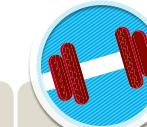


Programme du mardi 24 octobre 2017

	 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		Qu'est-ce que la fatigue dans le sport de performance? – Tentative de définition Aaron Coutts University of Technology Sydney, Faculty of Health		
10 h 45		La régénération comme moyen d'augmenter la performance Aaron Coutts University of Technology Sydney, Faculty of Health		
11 h 30		Repas de midi – Lunch		
13 h 15		Monitorage de la fatigue et de la régénération dans le sport de performance Prof. Tim Meyer Universität des Saarlandes, Institut für Sport und Präventivmedizin, médecin de l'équipe nationale d'Allemagne de football		
15 h 00	L'alimentation comme moyen de soutenir la régénération dans les sports d'endurance Samuel Mettler Enseignant à la Haute école spécialisée bernoise EPF Zurich	Monitorage dans les sports collectifs Prof. Tim Meyer Universität des Saarlandes, Institut für Sport und Präventivmedizin, médecin de l'équipe nationale d'Allemagne de football	Fatigue mentale dans les sports de précision Daniel Birrer et al. Haute école fédérale de sport de Macolin Psychologues du sport	Fonctionnement du système nerveux en corrélation avec de fortes charges explosives Benedikt Lauber Universität Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft
16 h 00	Fatigue – Repos – Adaptation La régénération du point de vue de la médecine du sport Dr Sibylle Matter Responsable de la médecine Medbase Bern Zentrum	Concepts de régénération Brèves interventions: Football: 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 Hypnose: Utilité pour le sport de performance Adrian Brüniger, Expert HypnoSport®, entraîneur de Pfadi Winterthur	Mesures de régénération mentale Daniel Birrer et al. Haute école fédérale de sport de Macolin Psychologues du sport	Monitorage de la fatigue du système nerveux et conséquences pour l'entraînement Mag. Robert Treitinger Entraîneur de saut à skis
17 h 00	Le programme de régénération de Martin Fourcade, le meilleur biathlète au monde Quentin Bouillard Kinésithérapeute de l'équipe nationale de France de biathlon	Concept de régénération de l'Association suisse de football Adrian Brüniger Expert HypnoSport®, entraîneur de Pfadi Winterthur	Place du marché	Velocity Based – Protocoles comme moyens de pilotage de l'entraînement Fabian Lüthy Enseignant à la HEFSM Collaborateur scientifique, groupe Force/Sport d'équipe
17 h 45	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? Daniela Ryf Triathlète professionnelle, sportive de l'année 2015	La régénération dans le Handball Quentin Bouillard Kinésithérapeute du club Chambéry Davoie Mont Blanc Handball (1 ^{re} division)		Pilotage de l'entraînement à l'aide de l'Omega Wave 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				
Nouveautés J+S				
08 h 00				
08 h 45		L'importance du sommeil dans le sport de performance et le sport d'élite Prof. Daniel Erlacher Université de Berne, Institut des sciences du sport		
10 h 00	Place du marché	L'importance du sommeil dans les sports d'équipe Gareth Morgan OFSPO, collaborateur scientifique, psychologie du sport	Sieste active et repos express Table ronde avec le Prof. Daniel Erlacher	Fatigue et régénération du système musculaire – Bases physiologiques Prof. Wilhelm Bloch Deutsche Sporthochschule Köln, Abteilung Molekulare und zelluläre Sportmedizin
10 h 15				
10 h 30		L'alimentation comme moyen de soutenir la régénération dans les sports collectifs Dr. Samuel Mettler Enseignant à la Haute école spécialisée bernoise, EPF Zurich	Fatigabilité et régénération de la motricité fine Benedikt Lauber Universität Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft	
11 h 00				
11 h 30	Entraînement optimal – Régénération maximale – Compétitions réussies Louis Heyer Collaborateur scientifique à l'OFSPO, monitorage	Place du marché		L'alimentation comme moyen de soutenir la régénération dans les sports basés sur la force explosive Dr. Samuel Mettler Enseignant à la Haute école spécialisée bernoise, EPF Zurich
12 h 45			Swiss Olympic Science Award Repas de midi – Lunch	
13 h 45				
14 h 00	Inputs – Highlights – Conclusion Swann Oberson (ancienne nageuse) Daniel Gisiger (entraîneur Swiss Cycling) Séverin Trösch (collaborateur scientifique à l'OFSPO, groupe Endurance)	Planification de la régénération Table ronde Divers entraîneurs Conclusion	L'alimentation comme moyen de soutenir la régénération dans les sports de précision Dipl. Ing. Agr. Christof Mannhart/Dr. Samuel Mettler	Place du marché
14 h 30			Conclusion	Conclusion
15 h 30			La preuve sur le terrain Chris Beedie Professor of Applied Sport & Exercise Science, Director of Research & Knowledge Exchange (Faculty of Social & Applied Sciences), Canterbury Christ Church University	