



28
MAI

🕒 14h30 à 16h00

📍 INSEP

CONFÉRENCE, FORMATIONS ET DIPLÔMES

Conférence Culture Sport

La prochaine conférence Culture Sport aura lieu le jeudi 28 mai 2020 de 14h30 à 16h00 et aura pour thème "La reprise : retrouver ses marques"

📅 AJOUTER AU CALENDRIER

La fin du confinement a sonné, la reprise est là. C'est maintenant le temps de l'action mais quel sens donner à son projet sportif? Chaque sportif attend avec impatience que tout reparte comme avant. La réalité est tout autre et l'incertitude règne quant à la tenue et à la date des prochaines échéances. La programmation devient une source de stress créée par cette incertitude car comment "programmer" quand on ne sait rien?

Concernant la reprise physique, pour ne pas tomber dans l'euphorie provoquée par le plaisir de retrouver les sensations, le temps et la patience seront de mise pour éviter la blessure.

Coté mental, maintenir un niveau de motivation sans échéance est un vrai challenge qui oblige à sortir de la zone de confort habituel.

La frustration, l'impatience, l'incompréhension, la non acceptation de ne pas retrouver le niveau d'avant sont autant de signes à surveiller car le chemin risque d'être long et forcément différent.

La conférence se déroulera en présence des intervenants suivants :

- Anaëlle MALHERBE : Psychologue clinicienne du sport et préparatrice mentale (Pôle performance / INSEP)
- Alexis RUFFAULT : Chercheur en psychologie appliquée au sport de haut niveau (Pôle Performance / INSEP)
- Laurence BLONDEL : Responsable de l'accompagnement individualisé aux projets de formation des SHN, (Pôle Haut Niveau / INSEP)
- Rozenn JACQUET-YQUEL : Responsable du pôle France tennis de table (INSEP)
- Anaïs MICHEL : Championne d'Europe d'haltérophilie (- 49 kg) en 2017

URL of the page: <https://www.insep.fr/fr/agenda/conference-culture-sport-5>

- > Ladjî DOUCOURE : Champion du monde 110m haies et 4x100m en 2005
- > Emmanuel LEBESSON : Champion d'Europe de tennis de table en simple en 2016

Rendez-vous jeudi 28 mai à 14h30 pour participer à cette conférence diffusée en live sur la chaîne Youtube de l'INSEP : <https://youtu.be/IZNqSgQtm6Y>

Pour vous inscrire : <https://www.insep.fr/fr/form/culturesport-2805>