

Développement - Entraîneurs

Coût: **GRATUIT**
Date : **Vendredi 4 mars 2016**
Heure : 9h à 11h30
Lieu: Aréna Michel-Normandin – en salle
850, avenue Émile-Journault, Montréal

Nutrition sportive avec Émilie-Julie Dumontier

Émilie-Julie Dumontier a obtenu son baccalauréat en science de la nutrition à l'Université McGill (2010) et a ensuite poursuivi ses études au sein du Comité International Olympique où elle a obtenu son diplôme en nutrition sportive. Depuis, elle accompagne des gens actifs et des athlètes de différents niveaux désirant acquérir de saines habitudes de vie, améliorer leurs performances et optimiser leurs résultats.

Cet atelier a pour but de mieux renseigner nos entraîneurs du Québec sur la nutrition des athlètes de notre sport. Des idées de collations et repas à consommer avant et après un entraînement ou lors d'une journée de compétition, etc.

N'oubliez pas que cet atelier vous permettra d'accumuler des points pour votre programme de formation continue (PFC).

Nous espérons vous voir à cet atelier. Le bon développement de vos athlètes est important et c'est avec cette vision que nous réussirons à atteindre nos objectifs !

Pour vous inscrire :
<http://npcmontreal.skatecanada.ca/>

Coach Development Opportunities

Cost: **FREE**
Date: **Friday March 4, 2016**
Time: 9:00 am to 11:30 am
Where: Aréna Michel-Normandin – in class
850 Émile-Journault Avenue, Montreal

Sport Nutrition with Émilie-Julie Dumontier

Émilie-Julie Dumontier received her Bachelor in Science Nutrition from Mc Gill University (2010) and then continued her studies at the International Olympic Committee where she received her degree in sport nutrition. Since then, she help active people and athletes of different levels who wishes to develop healthy living habits, improve their performances and optimize their results.

This workshop aims to better inform our Quebec coaches on the nutrition of athletes in our sport. Snacks and meals ideas for athletes to eat before and after their training or during a competition day.

Please note that this workshop will allow you to accumulate points for your Continuous Education Program (CEP).

We hope that see you at this workshop. The proper development of your athletes is important and it's with this vision that we will achieve our goals!

To register:
<http://npcmontreal.skatecanada.ca/>