

# COIN COACH

**MERCREDI 9 DÉCEMBRE 2020**

DE 18 H 30 À 20 H 30

FORMATION VERSION WEBINAIRE

## **2 POINTS DE PERFECTIONNEMENT PNCE FORMATION POUR LES ENTRAÎNEURS**

**NUTRITION DU SPORT À L'ÈRE DE  
LA PANDÉMIE ET D'INFODÉMIE**

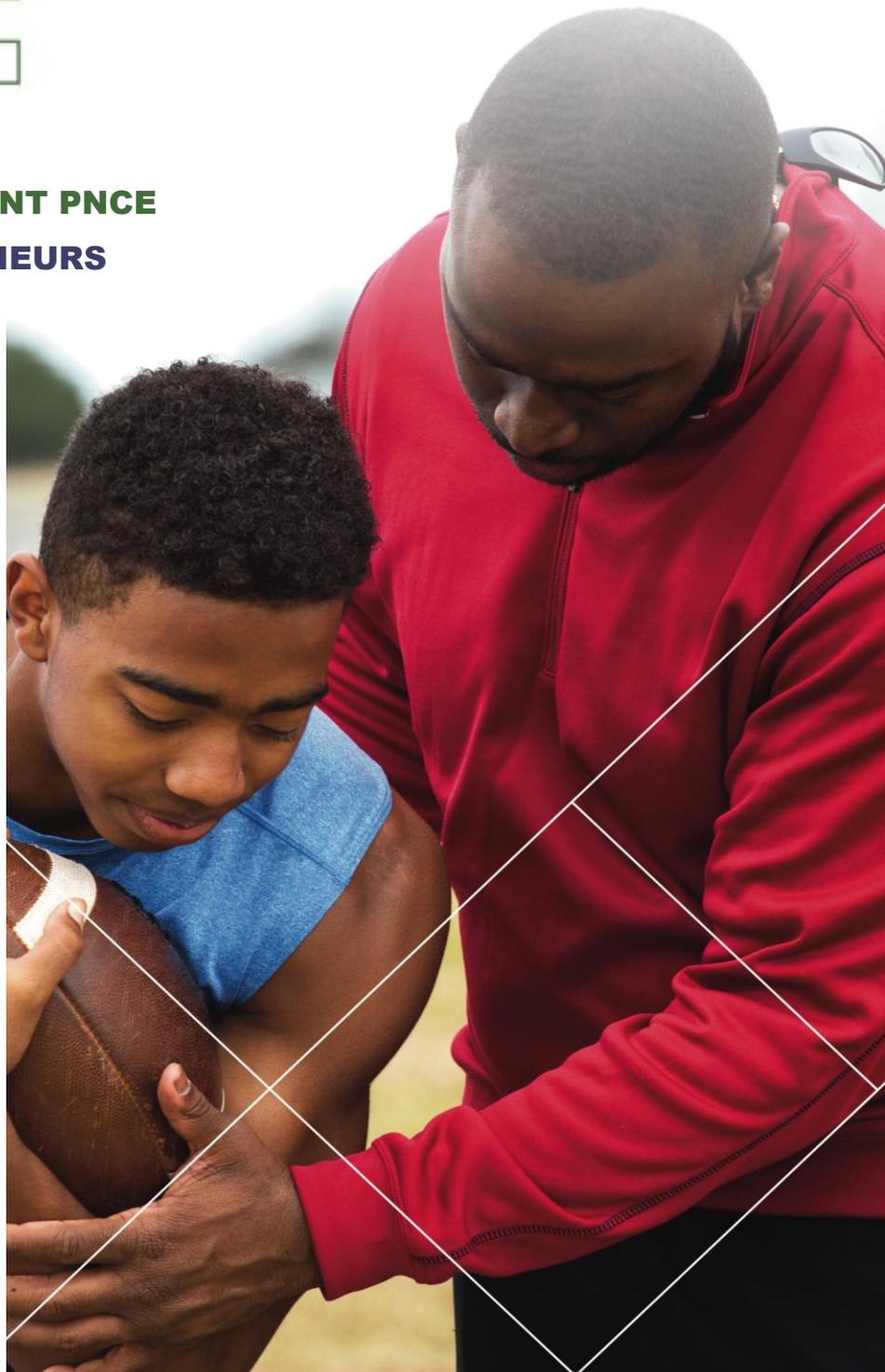
**POURQUOI NOS ATHLÈTES N'ARRIVENT  
PAS À SUIVRE LES RECOMMANDATIONS  
NUTRITIONNELLES?**

