



Noves le 11mai 2015

Mesdames, Messieurs les Présidents de clubs
de Provence
Messieurs les Présidents des comités
Régionaux de la zone Sud Est

Objet : Journée de formation et de rencontre des entraîneurs de Provence

Chers collègues,

Le comité Régional organisera le 06 juin 2015 prochain à Sorgues la 2^{ème} journée de formation et de rencontre des entraîneurs (musculation de loisir, mais également haltérophilie, force athlétique et culturisme) consacrée à la Diététique Sportive.

Cette journée sera animée par Mme Dominique Dumas Diététicienne-DE & BEES HACUMESE 2^{ème} degré.

Cette rencontre s'adresse avant tout aux entraîneurs, néanmoins les dirigeants des clubs et les athlètes pourront, lors de ces échanges, acquérir également des éléments de réflexion sur la thématique proposée.

Afin de préparer au mieux cette journée, je vous encourage à nous retourner le plus rapidement possible votre bulletin d'inscription.

Restant à votre disposition pour de plus amples informations, je vous prie d'agréer, chers collègues, mes salutations sportives

Lionel REYNAUD
Président du Comité Régional HMFAC de Provence

✂ -----
Coupon réponse à retourner avant le 1^{er} juin 2015 au siège du Comité Régional HMFAC de Provence

CLUB :

Nom : Prénom : N° de licence..... Email.....
Nom : Prénom : N° de licence..... Email.....
Nom : Prénom : N° de licence..... Email.....
Nom : Prénom : N° de licence..... Email.....
Nom : Prénom : N° de licence..... Email.....

Nombre de repas réservés : (le comité régional prendra à sa charge 2 repas pour chaque club affilié de Provence)



2^{ème} JOURNÉE RÉGIONALE DE FORMATION ET D'INFORMATION SUR LA MUSCULATION DE LOISIR

SAMEDI 06 juin 2015 de 9h30 à 17h00

**Complexe sportif Albert SCHIERANO
Gymnase Club Sorguais
Rue de la Levée
84700 SORGUES**

En partenariat avec le GC Sorguais, cette rencontre sera animée par Madame Dominique Dumas Diététicienne-DE et BEES HACUMESE 2^{ème} degré.

Au programme :

« Le sportif est confronté aux mirages de la performance : que pensez ? Que faire ? Face aux nombreuses propositions de régimes en tout genre, de compléments tous plus performants les uns que les autres ?

Face à de telles offres, force est de rechercher les véritables enjeux du sportif : optimisation de l'entraînement et de l'hygiène de vie afin d'assurer progression, performance et longévité.... A cette fin, il est bon de revenir aux bases physiologiques et d'y répondre de façon appropriée ! »

Pour répondre ces questions les thèmes suivants seront abordés :

1. Connaître les réactions de son organisme à l'effort,
2. Savoir ce dont notre corps a besoin comme nutriments pour assurer, restaurer et renforcer les tissus soumis à l'effort,
3. Pouvoir analyser les offres (compléments alimentaires....) pour mieux choisir....
4. ...

Cette journée se clôturera avec un échange « questions-réponses » entre les participants et l'intervenante Dominique Dumas.

Inscriptions obligatoires avant le 1^{er} juin 2015 auprès du comité régional de Provence.

Jean Luc LEGRAND
Vice - Président du Comité Régional
Président de la commission Culturisme et Loisir

Lionel REYNAUD
Président du Comité Régional HMFAC de Provence