

LUDOVIC PERGE PERFORMANCE



FORMATION

JOURNÉE DE FORMATION
MICRONUTRITION DU SPORTIF

Avec **DENIS RICHÉ**
Et **GAUTIER DURANT**

www.ludovicpergeperformance.com

 /ludo_perge

 /PHITMethod

 /ludovic-perge

NOS VALEURS

Collaborer avec Ludovic Perge Performance demande de **la confiance**. C'est l'élément central d'une collaboration réussie, une pièce clef, qui demande **respect & honnêteté**. L'ensemble des échanges, du travail à fournir, de l'effort commun, doit reposer sur la compréhension mutuelle afin que chacun puisse évoluer sereinement vers les objectifs.

A cela vient s'ajouter **la détermination**. Rien n'est un problème, tout est source d'opportunité. Adhérer à la Ludovic Perge Performance c'est s'engager à être **optimiste & rapide** afin de toujours répondre à la demande et de ne jamais être dans l'attente. La proactivité nourrit cette détermination.

Enfin c'est s'engager avec **passion**. Ce pourquoi la P.H.I.T Method est si efficace c'est qu'elle est toujours prodiguée dans la **bonne humeur & avec humour**. Pratiquer un métier/passion doit engager chacun à être heureux de faire ce qu'il fait, et de le faire savoir.



PRÉSENTATION

Journée de formation

Ludovic Perge Performance s'engage à proposer des formations de qualité en vous donnant l'opportunité de rencontrer et d'échanger avec des spécialistes dans leur domaine.

Ces formations vous apportent toutes les connaissances théoriques et méthodologiques nécessaires au développement de vos connaissances pour poursuivre votre formation.

Avec Monsieur Denis Riché

Denis Riché est un ancien sportif de haut niveau, maintenant micronutritionniste et auteur d'une quinzaine d'ouvrages.

Il a co-fondé le magazine « Sport et vie » et est responsable à Poitiers du DU « Nutrition, Micronutrition, Exercice et Santé ».

Il est aussi le responsable du Département Diététique du Sport à l'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition (I.E.D.M.)

Reconnu dans le monde du sport de haut niveau, il accompagne dans leur suivi nutritionnel, des personnalités comme les cyclistes de l'équipe Festina (jusqu'en 1997), Charly Mottet, Marie-José Pérec, Carole Merle ou encore les joueurs de l'équipe de football de Chelsea FC...

Considéré comme le spécialiste français de la micronutrition et en particulier de ses applications dans le champ de la performance sportive, son livre Guide nutritionnel des sports d'endurance (1994) fait partie de la bibliographie de référence du Comité International Olympique (1992-2002).

Et Monsieur Gautier Durant

Micronutritionniste et phytothérapeute Gautier est également formateur, il vous permettra d'entrer dans cette journée et formation et vous apportera la synthèse pour tirer un maximum de cette journée.



CONTENU DE LA FORMATION

Durant cette journée vous aborderez les thèmes suivant :

Sportif de haut niveau

Comprendre ce qu'est la performance : Adaptations et épigénèse.

Le stress oxydatif au cœur de la réponse à l'exercice.

Intestin et immunité, les deux facteurs limitants de la réponse à l'exercice.

Quand le stress s'en mêle.

Ouverture vers une approche systémique.



DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

Accueil / Café – Dès 8h30

Introduction avec Gautier Durant – 9h

Denis Riché – 9h30

Pause – 10h30

Denis Riché – 11h

Pause déjeuner – 12h30

Denis Riché – 14h

Pause – 16h

Question / Réponses – 16h15

Gautier Durant – 17h

Fin de journée



INFORMATIONS PRATIQUES

Date

Le samedi 05 juin 2021

Lieu

Summum CrossFit / USFL

6, Boulevard des Mont d'OR – 69 580 Sathonay Camp

Accès

Voiture : Depuis Paris via A6 – Depuis Lyon via D48 – Depuis Marseille via A7

Train : Lyon Part-Dieu ou Lyon Perrache puis transport en commun

Transport en commun : Bus 9 – Arrêt Sathonay Castellane

Tarifs

198€ TTC/Personne

148€ TTC/Personne dès groupe de 3 personnes et plus

Repas

Prévoir son repas. Salle de restauration disponible avec micro-ondes.

Contact et inscription

Monsieur Ludovic Perge : ludovic.perge@phitmethod.com – 06 61 58 91 30

Monsieur Gautier Durant : durant.gautier@protonmail.com – 06 28 22 66 26



FICHE D'INSCRIPTION

VOUS

Prénom NOM :

Adresse :

CP – Ville :

Date et lieu de naissance :

Profession :

Tél :

Mail :

FORMULE (*À sélectionner*)

Perso : 198€ TTC

Groupe : 148€ TTC

Paiement : Virement bancaire *FR7617806008620413622890687 - BIC : AGRIFRPP878*

Chèque à l'ordre de EURL PERGE PHIT sur pièce d'identité obligatoire.

Liquide. Merci de prévoir l'appoint.

Une facture vous sera éditée.

PERSONNE(S) A CONTACTER EN CAS DE BESOIN

Prénom NOM :

Numéro de téléphone :



LUDOVIC PERGE PERFORMANCE




FORMATION

JOURNÉE DE FORMATION
MICRONUTRITION DU SPORTIF

Avec **DENIS RICHÉ**
Et **GAUTIER DURANT**

www.ludovicpergeperformance.com

 /ludo_perge

 /PHITMethod

 /ludovic-perge