

PROGRAMME – Vendredi 6 Mars 2020

SEMINAIRE STRESS ENVIRONNEMENTAL



MATIN

- 08h30** – Accueil des participants, remise des accréditations / Petit déjeuner au bar de la résidence du XV de France
- 10h00** – Ouverture du séminaire par le Directeur Technique National de la FFR / **D. RETIERE**
- 10h05** – La chaleur : effets aigües et acclimatation / **S. RACINAIS** (Docteur en Science du Sport / Directeur du centre de recherche 'Aspetar Orthopaedic & Sports Medicine Hospital', Qatar)
- 10h40** – L'altitude : définition, ses effets aigües et chroniques et les « méthodes » / **G. MILLET** (Professeur de physiologie de l'exercice / Université de Lausanne, Suisse)
- 11h25** – Expérience n°1 en salle environnementale « *Direction Tignes* » (30 participants)
– Table ronde n°1
- 12h10** – Retour d'expérience – Sportif de Haut-Niveau
- 13h00** – Déjeuner (possibilité de manger à la Brasserie du CNR - 15€ à régler le matin sur place)

APRES -MIDI

- 14h00** – La partie immergée de l'iceberg : utilisation thérapeutique de la chaleur et de l'hypoxie / **O. GIRARD** (Docteur en Science du Sport / Professeur associé à "The University of Western Australia", Australie)
- 14h35** – Retour d'expérience – Sportif de Haut-Niveau
- 15h05** – Expérience n°2 en salle environnementale « *Direction Hong-Kong* » (30 participants)
– Table ronde n°2
- 15h35** – Pause-café
- 16h00** – Suivi physiologique et monitoring en altitude / hypoxie / **L. SCHMITT** (Docteur en Biologie / Chercheur associé à l'Université de Lausanne / Directeur du dépt HN du Centre National de Ski, Prémaman, France)
- 16h35** – Retour d'expérience – Sportif de Haut-Niveau
- 17h10** – Expérience n°3 en salle environnementale « *Direction l'Afrique du Sud* » (30 participants)
– Table ronde n°3
- 17h55** – Combinaison des stress environnementaux et adaptations croisées : état des lieux / **F. BROCHERIE** (Docteur en physiologie de l'exercice / Chercheur en physiologie de l'exercice à l'INSEP, France)
- 18h30** – Cocktail Dinatoire offert par la FFR (au bar de la résidence du XV de France jusqu'à 21h)

**OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE PAR L'ENTRAINEMENT EN
CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES EXTREMES :**

DE LA THEORIE A LA PRATIQUE