

LUDOVIC PERGE PERFORMANCE



FORMATION

MICRONUTRITION DU SPORTIF

Avec **Denis Riché & Gautier Durant**

Samedi 5 novembre 2022 à MIONNAY (LYON 69)



SPORT-IN - sport.in.idp@gmail.com

SIRET N° 848 009 916 00018 - APE N°8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 84691632569 auprès du Préfet de région AURA.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat



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.





FORMATION

VOS INTERVENANTS



Denis Riché
Micronutritionniste
Formateur



Gautier Durant
Micronutritionniste
Formateur





OBJECTIFS DE LA FORMATION



Durant cette journée vous aborderez les thèmes suivant au tour du 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





INFORMATION PRATIQUE

Date

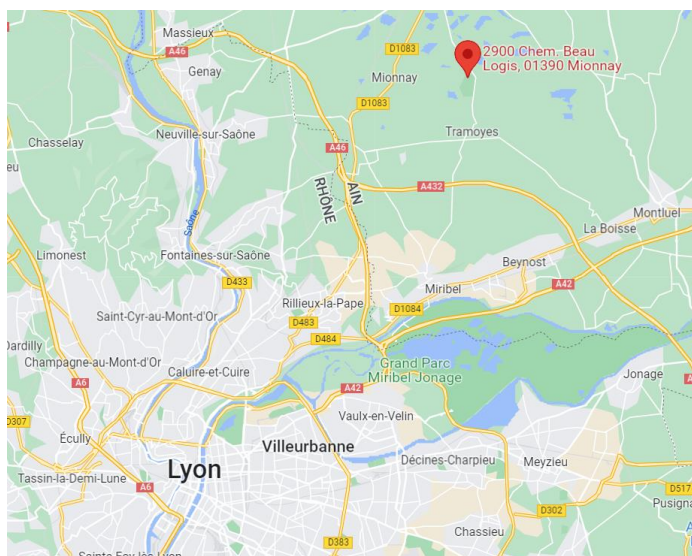
Le samedi 5 novembre 2022

Lieu

Golf de Mionnay

2900 Chemin Beau Logis

01390 MIONNAY



Tarifs

198€* /Personne - Repas inclus !

148€* /Personne dès groupe de 3 personnes et plus - Repas inclus !

*Pas de TVA

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





FORMATION

INFORMATIONS PERSONELLES

VOUS

Prénom NOM :

Adresse :

CP – Ville :

Profession :

Tél :

Mail :

FORMULE (À sélectionner)

Perso : 198€

Groupe : 148€

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 A CONTACTER EN CAS DE BESOIN

Prénom NOM :

Numéro de téléphone :





ILLUSTRATION

Plus de 600 praticiens formés



- ✓ Micronutritionniste
- ✓ Préparateur physique
- ✓ Nutritionniste
- ✓ Thérapeute holistique

Quelques chiffres

10

- ✓ 2ème édition de la formation.
- ✓ Plus de 100 professionnels du sport et de la santé formés par Ludovic Perge Performance.
- ✓ Plus de 600 professionnels de santé formés par Gautier Durant
- ✓ 100% des stagiaires interrogés se sont déclarés « très satisfaits » des formations Ludovic Perge Performance
- ✓ 9,75/10 est la note attribués au contenu pédagogique par les stagiaires interrogés.

Et quelques mots



- ✓ « Vivement la formation 2022 »
- ✓ « Très satisfait de la formation »
- ✓ « Contenu pédagogique excellent ! »
- ✓ « Oui, je vais mettre en pratique directement »
- ✓ « Niveau d'expertise traité : 10/10 »





NOS VALEURS

Collaborer avec l'équipe Ludovic Perge Performance

Collaborer avec Ludovic Perge sur la P.H.I.T Method 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 confiance 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 P.H.I.T Method 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.



LUDOVIC PERGE PERFORMANCE



FORMATION

MICRONUTRITION DU SPORTIF

Avec **Denis Riché & Gautier Durant**

Samedi 5 novembre 2022 à MIONNAY (LYON 69)



SPORT-IN - sport.in.idp@gmail.com

SIRET N° 848 009 916 00018 - APE N°8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 84691632569 auprès du Préfet de région AURA.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat