



À LA RECHERCHE DE LA PERFORMANCE

COMMENT RÉCUPÉRER POUR PRÉSERVER L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE DES SPORTIFS

PROGRAMME

9h30 – 10h	Accueil Café
10h – 10h05	Introduction <i>Mathieu Nédélec (Laboratoire SEP, INSEP)</i>
10h05 – 10h10	Présentation du cycle des conférences 2019-2020 <i>Jérôme Perez (Laboratoire SEP, INSEP) et Adrien Marck (Pôle performance, INSEP)</i>
10h10 – 10h40	“The effects of match congestion in elite football on recovery and injury” <i>Christopher Carling (Responsable scientifique, FFF)</i>
10h40 – 11h10	“Prévention des lésions tendineuses et ligamentaires du genou à la Fédération Française de Basket-Ball” <i>Laurent Winkler & François Tassery (Département médical, INSEP & FFBB)</i>
11h10 – 11h30	Pause-café
11h30 – 12h	“Recovery management in elite sports: time-courses and exercise specificity?” <i>Sabrina Skorski (Université de Saarland, Allemagne)</i>
12h – 12h30	“L’expérience de la blessure: des effets contrastés sur le sentiment de vocation des athlètes de haut-niveau” <i>Lucie Forté (Université Paul Sabatier, Toulouse)</i>
12h30 – 14h00	Pause déjeuner
14h00 – 14h30	Table ronde <i>Modérateurs: Mathieu Nédélec (Laboratoire SEP, INSEP), Mathilde Poignard (Laboratoire SEP, INSEP) & Anis Aloulou (Laboratoire SEP, INSEP)</i> <ol style="list-style-type: none">Stratégies de récupération: niveau d’évidence scientifique et réalités du terrainLa récupération, premier élément de prévention des blessures ?
14h30 – 15h00	“Sleep in elite athletes: Implications for performance and recommendations for optimal recovery” <i>Jacopo Vitale (Istituto Ortopédico Galeazzi, Italie)</i>
15h00 – 15h30	“Sommeil et sport de haut niveau : du stress de l’exercice à l’optimisation des stratégies de récupération” <i>Anis Aloulou (Laboratoire SEP, INSEP)</i>
15h30 – 16h00	Pause-Café
16h00 – 16h30	“Optimisation des stratégies de récupération chez le joueur de tennis de haut-niveau” <i>Mathilde Poignard (Laboratoire SEP, INSEP)</i>
16h30 – 17h00	Science ça court ! 180 secondes pour présenter son projet de recherche <i>Etudiants en Master et Doctorat</i>

30 janv.
2020

INSEP

11, avenue du Tremblay - 75012 Paris

INSCRIPTION SUR WWW.INSEP.FR



En direct sur la chaîne
Youtube INSEP TV