



La restauration : sur place prévue dans le forfait.

Les horaires :

accueil à 9H00

début des exposés à 9h15

pause repas de 12H00 à 13H30

reprise à 13H30

fin de la journée 17H00

✂.....

Bulletin d'inscription

Nom Prénom

Adresse Email :

Tel Club :

Licence.....

Souhaite assister au colloque

A la journée entière (colloque + repas) ☐ 15€

A la journée entière sans repas ☐ 10€

Inscription et chèque à l'ordre de la LCAA
à retourner avant le 21 Septembre 2007 à
Magali BRISSEAU CTS Athlétisme Côte d'Azur
5 HAMEAU LES CYCLAMENS
540 AV ANDRE LEOTARD 83600 FREJUS
06.14.28.07.06 magali.brisseau@wanadoo.fr



CAISSE D'ÉPARGNE



Dimanche 21 Octobre 2007
au Creps de Boulouris

COLLOQUE D'ATHLETISME

Du cross au 100 km, en
passant par le marathon.

Organisé par la Ligue Côte d'Azur
d'Athlétisme, avec le concours du

Centre Régional de Biologie et de Médecine du Sport de Nice,
PLANET JOGGING Magasin spécialisé Running.

Les intervenants

Bernard PELLETIER

CTS de la ligue Rhône Alpes d'Athlétisme
Responsable du pôle espoir de Lyon
Responsable national FFA du grand fond
Entraîneur d'Annette Sergent, Championne du Monde de cross en 1987 et 1989.

Stéphane PALAZZETTI

Docteur Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, mention « Sciences du Mouvement Humain », Université de la Méditerranée.
Triathlète amateur spécialiste des épreuves de longue durée.
Dirigeant de « Long Distance Performance Coaching® ».

Anne-Sophie ROUSSEAU

Maître de Conférences des Universités, Université de Nice Sophia-Antipolis, Faculté des Sciences du Sport,
Laboratoire « Physiologie des Adaptations, Performance Motrice et Santé ».

Magali REYMONENQ MAGGIOLINI

Internationale sur 100 km
Records personnels sur : 100 km (7:41:23)
3ème meilleure performance Française de tous les temps,
2ème au Championnat d'Europe et 4ème au Championnat du Monde
Marathon (2:45:45)
BEES 1er degré «Athlétisme».

Programme

9h00 – 9h15 Accueil

L'aérobic et la physiologie du Sport

9H15-10H30 : Bernard Pelletier : « Le travail de la Vitesse Maximale Aérobic lors de la période de préparation générale du crossman au coureur de 100kms »

10H 30 – 10H45 : « Pause »

10H45 – 12H00 : Stéphane PALAZZETTI : « Conséquences physiologiques, biologiques, mécaniques et cellulaires d'une épreuve de 100 km sur route »

12H00 – 13H30 : Pause Déjeuner

Evolution de la charge d'entraînement

13H30 – 14H30 : Anne-Sophie Rousseau : « Conséquences nutritionnelles de la charge d'entraînement en course à pied : Effet-dose sur la balance bénéfices/risques »

14H30-14H45 : « Pause »

14H45 – 15H45 : Bernard Pelletier : «L'évolution de la charge d'entraînement lors de la période de préparation spécifique chez le marathonien et le cent bornard »

15H45 – 16H00 : « Pause »

16H00 – 17H00 : Reymonenq Magali : «Gestion des 3 dernières semaines avant un 100 km sur le plan physique, diététique et mental»

