

La Préparation Physique : Force et Optimisation de l'Entraînement

Samedi 18 MAI 2019

Puissance, Explosivité et Optimisation de l'Entraînement
Power, rate of force development and training optimisation

- 13h** Accueil des participants et sponsors
- 14h15** Discours d'introduction et inauguration / Opening and introduction
- 14h30** Force et Optimisation de la Préparation Physique / Strength and physical conditioning optimisation – **N. Babault** (CEP Dijon – France)
- 15h** Utilisation de la relation force-vitesse dans l'entraînement, un exemple avec l'amélioration d'une performance en sprint / Using force-velocity relationship during training, an example for sprint running performance – **G. Rabita** (INSEP – France)
- 15h45** Pause-café / Coffee break
- 16h15** Optimisation de l'explosivité dans l'entraînement / Rate of force development optimisation during training – **G. Bogdanis** (Grèce)*
- 17h** L'haltérophilie et la musculation au service de l'explosivité / Weightlifting and resistance training to improve rate of force development – **A. Broussal-Derval** (FFH – France)
- 17h45** Le rôle de l'imagerie mentale / Mental imagery for strength training – **A. Martin** (INSERM Dijon – France)
- 18h30** Table ronde #1 avec la présence de préparateurs physiques de différentes équipes de France et structures professionnelles / round table #1 with physical coaches from french national or professional teams
- 19h** Cocktail

Dimanche 19 MAI 2019

Force, adaptations musculaires et Optimisation de l'Entraînement
Strength, muscle adaptation and training optimisation

- 8h30** Accueil des participants et sponsors
- 9h** Introduction **C. Cometti** (Dijon – France)
- 9h15** Les mécanismes et méthodes de l'hypertrophie musculaire / Mechanisms and methods for muscle hypertrophy – **B. Schoenfeld** (USA)*
- 10h** Accompagnement nutritionnel de l'entraînement en force / Nutritional support for strength training – **X. Bigard** (UCI – France)
- 10h30-11h** Pause-café / Coffee Break
- 11h** Quels aspects nouveaux dans la planification pour l'optimisation du développement de la force et de l'hypertrophie ? / Training periodisation for strength and hypertrophy. – **M. Bottaro** (Brésil)*
- 11h45** Les méthodes d'hypertrophie pour l'optimisation de la ré-athlétisation / Muscle hypertrophy and rehabilitation optimisation – **M. M'baye** (MK – France)
- Force, Fatigue et Optimisation de l'Entraînement
Strength, fatigue and training optimisation
- 14h** Endurance musculaire et optimisation / Muscle endurance and training optimisation – **C. Paizis** (CEP – France)
- 14h15** L'entraînement haute intensité par intervalle (HIIT) : how much pain to get a gain? / High intensity interval training: how much pain to get a gain? – **G. Nassis** (Grèce)*
- 15h** Comment combiner l'entraînement de la force et de l'endurance ? / Concurrent training: what's new? – **J. Robineau** (FFR – France)
- 15h30** Quelle fatigue pour quel entraînement de force ? Comment l'utiliser pour optimiser l'entraînement ? / Muscle fatigue and strength training.– **S. Grosprêtre**
- 16h30** Table ronde #2 / Round table #2
- 18h00** Conclusion

* Les interventions en anglais feront l'objectif d'une traduction simultanée.