



Lycées d'application de l'excellence sportive - LAES

Jeudi 5 novembre 2015

Séminaire « Eléments de la performance sportive »

14 h : Accueil des lycéens

Présentation du séminaire, *Frédéric Grappe*

14 h 10 – 14 h 30

« Fatigue et surentraînement », *Lucas Garbellotto*

14 h 40 – 15 h

« Les techniques de récupération », *Jessie Muzic*

15 h 10 – 15 h 30

« Les méthodes de suivi de l'entraînement », *Théo Ouvrard*

15 h 40 – 16 h

« Comment la vidéo et les neurones miroirs vont révolutionner les sciences du sport »
Alain Gros Lambert

16 h 10 – 16 h 30

« Les neurosciences appliquées à la performance sportive », *Sidney Grosprêtre*