

# Supplémentation – performance extra ou risque inutile ?

Actuellement on parle beaucoup de « supplémentation » dans le monde sportif.

On associe souvent supplémentation et effet miracle. L'alimentation quotidienne normale ne suffit-elle plus pour les sportifs? Les sportifs de pointe doivent-ils vraiment recourir à la supplémentation et les sportifs populaires sont-ils aussi concernés? Comment reconnaître les signes de manque et comment les prévenir?

Toutes ces questions, à savoir la supplémentation

est-elle vraiment nécessaire, s'agit-il d'un luxe inutile, voire d'un premier pas vers le dopage, seront thématiques au Forum 2011.

Le Swiss Athletics Forum est une manifestation de formation qui cherche à satisfaire aux exigences scientifiques. Elle s'adresse aux amateurs passionnés tout comme aux professionnels.

Une traduction simultanée est assurée pour les personnes de langue française et certains exposés sont proposés en français.



**Vendredi,  
3 juin 2011**

**Maison du sport  
Ittigen BE**

**Une manifestation de formation pour :**  
entraîneurs, athlètes, conseillers, coureurs,  
walkers et Nordic walkers, thérapeutes,  
sportifs et personnes intéressées par le sport  
(...hommes et femmes)

## ■ Intervenants



### Hans Braun

Diététicien dipl. et maître de sport dipl., Institut de biochimie, dép. alimentation sportive, Centre allemand de recherche pour le sport de performance, Deutsche Sporthochschule Köln, conseil en alimentation au centre d'appui olympique Rheinland

#### Impuretés et dopage



### Dr. Paolo Colombani

Diététicien ETH Zürich, co-initiateur Swiss Forum for Sport Nutrition, co-développeur pyramide alimentaire pour sportives et sportifs

#### Aliments ou suppléments: Ou bien ou bien (pas)?!



### Dr. Silvio Folli

MPhA, CHN, PhD, Délégué AOS nutrition sportive, EFSM formation post graduée, CASS formation nutrition sportive

#### Hydrates de carbone et performance physique



### Christof Mannhart

Dipl. Ing. ETH, diététicien, consulting mannhart, avec spécialisation dans les domaines nutrition – performance, régénération, prévention

#### Performance, régénération et suppléments



### Dr. Samuel Mettler

Scientifique du sport et diététicien à l'OFSP à Macolin et à l'ETH Zürich, ancien coureur de 400 m haies performant

#### Suppléments: Chances ou risques?



### Raphaël Monachon

Diététicien, entraîneur des cadres romands, entraîneur personnel, entraîneur de club, ancien sportif d'élite, ancien participant aux JO sur 110 m haies

#### Maintien de l'équilibre hydrique et performance physique



### Dr. med. Patrik Noack

Médecin chef Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne, membre du Medical Team JO Vancouver 2010, chef du Medical Swiss Triathlon et Swiss Ski nordique, ancien coureur de demi-fond

#### Manque de fer – un sujet brûlant?



### Andreas Weber

Maître de sport et entraîneur Swiss Athletics, moniteur de branche athlétisme J+S à l'OFSP à Macolin

#### News J+S et informations J+S pour moniteurs



### Ewa Maeder

Maîtresse de gymnastique et de sport, Ms Sc (Lic. phil. hum.), entraîneur A Swiss Athletics, experte J+S d'athlétisme, cheffe de projet formation et sport pour tous chez Swiss Athletics

#### Co-direction du Forum



### Ruedi Oegerli

Maître de gymnastique et de sport, entraîneur A Swiss Athletics, ancien chef formation Swiss Athletics

#### Directeur du Forum

## ■ Programme

Début	Contenu	Intervenant/e	a/f
08:30	Exposé J+S (module de perfectionnement obligatoire)	Andreas Weber	a/f
09:30	Bienvenue Introduction au thème	Maeder/Oegerli Samuel Mettler	a/f
10:00	Lebensmittel oder Supplemente: (K)eine Entweder-oder-Frage?! <i>Hydrates de carbone et performance physique approches pratiques (10h00-10h45)</i>	Paolo Colombani Silvio Folli	a f
11:00	Supplemente: Chancen und Risiken <i>Maintien de l'équilibre hydrique et performance physique approches pratiques (10h45-11h30)</i>	Samuel Mettler Raphaël Monachon	a f
11:30	Impuretés et dopage	Hans Braun	a/f
12:15	Dîner		
13:15	Bienvenue par le Président	Hansruedi Müller	a/f
13:25	Présentation d'un choix de suppléments	Samuel Mettler Christof Mannhart	a/f
14:45	Exposés d'approfondissement		a/f
16:00	Manque de fer: Que faire? Et la suite?	Patrick Noack	a/f
16:45	Table ronde: entraîneurs – divers intervenants	divers	a/f
17:15	Résumé, conclusion	Maeder/Oegerli	a/f
17:30	Fin de la manifestation		a/f

