

Sport et Diététique

Programme

Première partie : Les fondamentaux

La dépense énergétique

Les filières énergétiques

L'hydratation

Les efforts d'endurance et de résistance

Deuxième partie : Nutrition et Poids

Généralités

L'éducation nutritionnelle

Les mesures de la composition corporelle

Troisième partie : La diététique de l'effort

Quelles boissons, quels aliments ?

Avant

Pendant

Après

