



Préparations Physique et Mentale

Du mieux être à la performance

Samedi 22 Novembre - Palais des Congrès de Gruissan (11)

9h30 - Ouverture

Discours

M. Pascal ETIENNE *Directeur DRJSCS LR* ; M. Richard MAILHÉ *Président du CROS LR* ; M. Jackie SYLVESTRE *Président du CDOS de l'Aude* ; M. Didier CODORNIU *Maire de Gruissan*

Présentation du Programme

M. Jean-Pierre CARRERE *Président Commission Sport et Santé du CROS LR* ; M. Olivier COSTE *Médecin conseiller DRJSCS LR*

10h00 - Comment pouvons-nous quantifier les charges physiques et mentales ? M. Jean FULCRAND *Professeur d'Université*

10h15 - Session 1 : Présentation des métiers de préparateurs mental et physique

10h15 : Le métier de préparateur mental MME Julie JEAN *Psychologue et préparatrice mentale*

10h30 : Le métier de préparateur physique M. Olivier MAURELLI *Doctorant en Sciences du sport - Préparateur physique Equipe de France de Volley-ball et Montpellier Agglomération Handball - Gérant PREPAR*

10h45 : Table ronde – Discussion

MME Julie JEAN ; M. Olivier MAURELLI

11h00 - Session 2 : La physiologie au service de la préparation physique

11h00 : Y a-t-il une spécificité des filières énergétiques chez l'enfant et l'adolescent ? M. Stéphane PERREY *Professeur d'Université, UFR STAPS Montpellier*

11h20 : À quel âge pouvons-nous travailler à haute intensité ? M. Sébastien RATEL *Maître de Conférences Universitaires-HDR UFR STAPS, Université Blaise Pascal, Clermont-Ferrand*

11h40 : Table ronde – Discussion

M. Stéphane PERREY ; M. Sébastien RATEL ; M. Anthony COUDERC
Assistant recherche et Préparateur physique pour la Fédération Française de Rugby

12h00 - Session 3 : La préparation mentale a-t-elle une place chez l'enfant et l'adolescent ?

12h00 : A quel âge pouvons-nous préconiser des techniques de préparation mentale ? MME Julie JEAN

12h20 : Table ronde – Discussion

MME Julie JEAN ; M. Romain THOMAS *Préparateur psychologique ; MME Gabrielle JOUVENEL-MUFRAGGI *Préparatrice mentale, membre de l'Association des Professionnels de la Préparation Psychologique à la Performance et du Coaching (A4PC)**

REPAS : 13H – 14H30

14h30 - Session 4 : La préparation physique : a-t-elle une place chez l'enfant et l'adolescent ?

14h30 : Peut-on pratiquer la musculation et les étirements chez l'enfant et l'adolescent ? M. Olivier COSTE

14h50 : Quelles techniques de renforcement musculaire ? M. Olivier MAURELLI ; diffusion de vidéos établies par M. Bruno PARIETTI *professeur de sport au CREPS de Montpellier*

15h10 : La préparation physique : quels objectifs ?

M. Philippe COLOMB *Préparateur physique et formateur au Centre de Formation des Métiers du Sport*

15h30 : Table ronde – Discussion

M. Olivier COSTE ; M. Olivier MAURELLI ; M. Bruno PARIETTI ; M. Philippe COLOMB

16h30 - Session 5 : Quelle place pour les préparateurs mental et physique au sein du staff technique ?

16h30 : Table ronde – Discussion

Pour la préparation mentale : MME Julie JEAN ; M. Romain THOMAS ; MME Gabrielle JOUVENEL-MUFRAGGI

Pour la préparation physique : M. Aurélien MATUSIAK *Préparateur physique Equipes de France Beach Volley, Préparateur physique Mavuc, Entraîneur-Préparateur physique MACK UC Kayak polo ; M. Adrien GAYAUD *Préparateur Physique & Coach Sportif ; M. Anthony COUDERC**

17h – Clôture