



Newsletter MARS 2019

SOIREE SPECIALE DIETETIQUE SPORTIVE

La performance sportive est générée par de multiples facteurs, certains que l'on peut influencer, d'autres beaucoup moins. L'alimentation est une composante essentielle à cette performance, paramètre qui est parfois oublié ou souvent sous-estimé !

Cimes Cycle offre la possibilité à tous les membres d'avoir une information précise et professionnelle sur le sujet. Nous vous invitons donc le :

jeudi 28 mars 2019 à 19h00
Brasserie de La Fontaine (1^{er} étage) à La Chaux-de-Fonds

A cette occasion, **Madame Séverine Chédel, diplômée HES en nutrition et diététique ainsi que diplômée universitaire (Paris) en nutrition du sportif**, nous fera une présentation complète sur la diététique sportive, spécifiquement en lien avec notre sport, le vélo (VTT et route).

Ce sera l'occasion d'entendre de précieux conseils sur son hygiène alimentaire, pour avoir «le bon carburant dans le réservoir» avant, pendant et après l'effort. L'occasion aussi de tordre le cou à certaines idées reçues en la matière, qui sont largement dépassées !

Toutes et tous sont concernés et bien évidemment les bienvenus. Nous suggérons fortement la présence des jeunes coureurs et bien sûr de leurs parents (qui sont surtout, eux, aux fourneaux !).

Nous espérons vous voir nombreux à cette occasion, qui vous donnera les moyens de performer sur cette nouvelle saison 2019 !

Le comité

Nos sponsors :



RAIFFEISEN

PLANAIR
ingénieurs conseils en énergies et environnement

