

Heures	Natation : 12 h Nutrition : 12 h	Programme Annecy 2017 Stages-Formations MNS2 Formule « Perfectionnement » Nageurs : 24 h Entraîneurs ou Professionnels de santé en formation : 32 h	Présences
Lundi 2	8h – 10h	Entraînement E1 Adaptations Vitesses	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
2	11h – 13h	Bases Nutrition énergétique : Glucides, Protéines, Lipides, Calories....	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
Mardi 2	8h - 10h	Entraînement O1	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
2	11h – 13h	Nutrition fonctionnelle : Vitamines, Minéraux ... Rôle de l'intestin	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
Mercredi 2	8 h - 10h	Entraînement A1	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
2	11h – 13h	Nutrition personnalisée : Bilans morpho-métriques, Impédance-métrie Discussions autour des mesures et nutrition personnalisée en fonction des entraînements, des objectifs, des délais et des morphologies	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
Jeudi 2	8h - 10h	Entraînement E2	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
2	11h – 13h	Hydratation du sportif, intestin et immunité	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
Vendredi 2	8h -10h	Entraînement O2	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
2	11h – 13h	Nutrition Pré-Post-Effort Semaine pré-compétition et Compétitions	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
Samedi 2	8h -10h	Entraînement A2	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
2	11h – 13h	Résumés Quizz Bilans, Discussions, Questions, Evaluations	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé

Options possibles les après-midis : Formations complémentaires par conventions

(Coûts complémentaires proposés par devis et conventions à soumettre à l'OPCA, 3 – 4 mois avant de préférence)

Formations avec conventions : les 3 après-midis sont obligatoires

Lundi 2.5	14h - 16h30	Formation Entraîneur : Théorie et bases de la méthode	Entraîneurs
Mardi 2.5	14h - 16h30	Formation Entraîneur : Notion de vitesse critique, Création Entraînements A et O	Entraîneurs
Mercredi 2.5	14h - 16h30	Marche rapide ou Raquettes (circuit nature) Exploitation de la technique d'optimisation de la VO2	Nageurs, Entraîneurs, Professionnels de santé
Jeudi 2.5	14h – 16h30	Formation Professionnels de santé : Mener un Conseil Micro-Nutrition Nutrition Sport Santé : à partir de cas : Poids de forme / Poids de santé, Minceur et Lipides, Insulino-Résistance, Glucides et Régulations Nutri-métaboliques ; Sport et/ou Exercice physique	Professionnels de santé
Vendredi 2.5	14h - 16h30	Formation Professionnels de santé : Mener un Conseil Micro-Nutrition Nutrition Sport Santé : à partir de cas : Intestin, Immunité, Inflammation ; Sport et/ou Exercice physique	Professionnels de santé
Samedi 2.5	14h - 16h30	Formation Entraîneur et Professionnels de santé : Mener un Conseil Micro-Nutrition Nutrition Sport Santé : à partir de cas : Cerveau, Stress oxydant, Préparation mentale : Impact des carences et déficits ; Sport et/ou Exercice physique	Entraîneurs et Professionnels de Santé