

# Programme du mardi 24 octobre 2017



## Sports d'endurance



## Sports collectifs



## Sports de précision



## Sports basés sur la force explosive

09 h 00	Check-in					
09 h 30	Introduction					
09 h 45	Accueil					
10 h 00	<b>Qu'est-ce que la fatigue dans le sport de performance? – Tentative de définition</b> Aaron Coutts University of Technology Sydney, Faculty of Health					
10 h 45	<b>La régénération comme moyen d'augmenter la performance</b> Aaron Coutts University of Technology Sydney, Faculty of Health					
11 h 30	Repas de midi – Lunch					
13 h 15	<b>Monitoring de la fatigue et de la régénération dans le sport de performance</b> Prof. Tim Meyer Universität des Saarlandes, Institut für Sport und Präventivmedizin, médecin de l'équipe nationale d'Allemagne de football					
15 h 00	<b>L'alimentation comme moyen de soutenir la régénération dans les sports d'endurance</b> Samuel Mettler Enseignant à la Haute école spécialisée bernoise EPF Zurich	<b>Monitoring dans les sports collectifs</b> Prof. Tim Meyer Universität des Saarlandes, Institut für Sport und Präventivmedizin, médecin de l'équipe nationale d'Allemagne de football	<b>Fatigue mentale dans les sports de précision</b> Daniel Birrer et al. Haute école fédérale de sport de Macolin Psychologues du sport	<b>Fonctionnement du système nerveux en corrélation avec de fortes charges explosives</b> Benedikt Lauber Universität Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft		
16 h 00	<b>Fatigue – Repos – Adaptation</b> <b>La régénération du point de vue de la médecine du sport</b> Dr Sibylle Matter Responsable de la médecine Medbase Bern Zentrum	<b>Concepts de régénération</b> Brèves interventions: <b>Football:</b> Mesures en cas de forte chaleur Dr Markus Tschopp, Physiologie du sport – Sports d'équipe, OFSPO Macolin Stephan Meyer, PT, MSc (Sport), Physiothérapie du sport, OFSPO Macolin <b>Hypnose:</b> Utilité pour le sport de performance Adrian Brüngger, Expert HypnoSport®, entraîneur de Pfadi Winterthur	<b>Mesures de régénération mentale</b> Daniel Birrer et al. Haute école fédérale de sport de Macolin Psychologues du sport	<b>Monitoring de la fatigue du système nerveux et conséquences pour l'entraînement</b> Mag. Robert Treitinger Entraîneur de saut à skis		
17 h 00	<b>Le programme de régénération de Martin Fourcade, le meilleur biathlète au monde</b> Quentin Bouillard Kinésithérapeute de l'équipe nationale de France de biathlon		<b>Concept de régénération de l'Association suisse de football</b> Stephan Meyer PT, MSc (Sport) Dr Markus Tschopp équipe nationale suisse de football	<b>Hypnose – un cas pratique</b> Adrian Brüngger Expert HypnoSport®, entraîneur de Pfadi Winterthur	<b>Place du marché</b>	
17 h 45	<b>La clé de la réussite réside dans un entraînement très dur. Mais comment fait la meilleure triathlète sur longue distance du monde pour se régénérer?</b> Daniela Ryf Triathlète professionnelle, sportive de l'année 2015	<b>La régénération dans le Handball</b> Quentin Bouillard Kinésithérapeute du club Chambéry Davoie Mont Blanc Handball (1 <sup>re</sup> division)			<b>Velocity Based – Protocoles comme moyens de pilotage de l'entraînement</b> Fabian Lüthy Enseignant à la HEFSM Collaborateur scientifique, groupe Force/Sport d'équipe	<b>Pilotage de l'entraînement à l'aide de l'Omega Wave</b> Flavio Zberg Entraîneur national Swiss Athletics du 400m/400m haies, entraîneur de Kariem Hussein
dès 19 h 15	Swiss Olympic Coach Award					

# Programme du mercredi 25 octobre 2017



## Sports d'endurance



## Sports collectifs



## Sports de précision



## Sports basés sur la force explosive

08 h 00	<b>Nouveautés J+S</b>			
08 h 45		<b>L'importance du sommeil dans le sport de performance et le sport d'élite</b> Prof. Daniel Erlacher Université de Berne, Institut des sciences du sport		
10 h 00	<b>Place du marché</b>	<b>L'importance du sommeil dans les sports d'équipe</b> Gareth Morgan OFSPPO, collaborateur scientifique, psychologie du sport	<b>Sieste active et repos express</b> Table ronde avec le Prof. Daniel Erlacher	<b>Fatigue et régénération du système musculaire – Bases physiologiques</b> Prof. Wilhelm Bloch Deutsche Sporthochschule Köln, Abteilung Molekulare und zelluläre Sportmedizin
10 h 15		<b>L'alimentation comme moyen de soutenir la régénération dans les sports collectifs</b> Dr. Samuel Mettler Enseignant à la Haute école spécialisée bernoise, EPF Zurich	<b>Fatigabilité et régénération de la motricité fine</b> Benedikt Lauber Universität Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft	
10 h 30				
11 h 00				
11 h 30	<b>Entraînement optimal – Régénération maximale – Compétitions réussies</b> Louis Heyer Collaborateur scientifique à l'OFSPPO, monitoring	<b>Place du marché</b>		<b>L'alimentation comme moyen de soutenir la régénération dans les sports basés sur la force explosive</b> Dr. Samuel Mettler Enseignant à la Haute école spécialisée bernoise, EPF Zurich
12 h 45	<b>Swiss Olympic Science Award</b> <b>Repas de midi – Lunch</b>			
13 h 45			<b>L'alimentation comme moyen de soutenir la régénération dans les sports de précision</b> Dipl. Ing. Agr. Christof Mannhart/Dr. Samuel Mettler	<b>Place du marché</b>
14 h 00	<b>Inputs – Highlights – Conclusion</b> Swann Oberson (ancienne nageuse) Daniel Gisiger (entraîneur Swiss Cycling) Séverin Trösch (collaborateur scientifique à l'OFSPPO, groupe Endurance)	<b>Planification de la régénération</b> Table ronde Divers entraîneurs Conclusion		
14 h 30			<b>Conclusion</b>	<b>Conclusion</b>
15 h 30		<b>La preuve sur le terrain</b> Chris Beedie Professor of Applied Sport & Exercise Science, Director of Research & Knowledge Exchange (Faculty of Social & Applied Sciences), Canterbury Christ Church University		