

**Formateurs :**  
**Anne Lise COLLET**

**Pôle FORMATION**  
**Amanda WERNERT**

Téléphone : 03.88.26.94.69 - 06.02.59.42.17

Mail : formation@ffgymgrandest.fr

*Tous les participants devront être licenciés FFG pour la saison en cours*

Département	Dates	Nuitée et petit Déj.			Lieu	Horaires	Date limite d'inscription
		Déjeuner	Dîner	Nuitée et petit Déj.			
Grand EST	10/11/2019	Tiré du sac	NON	NON	STRASBOURG	9h30 -12h00 et 13h30 - 17h	27/10/2019
Grand EST	08/12/2019	Tiré du sac	NON	NON	TOMBLAINE	9h30 -12h00 et 13h30 - 17h	24/11/2019

Tarifs					
Frais pédagogiques	Repas	Nuitée + pdj	Pension complète	Autres	Total
a CONFIRMER	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	

*Le règlement devra être effectué à réception de la facture envoyée par le secrétariat financier*

### Précisions sur l'action/le stage

#### Préambule :

Formation pour toutes personnes désirant se former, se perfectionner dans la domaine de la diététique des gymnastes.  
N'oubliez pas que toutes les formations sont ouvertes à tous les licenciés de la région GRAND EST

#### Programme :

Possibilité d'acquérir les bases de la diététique (en fonction de l'âge et l'intensité de la pratique)  
Conseils sur l'alimentation du sportif (avant, pendant et après la compétition)  
Conseils sur les principes de prévention et traitement des blessures les plus courantes (plantes, huiles essentielles, micronutrition, hygiène de vie)  
Conseils de naturopathie sur la gestion du stress, du sommeil et de la digestion

#### Inscription :

Merci de faire le nécessaire en cliquant sur le lien ci-dessous

#### Adresse :

CREPS de Strasbourg - 4 allée du sommerhorf - STRASBOURG  
Maison des sports Régionale - 13 rue Jean Moulin - TOMBLAINE

#### Formatrice :

Si vous désirez connaître un peu mieux la formatrice  
[www.choisir-naturo.fr](http://www.choisir-naturo.fr)

**Lien pour réaliser l'inscription (formulaire Google) :**

<https://forms.gle/hWSgXGT5GK66tkz36>

**Date limite d'inscription :**

**Date inclus dans le tableau**