdl.com> - <http://www.creps-pdl.sports.gouv.fr>

CONFÉRENCE DÉBAT

La nutrition du sport : du bien-être à la performance



avec le Dr. Frédéric Maton

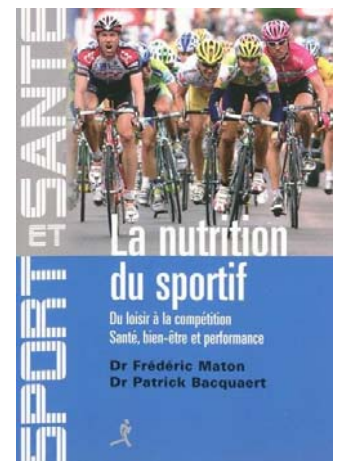
La nutrition est un facteur de santé et de bien-être. Elle est souvent abordée, à tort, avec une vision restrictive et une rigueur alimentaire au quotidien, ainsi que dans les sports à catégorie de poids. La nutrition est également un domaine influencé par le marketing, les croyances, les connaissances anciennes...

Le Dr. Frédéric MATON présentera la nutrition du sport et des activités physiques, avec sa vision moderne, émaillée de son expérience dans le haut niveau en sa double qualité de médecin des équipes de France d'aviron et de médecin en charge du suivi nutritionnel au CREPS de Wattignies.

Facteur de santé chez le pratiquant d'activités physiques, la nutrition est un réel facteur de performance pour accompagner certains objectifs spécifiques du sportif, par exemple pour potentialiser les ressources énergétiques, préparer un objectif compétitif, accentuer une prise de masse musculaire. Encore faut-il avoir quelques repères ! C'est à la présentation de ces repères que s'attachera cette conférence.

Le Dr. Frédéric Maton est médecin du sport, D.U. Nutrition du sport. Il est actuellement président de la S.F.N.S. (Société Française de Nutrition du Sport), médecin de la Cellule d'Optimisation de Performances du CREPS de Wattignies. Il est impliqué dans la Mission nutrition à l'Institut de Recherche en Bien-être Médecine et Sport santé (I.R.B.M.S).

Il est en outre auteur de plusieurs ouvrages, parmi lesquels « La nutrition du sportif. Du loisir à la compétition : santé, bien-être et performance » (en collaboration avec le Dr. Patrick Bacquaert).



Cette conférence est organisée en partenariat entre le réseau RSPDL et le CREPS des Pays de la Loire. Elle est la première conférence du cycle de conférences « Perf'Conf », organisé par le CREPS, qui traitera différents sujets liés à la performance sportive.

Elle s'adresse aux entraîneurs et cadres techniques, sportifs, stagiaires des formations aux métiers du sport, étudiants en STAPS, médecins du sport, nutritionnistes, diététiciens, kinésithérapeutes et à toute personne intéressée par cette thématique.

**Jeudi 9 novembre 2017 - 18H00-20H00 - UFR STAPS de Nantes (Amphi 250) - Entrée libre
25 bis, boulevard Guy Mollet, 44 300 Nantes**