



RECHERCHE ET DÉVELOPPEMENT

Journée conférence sur la récupération et la prévention des blessures

Le développement de différentes méthodes de récupération offre désormais un panel important aux différents acteurs du monde du sport afin de permettre au sportif de supporter des charges d'entraînement toujours croissantes. Le rôle de ces méthodes dans la prévention des blessures devient un enjeu grandissant. Notre conférence « A la Recherche de la performance » y a donc logiquement consacré sa thématique du 30 janvier 2020.

Publié le 3 février 2020

En s'appuyant sur la présentation des résultats de leurs recherches scientifiques ou sociologiques, de nombreux experts « maison » et internationaux se sont succédé pour présenter les méthodes qu'ils appliquent dans leur structure respective et/ou auprès de certaines fédérations sportives

AU PROGRAMME

- > « **The effects of match congestion in elite football on recovery and injury** » - Christopher Carling (Référént scientifique, FFF)
- > « **Prévention des lésions tendineuses et ligamentaires du genou à la Fédération Française de basket-ball** » - François Tassery (FFBB)
- > « **Recovery management in elite sports : time courses and exercise specificity ?** » - Sabrina Skorski (Université de Saarland)
- > « **L'expérience de la blessure : des effets contrastés sur le sentiment de vocation des athlètes de haut niveau** » - Lucie Forté (Université Paul Sabatier Toulouse)

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/actualites/journee-conference-sur-la-recuperation-et-la-prevention-des-blessures>

- > « **Sleep in elite athletes : implications for performance and recommendations for optimal recovery** » - Jacopo Vitale (Institut Orthopédique Galeazzi)
- > « **Sommeil et sport de haut niveau : du stress de l'exercice à l'optimisation des stratégies de récupération** » - Anis Aloulou (INSEP)
- > « **Optimisation des stratégies de récupération chez le joueur de tennis de haut niveau** » - Mathilde Poignard (INSEP)

Cette conférence s'adresse aux chercheurs, entraîneurs et cadres techniques, étudiants et stagiaires en formation aux métiers du sport, aux professions médicales et paramédicales et à tout personnes intéressée par cette thématique.