



Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique



جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجية النشاط البدني والرياضي

Laboratoire des sciences, de l'expertise et de la technologie des activités physiques et sportives

L'Université Alger3

L'Institut D'éducation Physique Et Sportive

Le laboratoire des sciences de l'expertise et de la technologie des activités physiques et sportives

مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجية النشاط البدني والرياضي

LSETAPS

Equipe n°1 de recherche

Expertise de la performance motrice des sportifs

Equipe n°2 de recherche :

Détection et sélection des jeunes talents sportifs

Equipe n°3 de recherche

Adaptations et entraînement sportif

Organisent :

La deuxième Edition du :

Symposium National

Intitulé :

Le 20 Février 2023

A 9h00

**à l'Institut d'éducation physique et sportive
Dely Ibrahim**

Email : laboratoiresetaps@gmail.com





Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique



Laboratoire des sciences, de l'expertise et de la technologie des activités physiques et sportives

La nutrition du sportif

Président du symposium : Pr. MAHOUR BACHA Mourad

Présidente du comité scientifique : Pr. FERAHTIA Sabira

Président du comité d'organisation : Pr. BONDUAR Mhamed

Membres du comité scientifique

Membres du comité d'organisation

Pr. MAHOUR BACHA Mourad Université Alger3
Pr. FERAHTIA Sabira Université Alger3
Pr. YOUSFI Fethi Université Alger3
Pr. ABoura Rabah Université Alger3
Pr. CHENATI Ahmed Université Biskra
Pr. BOURAS Mohamed Université Alger3
Pr. FETNI Mounia Université Alger3
Pr. TAIBI Amar Université Alger3
Pr. GUERMACHE Wahiba Université Alger3
Dr. HADJI Mohamed arbi Université Alger3
Dr. NASRI Abdelkader Université Alger3
Dr. BONDUAR M'hamed Université Alger3
Dr. SAIAH Abderraman Université Alger3
Dr. BENAKI Roukia Sonia Université Alger3
Dr. AQUISI Imene Université Alger3
Dr. ZAHIA Naouel Université Alger3
Dr. TOUMI Sonia Université Alger3
Dr. Benagoune Kader Université Alger3
Dr. ZAOUI Akila Université Alger3
Dr. HAMOUDA Abdelouaheb INFS/STS Constantine
Dr. OULMANE Ryad Université Alger3
Dr. LAKROUT Said Université Alger3
Dr. SAFIR Elhadj Université Alger3
Dr. FASEKH Wissem Université Alger3
Dr. AZZAZ Yacine Université Alger3
Dr. TAOUARZIT Souhila

Pr. FERAHTIA Sabira
Pr. MAHOUR BACHA Mourad
Pr. FETNI Mounia
Dr. OULMANE Ryad
Dr. TOUMI Sonia
Pr. GUERMACHE Wahiba
Dr. Benagoune Kader
Dr. BONDUAR M'hamed



Problématique

Parmi les facteurs déterminants de la réussite figurent notamment un entraînement optimal, un environnement axé sur la réussite à l'échelle privée comme professionnelle, un plan de carrière réussi, une bonne santé et une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur et suffisant, un bon suivi médical et un état psychologique stable.

La nutrition est de plus en plus reconnue comme un élément clé de la performance sportive, la science et la pratique de la nutrition sportive se développant rapidement. Des études récentes ont montré qu'une stratégie nutritionnelle scientifique planifiée par rapport à une stratégie nutritionnelle choisie par les athlètes eux-mêmes s'avère bien plus efficace.

Les stratégies diététiques pour améliorer les performances comprennent l'optimisation des apports en macronutriments, micronutriments et liquides, y compris leur composition et leur espacement tout au long de la journée.

Le régime alimentaire spécial sportif s'adresse aux personnes qui pratiquent des activités physiques à haute intensité. Chez le sportif, les conséquences d'une mauvaise alimentation peuvent être multiples : baisse de la performance, manque d'énergie, mauvaise récupération, risque de blessures et d'hypoglycémie, etc. L'alimentation du sportif doit donc couvrir les besoins liés aux grandes dépenses d'énergie et apporter tous les nutriments dont l'organisme a besoin pour performer et récupérer.

Avoir une alimentation équilibrée et variée s'avère encore plus essentiel pour un enfant que pour un adulte. L'organisme en construction ne doit manquer de rien et ses besoins sont très importants. Un enfant peut couvrir tous ses besoins alimentaires par une alimentation variée et saine.

Quel que soit son niveau d'activité physique, il est nécessaire d'avoir une alimentation variée et équilibrée afin d'apporter à l'organisme les éléments indispensables à son bon fonctionnement.

- Comment modifier son alimentation pour optimiser ses performances sportives ? Pourquoi le faire ? À partir de quand ?
- Quels sont les besoins nutritionnels des sportifs dans les entraînements et les compétitions ?

Axes du Symposium National

Axe n°1 : Nutrition et diététique dans le sport

Axe n°2 : Nutrition et performances chez les sportifs

Axe n°3 : Alimentation et croissance.



Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique



جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني والرياضي

Laboratoire des sciences, de l'expertise et de la technologie des activités physiques et sportives

Fiche de Renseignements à Remplir par les Communicants

Nom :

Prénom :

Fonction :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Pays :

Tél. :

E-mail :

Fax :

Proposition de communication :

Communication orale

Communication affichée : (poster)

Langue choisie : arabe français Anglais

Axe n°1 : Nutrition et diététique dans le sport

Axe n°2 : Nutrition et performances chez les sportifs

Axe n°3 : Alimentation et croissance.