**POUR VOUS INSCRIRE**

**GRATUIT**

**POUR PLUS D'INFORMATION**

MANUEL CARPENTIER  
LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE  
[MCARPENTIER@LOISIR.QC.CA](mailto:MCARPENTIER@LOISIR.QC.CA)



LOISIR ET SPORT  
MONTÉRÉGIE



EXCELLENCE  
Sportive Montérégie

## **FORMULAIRE D'INSCRIPTION** **FORMATION GRATUITE**

### **Nutrition du sport à l'ère de pandémie et d'infodémie** **CONFÉRENCIÈRE : Marie-Hélène Bourbonnais**

Marie-Hélène est nutritionniste – diététiste, membre de l'ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) et détentrice d'une maîtrise en nutrition du sport de l'université de Montréal. Elle est certifiée niveau I ISAK (International Society for the Advancement of Kinanthropometry).



Elle travaille avec de nombreux athlètes de niveau sport-étude jusqu'à élite. Elle donne régulièrement des conférences et ateliers de nutrition pour plusieurs équipes sportives afin de les aider à atteindre leurs objectifs de performance.

Elle a travaillé à l'Institut National du Sport du Québec avec des athlètes élite. Elle a participé à la préparation de quelques-uns pour les Jeux Olympiques de Rio et de Pyeongchang. Elle a fait partie du programme de mentorat en nutrition du sport de B2dix – Oser l'excellence.

Le travail en interdisciplinarité est une priorité pour Marie-Hélène. Elle s'implique auprès de la formation d'entraîneurs et de professionnels pour les aider à développer cet aspect.

### **CONTENU DE LA FORMATION**

- ❖ Vos athlètes savent « quoi » manger, mais n'arrivent pas à mettre leurs connaissances en pratique? Comprendre les facteurs déterminants des choix alimentaires de nos athlètes en 2020;
- ❖ Le temps de consommation des médias sociaux de vos athlètes a-t-il explosé durant la pandémie? Comprendre les impacts sur le développement de nouveaux comportements alimentaires. Ces comportements supportent-ils la performance?
- ❖ Comprendre pour mieux intervenir : les « buzz words » (mots et tendances à la mode) en alimentation chez les athlètes;
- ❖ L'entraîneur, meilleur allié des nutritionnistes ! Comment jouer un rôle déterminant dans l'application des recommandations nutritionnelles, et le changement de comportements chez les athlètes;
- ❖ Trucs et astuces nutrition en temps de pandémie ou d'entraînements et de compétitions modifiés : quelques outils pratiques.

## AUX ENTRAÎNEURS :

Afin de reconnaître le travail des entraîneurs et de leur permettre de pouvoir aborder des discussions qui concernent leur vécu et leurs défis au quotidien, tous les entraîneurs de la Montérégie sont conviés aux premières activités de conférences jumelées à du mentorat pour 2 points de perfectionnement PNCE.

De 18 h 30 à 20 h 30, les entraîneurs qui sont désireux de se perfectionner et de découvrir de nouvelles façons de faire en lien avec des équipes de soutien intégrées, trouveront leur place.

## CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

- Être entraîneur en Montérégie
- Détenir un niveau 1 PNCE minimalement

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Les inscriptions doivent être faites en ligne

[FORMULAIRE D'INSCRIPTION](#)

Pour en savoir plus au sujet de :

[EXCELLENCE SPORTIVE MONTÉRÉGIE](#) ou [LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE](#)

