



DIRECTION RÉGIONALE  
DE LA JEUNESSE, DES SPORTS  
ET DE LA COHÉSION SOCIALE  
DU LANGUEDOC-ROUSSILLON



## PROGRAMME

*Sous réserve de modifications*

**Du mieux-être à la performance : vers un entraînement adapté**

**Samedi 7 Novembre à Toulouges (Pyrénées-Orientales)**

**8h45 - Accueil**

**9h30 – Ouverture**

### ***Discours***

Jean ROQUE – *Maire de Toulouges / Conseiller Départemental*

Jean ROMANS – *Président CDOS 66*

Richard MAILHE – *Président CROS LR*

Pascal ETIENNE – *Directeur DRJSCS LR*

### ***Présentation du programme***

Jean Pierre CARRERE – *Président de la commission médicale du CROS LR*

Olivier COSTE – *Médecin conseiller de la DRJSCS LR*

### ***D'un entraînement inadapté...***

**10h00 – Comment pouvons-nous définir la surcharge mentale et physique ?**

Jean FULCRAND – *Professeur d'université, Montpellier*

**10h20 – Le sport jusqu'au bout de l'effort**

10h20 – Comment s'installe le surentraînement ? Pr. Charles-Yannick GUEZENNEC – *CHG, Perpignan*

10h40 – Quel est l'impact d'une alimentation inadaptée sur l'épuisement sportif ? Dr. Claire CONDEMINE-PIRON – *Responsable Antenne Médicale de Prévention du Dopage LR, CHU, Montpellier*

11h00 – Table ronde

Pr. Charles-Yannick GUEZENNEC

Dr. Claire CONDEMINE-PIRON

Karine NOGER – *Psychologue, directrice de l'Institut de ressources en Psychologie du Sport (IREPS)*

Jean FULCRAND

**11h30 – Approche et prévention de la surcharge mentale et physique**

11h30 – Quelles sont les alertes d'un entraînement inadapté ? Dr. Daniel HARDELIN – *Médecin, Creps, Font-Romeu*

11h50 – Quels outils d'appréciation de la surcharge mentale et physique ?

12h10 – Comment concilier le haut-niveau et la prévention de la surcharge : expérience de l'équipe de handball de Montpellier ? Olivier MAURELLI – *Docteur en Sciences du Sport - Préparateur Physique Equipe de France de Volleyball et Montpellier Agglomération Handball - Gérant PREPAR, Montpellier*

12h30 – Table ronde

Olivier MAURELLI

Dr. Daniel HARDELIN

Karine NOGER

Jean FULCRAND



DIRECTION RÉGIONALE  
DE LA JEUNESSE, DES SPORTS  
ET DE LA COHÉSION SOCIALE  
DU LANGUEDOC-ROUSSILLON



## 13h00 : REPAS

### *...Vers un entraînement adapté*

#### 14h30 – L'entraînement autrement

14h30 – Surcharge-affûtage : quoi de neuf ? Pr. Robin CANDAU – *UFRSTAPS, Montpellier*

14h50 – Quelle est la place de l'entraînement croisé : l'expérience du triathlon ? M. Romain LIEUX  
– *Fédération française de triathlon, Saint Etienne*

15h10 – S'entraîner lentement pour aller plus vite : mythe ou réalité de l'entraînement polarisé ?  
Pr. Stéphane PERREY – *UFRSTAPS, Montpellier*

15h30 – Table ronde

Pr. Robin CANDAU

Pr. Stéphane PERREY

Jean-Yves LACOSTE

Pierre POMPILI – *Entraîneur de course à pied et triathlon, Equipe suisse de triathlon, Font-Romeu*

Jean FULCRAND

#### 16h00 – Des techniques d'accompagnement

16h00 – Quel soutien psychologique dans l'accompagnement des mineurs sportifs? Karine NOGER

16h20 – Quelle technique gestuelle pour mieux optimiser l'entraînement ? Nicolas MOHR –  
*Kinésithérapeute, centre paramédical du sport Performe, équipe féminine USAP, Perpignan*

16h40 – Table ronde

Pr. Robin CANDAU

Dr. Olivier COSTE

Nicolas MOHR

Jean FULCRAND

Eddy-Marc BOYER – *Spécialiste en Réathlétisation, ELITELAB France CEO, Montpellier*

Paula RADCLIFFE – *Athlète britannique, Détentrice du record du monde féminin du marathon, Font Romeu*

#### 17h10 – Clôture