



20 > 24
JAN JAN

📍 INSEP

FORMATIONS ET DIPLÔMES

Formation européenne pour les préparateurs physiques de haut niveau

Du 20 au 24 janvier 2020, l'INSEP va accueillir la première session de la formation européenne en préparation physique appelée ESC2 pour « Elite Strength and Conditioning Course » qui s'adresse à 25 préparateurs physiques élités du sport de haut niveau des 5 pays partenaires : Suède, Finlande, Italie, Suisse, France.

📅 AJOUTER AU CALENDRIER

Initiée et pilotée par l'INSEP, ESC2 prend place dans la politique de rayonnement international de l'établissement. Elle est cofinancée par le programme ERASMUS +.

Elle s'inscrit dans la dynamique de formation des cadres de très haut niveau du sport français en proposant des stratégies pédagogiques innovantes basées sur le partage d'expertise et l'accompagnement scientifique.

Cette formation européenne a pour enjeu de contribuer à la performance de la France lors des grandes compétitions internationales et en particulier lors des échéances olympique et paralympique jusqu'à Paris 2024 et après.

AU PROGRAMME :

- > études de cas, apports de connaissances scientifiques et d'expériences,
- > échanges informels et formels entre pairs sur les bonnes pratiques.

Une formidable opportunité pour les préparateurs physiques de développer leur expertise et leur réseau dans une dynamique internationale !

A l'occasion du lancement de la formation européenne sur la préparation physique de haut niveau Elite strength and conditioning course, l'INSEP organise deux conférences en anglais.

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/agenda/formation-europeenne-pour-les-preparateurs-physiques-de-haut-niveau>

CONFÉRENCE 1 : 21 JANVIER 2020, 18 H

Conférencier : Iñigo MUJKA, expert scientifique international du sport et de la performance interviendra sur :

> **Affûtage et optimisation de la performance en sports individuels et collectifs**

Il présentera les caractéristiques de la gestion de la charge d'entraînement pendant la phase d'affûtage qui finalise la préparation de la performance sportive individuelle et collective.

Dans ce cadre seront évoquées les preuves scientifiques et les modèles mathématiques qui ont notamment permis la compréhension et l'optimisation des programmes de récupération pré-compétition.

Concernant les sports collectifs, les problématiques de la préparation de pré-saison selon les caractéristiques de la compétition (championnats et compétitions internationales comme les Jeux olympiques ou les championnats du monde) seront discutées.

CONFÉRENCE 2 : 23 JANVIER 2020, 18 H

Conférencier : Stephen SEILER, expert international d'entraînement polarisé, interviendra sur :

> **Puissance, perception et physiologie : intégrer la « Sainte Trinité » du suivi de la performance et de l'entraînement**

Il présentera ces trois indices qui permettent de prescrire et d'ajuster la charge de travail tout au long du processus de préparation de la performance sportive.

Les relations entre la puissance, la perception de l'effort et les marqueurs physiologiques comme la fréquence cardiaque et le lactate sanguin seront étudiées selon les différents types de séances d'entraînement et lors de compétitions pendant une saison.



Inscription préalable obligatoire avant le 20 janvier

[Pour vous inscrire, merci de bien vouloir remplir le formulaire ci-joint.](#)

 **VENIR À L'INSEP**



INSEP

📍 11 Avenue du Tremblay
75012 Paris

📞 [01 41 74 41 00](tel:0141744100)

📍 [Itinéraire](#)

[📄 VOIR LA FICHE](#)