

NOVEMBRE

19 2022

9H30-16H30

INSEP

Colloque
DEMI-FOND



Photos ©Stéphane KEMPINAIRE / KMSP / FFA

AVEC LA PARTICIPATION DE YANN SCHRUB

L'AFFÛTAGE

La dernière ligne droite de la préparation du coureur de fond et demi-fond.

NOVEMBRE
19 2022

Colloque
DEMI-FOND

Programme

9h30 : Accueil des participants et ouverture du colloque.
par Lahcen Salhi - Directeur sportif de la LIFA

10h : Historique et évolution des pratiques d'affûtage : le point de vue de l'entraîneur.

par Jean-Claude Vollmer - ex DTN Adjoint et entraîneur de plusieurs internationaux

11h : La préparation terminale avant les grands championnats.
par Yann Schrub - athlète médaillé aux championnats d'Europe
et Dominique Kraemer - son entraîneur

12h : La préparation mentale et la gestion du stress en période compétitive.

par Annette Sergent - préparatrice physique et mentale et ancienne athlète de haut niveau

13h : Repas

14h : La nutrition péri-compétitive.

par Mathieu Jouys - Diététicien et nutritionniste, consultant à l'INSEP

15h : La prévention des blessures au moment du "plateau de forme" : ateliers.

par Anne-Laure Morigny - en charge de la réathlétisation et de la prévention des blessures au sein de l'Unité d'aide à la performance de l'INSEP

16h : Echanges avec le public et synthèse des Assises

INSCRIPTION 30€

**LE COMPTE CLUB SERA DEBITÉ D'UNE SOMME DE 30 EUROS PAR LICENCIÉ INSCRIT.
LE CAFÉ D'ACCUEIL ET LE REPAS DU MIDI SONT INCLUS DANS LE COÛT DU COLLOQUE.**

[CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE](#)