Format des communications

Trois possibilités de communications sont proposées :

- Conférence (temps total : 30 minutes)

- Communications orales (temps total : 15 minutes)

- Communications affichées.

Format du résumé :

- Marges 2.5 ; Time New Roman 12, Interligne simple, Justification à gauche).

-Le résumé ne doit pas dépasser deux pages : Les propositions de communications (symposium, orales, affichées) devront être organisées de la façon suivante : -

- **Une page de présentation comprenant** : (1) le titre de la communication, (2) le nom des auteurs, (3) l'affiliation des auteurs, (4) l'adresse et les coordonnées complètes du premier auteur, (5) le type de communication demandée (6), (7) l'axe choisi.

Titre en majuscules, le Nom des Auteurs sera noté en Capitales, précéder de l'initiale du prénom. Les appartenances seront notées après le nom du dernier auteur et référencées par des numéros en indice.

-une page de présentation comprenant :



Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique



جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني والرياضي

Laboratoire des sciences, de l'expertise et de la technologie des activités physiques et sportives

Format du résumé :

Langue étrangère - Marges 2.5 ; Time New Roman 12, Interligne simple, Justification à gauche).

Langue arabe : - Marges 2.5 ; Traditional Arabic 14, Interligne simple

Structure du résumé : le résumé doit contenir

- 1°) Objectifs,
- 2°) Méthodes,
- 3°) Résultats,
- 4°) Conclusion.

Recommandations pour Posters :

Les présentations sur affiches : **A0 (841x1189mm)**

devront pouvoir être exposées sur un panneau de 1,50 m de large sur 1 m de haut; elles devront être

lisibles à une distance de 2 mètres et être réalisées conformément aux directives générales Concernant les résumés.

Les résumés doivent être envoyés par e-mail.

DATES IMPORTANTES :

Début des soumissions.....le 01 janvier 2023.

La date limite d'envoi des résumés est fixéeau 05 Février 2023.

Retour aux auteursle 10 Février 2023.

Date limite d'envoi de la version corrigée.....le 15 Février 2023.



	Laboratoire des sciences, de l'expertise et de la technologie des activités physiques et sportives Programme du Symposium National
8h30	Accueil et accréditations
09 ^h 00	Allocution de Madame FERAHTIA Sabira Présidente du comité scientifique Directrice du laboratoire LSETAPS
09 ^h 10	Allocution de, Monsieur MAHOUR BACHA. Mourad Président du symposium national,
09 ^h 20	Allocution de Monsieur YOUSFI Fethi , Directeur de l'institut d'éducation physique et sportive
09 ^h 30	Allocution de Monsieur MOKHTAR MEZERREG , Recteur de l'université Alger « 3 »
09 ^h 40	Cocktail de bienvenue
	Modérateurs : Pr FERAHTIA Sabira , Pr. MAHOUR BACH Mourad Axe : Nutrition et diététique dans le sport
09 ^h 55	Dr. YOUNSI Saida, Médecin du Sport , "caractéristiques morpho-fonctionnelles de l'athlète féminine".
10 ^h 10	Dr BOUTABBA Samah Maître assistante en Médecine du sport. CHU TIJANI DAMERJI – Tlemcen : Nutrition autour de l'activité physique
10 ^h 25	Dr. BENSALAH Tayeb, Pharmacien nutritionniste, researcher in biomedical sciences of sport LSTAPS-Alger 3 : Les stratégies de perte de poids et risques d'apparition des conduites Dopantes
10 ^h 40	Dr. MAHOUR BACHA Mourad, LSTAPS-Alger 3 : la nutrition du marathonien. Dopantes
11 ^h 00	Débat
	Modérateurs : Dr. FETNI NOURI Mounia, Dr TOUMI Sonia, Axe : Nutrition et performances chez les sportifs
11 ^h 15	Dr. KHERRACHI TOUFIK centre universitaire El-Bayad : Adopter un mode de vie sain et actif Prendre sa santé en charge !
11 ^h 30	أ.د عبودة رابح، (جامعة الجزائر 3) التغذية وممارسة النشاط البدني عند ذوي الاحتياجات الخاصة
11 ^h 45	Débat
12 ^h 05	Déjeuner



Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique



جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني والرياضي

Laboratoire des sciences, de l'expertise et de la technologie des activités physiques et sportives

	Modérateurs : Dr. SAIAH . Abderhman, Dr. AOUISSI Imene Axe <i>Alimentation et croissance.</i>
13 ^h 00	Pr. FERAHTIA Sabira LSETAPS université Alger3 : l'alimentation et son importance dans le sport
13 ^h 15	Pr. FETNI NOURI Mounia, Dr. OULMANE Ryad, Université Alger3, : Nutrition et développement de la force chez les jeunes
13 ^h 30	Dr. NASRI Abdelkader, Dr. TOUGHZIT Souhila, Dr. BENAKI Rokia Sonia, NUTRITION EN MUSCULATION
13 ^h 45	د. توأغزيت سوهيلة، عويسي ايمان، قرماش وهيبة : ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية لد كبار السن
14 ^h 00	Débat
15 ^h 00	Clôture de la journée scientifique