



Optimized from FFESSM

COLLOQUE

NATIONAL DES ACTEURS DE LA PERFORMANCE



FFESSM

FÉDÉRATION FRANÇAISE
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

THÈME
**MIEUX MANGER ET SAVOIR
RÉCUPÉRER POUR PERFORMER.**

INSEP - PARIS

ANIMATEUR MODÉRATEUR
MAXIME BERGERON

14
novembre
2020



PROJET de
PERFORMANCE
FÉDÉRAL

PROGRAMME

- 9h15 Café d'accueil
- 10h00 **Accueil des participants.**
Allocution de **Mr Jean-Louis Blanchard**, Président de la FFESSM.
- 10h15 Docteur **Kevin Caillaud** - Nutritionniste du sport
Thème : « Une approche modernisée de la nutrition du sportif : la périodisation »
- 11h00 Questions/réponses
- 11h15 Docteur **Carl Willem** – Médecin en charge du suivi médical réglementaire des sportifs de haut niveau de la FFESSM et **Axel Bastien** – Médecin des équipes de France de Nage avec Palmes
Thème : « Performance et prévention des blessures : l'importance d'une nutrition adaptée »
- 12h00 Questions/réponses
- 12h15 Pause déjeuner
- 13h30 **Guillaume Bourdilla** – Champion du monde d'apnée dynamique et recordman du monde
Thème : « Témoignage des effets de la nutrition sur la performance sportive »
- 14h15 Questions/réponses
- 14h30 **Enzo Jacomino** - Sportif de haut niveau en nage avec palmes et étudiant en diététique
Thème : « L'alimentation dans la performance sportive : un atout à ne pas négliger »
- 15h15 Questions/réponses
- 15h30 **Lisa Saint Jours** - Naturopathe et ancienne SHN en nage avec palmes
Thème : « L'alimentation en naturopathie : une approche complémentaire pour les sportifs »
- 16h00 Questions/réponses
- 16h15 Conclusions du colloque
Clôture par **Richard Thomas** - Directeur Technique National FFESSM



www.insep.fr/nous-contacter

11, avenue du Tremblay
75012 Paris
Tél. 01 41 74 41 00

Voiture :

Par l'autoroute A4 (depuis Porte de Bercy) sortie Joinville, puis au feu à gauche, avenue du Tremblay

Par le Boulevard Périphérique, sortie à Porte de Vincennes ou Porte Dorée prendre la direction du Bois de Vincennes, Parc Floral, INSEP.

Metro ligne 1 «La Défense/Château de Vincennes» :

- Descendre au Terminus «Château de Vincennes»
- Bus ligne 112, arrêt «INSEP»

RE RER ligne A, direction «Boissy-St-Léger» :

- Descendre à Joinville
- Bus ligne 112, arrêt «INSEP»

Velib :

Station n°12127 (devant l'entrée de l'INSEP)

BULLETIN

d'inscription

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 30 OCTOBRE 2020

Nom Prénom.....

Adresse.....

Structure ou club.....

Téléphone.....

E.mail.....

Repas du midi au self de l'INSEP : **OUI** **NON**

Si oui, joindre un chèque de 12€ à l'ordre de FFESSM, 24 quai de Rive Neuve - 13284 Marseille Cedex 07

**FORMATION GRATUITE
DÉPLACEMENT ET RESTAURATION DU MIDI À CHARGE DES PARTICIPANTS.**

Informations : maximebergeron7786@gmail.com

Réservations : julia@ffessm.fr