

DU MIEUX-ÊTRE À LA PERFORMANCE vers un entraînement adapté

Frais d'inscriptions (repas du midi compris) :
10€ / Tarifs réduits (sur justificatifs) 5€
Etudiants, Apprentis, PMR, Demandeurs d'emplois

Rejoignez-nous
CROS Languedoc-Roussillon
Suivez-nous

Merci de vous inscrire
avant le **2 Novembre 2015**
en contactant :

CROS, Commission Sport Santé,
Maison Régionale des Sports
CS 37093
1039 rue Georges Méliès
34967 MONTPELLIER Cedex 2
Port. : 06 73 97 03 06
e-mail : amelie.berthe@cros-lr.fr

Salle El Mil.Lenari
1 Avenue Lavoisier
66350 TOULOUGES



8ÈME JOURNÉE RÉGIONALE SPORT & SANTÉ

SAMEDI **07** 2015
NOVEMBRE
SALLE EL MIL.LENARI
TOULOUGES
P.O. (66) DE 9h À 17h

DU MIEUX-ÊTRE À LA PERFORMANCE vers un entraînement adapté

Organisée par



CROS
LANGUEDOC
ROUSSILLON



PRÉFET
DE LA RÉGION
LANGUEDOC-
ROUSSILLON

DIRECTION RÉGIONALE
DE LA JEUNESSE, DES SPORTS
ET DE LA COÉHÉSION SOCIALE
DU LANGUEDOC-ROUSSILLON

En partenariat avec:



Rejoignez-nous
CROS Languedoc-Roussillon
Suivez-nous

PROGRAMME

Les informations de ce programme sont données sous réserve de modifications : nous restons tributaires des disponibilités des intervenants.

CONFÉRENCES

8h45 Accueil

9h30 Ouverture

Discours

Jean ROQUE, Maire de Toulouges / Conseiller Départemental

Jean ROMANS, Président CDOS 66

Richard MAILHE, Président CROS LR

Pascal ETIENNE, Directeur DRJSCS LR

Présentation du programme

Jean-Pierre CARRERE, Président Commission Sport Santé CROS LR

Olivier COSTE, Médecin conseiller DRJSCS LR

D'UN ENTRAÎNEMENT INADAPTÉ ...

10h00 Comment pouvons-nous définir la surcharge mentale et physique ?

Jean FULCRAND, Professeur d'université, Montpellier

10h20 Le sport jusqu'au bout de l'effort

10h20 Comment s'installe le surentraînement ?

Pr. Charles-Yannick GUEZENNEC, CHG, Perpignan

10h40 Quel est l'impact d'une alimentation inadaptée sur l'épuisement sportif ?

Dr. Claire CONDEMINE-PIRON – Responsable Antenne Médicale de Prévention du Dopage LR, CHU, Montpellier

11h00 Table ronde

Pr. Charles-Yannick GUEZENNEC

Dr. Claire CONDEMINE-PIRON

Karine NOGER, Psychologue, Directrice de l'Institut de Ressources en Psychologie du Sport (IREPS)

Jean FULCRAND

11h30 Approche et prévention de la surcharge mentale et physique

11h30 Quelles sont les alertes d'un entraînement inadapté ?

Dr. Daniel HARDELIN, Médecin, Creps, Font-Romeu

11h50 Quels outils d'appréciation de la surcharge mentale et physique ?

Olivier COSTE

12h10 Comment concilier le haut-niveau et la prévention de la surcharge : expérience de l'équipe de handball de Montpellier ?

Olivier MAURELLI, Doctorant en Sciences du Sport - Préparateur Physique Equipe de France de Volleyball et Montpellier Agglomération Handball - Gérant PREPAR, Montpellier

12h30 Table ronde

Olivier MAURELLI

Dr. Daniel HARDELIN

Jean FULCRAND

Olivier COSTE

13h00 Repas

... VERS UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ

14h30 L'entraînement autrement

14h30 Surcharge-affûtage : quoi de neuf ?

Pr. Robin CANDAU, UFR STAPS, Montpellier

14h50 Quelle est la place de l'entraînement croisé : l'expérience du triathlon ?

M. Romain LIEUX, Fédération Française de Triathlon, Saint Etienne

15h10 S'entraîner lentement pour aller plus vite : mythe ou réalité de l'entraînement polarisé ?

Pr. Stéphane PERREY, UFR STAPS, Montpellier

15h30 Table ronde

Pr. Robin CANDAU

Pr. Stéphane PERREY

Pierre POMPILI, Entraîneur de course à pied et triathlon, Equipe suisse de triathlon, Font-Romeu

Jean FULCRAND

16h00 Des techniques d'accompagnement

16h00 Quel soutien psychologique dans l'accompagnement des mineurs sportifs ?

Karine NOGER

16h20 Quelle technique gestuelle pour mieux optimiser l'entraînement ?

Nicolas MOHR, Kinésithérapeute, centre paramédical du sport Performe, équipe féminine USAP, Perpignan

16h40 Table ronde

Pr. Robin CANDAU

Dr. Olivier COSTE

Nicolas MOHR

Jean FULCRAND

Eddy-Marc BOYER, Spécialiste en Réathlétisation, ELITELAB France CEO, Montpellier

17h10 Clôture

