

Colloque

La récupération pour la performance

- 16 novembre 2014
- INSEP (Amphi)



Colloque

La récupération pour la performance

9h00

- **Accueil des participants**

9h30 — 10h30

- **Fondamentaux de la fatigue et de la récupération**

Dr François BIEUZEN - Chercheur, Chargé de Mission au Laboratoire Sports, Expertise et Performance du département recherche de l'INSEP

10h45 — 12h15

- **Périodisation et management de la récupération**

Dr François BIEUZEN - Chercheur, Chargé de Mission au Laboratoire Sports, Expertise et Performance du département recherche de l'INSEP

14h00 — 15h30

- **Comment optimiser la récupération – Point nutritionnel**

Dr Julien Louis - Chercheur Département Recherche de l'INSEP

15h45 — 17h

- **Considération sur la récupération – Point sur les techniques**

Dr François BIEUZEN - Chercheur, Chargé de Mission au Laboratoire Sports, Expertise et Performance du département recherche de l'INSEP

17h00 — 17h30

- **Questions-Réponses**

**Posez vos questions
à l'avance à Olivier Marchand
colloqueLIFA@gmail.com**

SE RENDRE AU COLLOQUE

- **ADRESSE**

INSEP 11 avenue du Tremblay
75012 PARIS

- **EN VOITURE**

A4 (par Porte de Bercy) sortie Joinville,
Boulevard Périphérique sortie Porte de
Vincennes ou Porte Dorée.

- **EN MÉTRO**

Ligne 1 « La Défense/Château de
Vincennes »,
Descendre au Terminus « Château de
Vincennes »,
Bus ligne 112, arrêt « INSEP ».

- **EN RER**

RER ligne A, direction « Boissy-Saint-Léger »,
Descendre à « Joinville »,
Bus ligne 112, arrêt « INSEP ».

COLLOQUE

La récupération pour la performance - 16 novembre 2014

Bulletin d'inscription à détacher et à adresser avant le 09/11/2014 à

LIFA 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Contact : Lahcen SALHI - 07 77 80 13 86 - lahcen.salhi@athleif.org

Prise en charge personnelle*

Nom _____, Prénom _____

Club ** _____, Licence*** _____

Adresse _____

Ville _____, Code postal _____

Tél. _____, E.mail _____

Diplôme fédéral d'entraîneur en votre possession : _____

Je participe au colloque « La récupération » et je joins un chèque de 40 € (repas compris) à l'ordre de la LIFA.

Signature

Prise en charge par le club* de _____

Nom	Prénom	N° Licence	E.mail	Diplôme fédéral d'entraîneur

Je soussigné (Nom et Prénom) _____

Président du club atteste de la prise en charge financière pour _____ inscription(s) d'un montant total de _____ € **J'autorise la LIFA à débiter ce montant de mon compte club.**

Date _____, Signature

* Cocher au choix prise en charge personnelle ou club - ** Club en toutes lettres - *** Numéro de licence FFA obligatoire

DROIT A L'IMAGE : Tous les participants autorisent expressément les organisateurs, ainsi que les ayants droits tels que les partenaires et les médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises lors du Colloque « la récupération », et ce pour la durée la plus longue autorisée par la loi.



COLLOQUE

La récupération pour la performance

DIMANCHE 16 NOVEMBRE 2014
à partir de 9h30.

INSEP

Bulletin d'inscription à retourner
avant le 9 novembre 2014.

Ligue de l'Île de France d'Athlétisme
16 rue Vincent Compoint
75018 PARIS

Informations auprès de Lahcen SALHI
07 77 80 13 86 - lahcen.salhi@athleif.org - <http://lifa.athle.org>