## ■ Exposés d'approfondissement

Un des exposés d'approfondissement peut être choisi librement

Thème	Intervenant/e	Salle
Supplementeinsatz im Ausdauerbereich	Christof Mannhart	Plenumssaal
Supplementeinsatz im Kraft-, Schnelligkeitsbereich	Samuel Mettler	Olympia
Choix d'aliments d'appoint ou de compléments alimentaires en relation avec le maintien de l'équilibre hydrique et l'apport en hydrates de carbone : mise en garde.	Silvio Folli et Raphaël Monachon	Fairplay

Nous avons le plaisir d'accueillir les exposants suivant au Swiss Athletics Forum :



**antidoping.ch**

Antidoping schweiz · suisse · svizzera · switzerland

Swiss Athletics remercie son partenaire du Forum pour son soutien



**NUTRILITE™**

**NUTRILITE** est la première marque au monde\* dans le secteur des compléments alimentaires, vitaminés et à base de minéraux. Ses compléments alimentaires se composent de nutriments importants à base de concentrés de fruits, de légumes et d'herbes et complètent une nutrition saine.

**NUTRILITE** est partenaire de Swiss Athletics depuis 2009 et fournit DOUBLE X™, le complément alimentaire multivitamines/multiminéraux/phytonutriments, aux athlètes des cadres A et B.

\* D'après une étude menée par Euromonitor International basée sur les ventes mondiales réalisées en 2009.

# swiss athletics Forum 2011

**Le délai d'inscription est fixé au 15 mai 2011**

Veuillez utiliser un formulaire d'inscription par personne; le formulaire peut être copié pour d'autres inscriptions. A renvoyer à : Swiss Athletics, Forum, Maison du sport, Case postale 606, 3000 Berne 22

- Oui, je souhaite participer au Forum 2011 à la Maison du sport à Ittigen
- J'aimerais également suivre le module de perfectionnement J+S (début à 08h30 avec l'exposé J+S)
- Je ne peux pas participer, mais je commande le recueil des thèmes au prix de CHF 20, frais d'expédition en sus.
- Je souhaite devenir membre de Swiss Athletics et je passe ainsi dans une catégorie plus avantageuse, plus d'informations sur : [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_ Fonction : \_\_\_\_\_  
(Voir au verso) (par ex. coureur, physio, entraîneur etc.)

Adresse : \_\_\_\_\_

NPA/Lieu : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Le prix de participation à cette manifestation (y.c. documentation et lunch sur le pouce) est dû à réception de la facture. L'annulation (seulement par écrit) est gratuite jusqu'à 15 jours avant la manifestation; ensuite la moitié du montant de participation sera retenu. En cas d'absence, le montant total sera facturé. L'organisateur se réserve le droit de procéder à des changements de programme en cas d'urgence.

## ■ Frais de participation

Catégorie	Frais en CHF	Remarque
A	260	Montant de participation sans réduction
B	220	Participant membre (licence 2011 ou membre Swiss Athletics 2011), la société n'est pas affiliée à Swiss Athletics
C	220	Société affiliée à Swiss Athletics, le participant n'est pas personnellement membre de Swiss Athletics
D	180	Participant et société sont membres de Swiss Athletics ou swiss coach

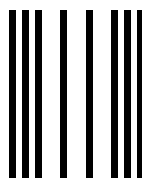
### Compris pour toutes les catégories:

Accès à tous les exposés, lunch sur le pouce, recueil des thèmes (allemand ou français) sur le Swiss Athletics Forum.

**Le Swiss Athletics Forum compte comme module de perfectionnement pour les moniteurs J+S et les entraîneurs A et B Swiss Athletics.**

## ■ Inscription

**E-mail:** [chiarapfeiffer@swiss-athletics.ch](mailto:chiarapfeiffer@swiss-athletics.ch)  
**Internet:** [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch) (rubrique: formation, Forum)  
**Fax:** +41 (0) 31 359 73 01  
**Poste:** Au moyen de la carte d'inscription ci-dessous (à remplir et envoyer)



Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung  
Envoi commercial-réponse  
Invio commerciale-risposta

**Swiss Athletics  
Forum  
Haus des Sports  
Postfach 606  
3000 Bern 22**