

# ..... LA PERFORMANCE OUI ET... Repousser ses limites ou gagner à tout prix

Conférence samedi 14 décembre 2013

14h15 - 16h30

ouverture des portes 13h45

Salle Gare de l'état, île de Nantes

Entrée gratuite

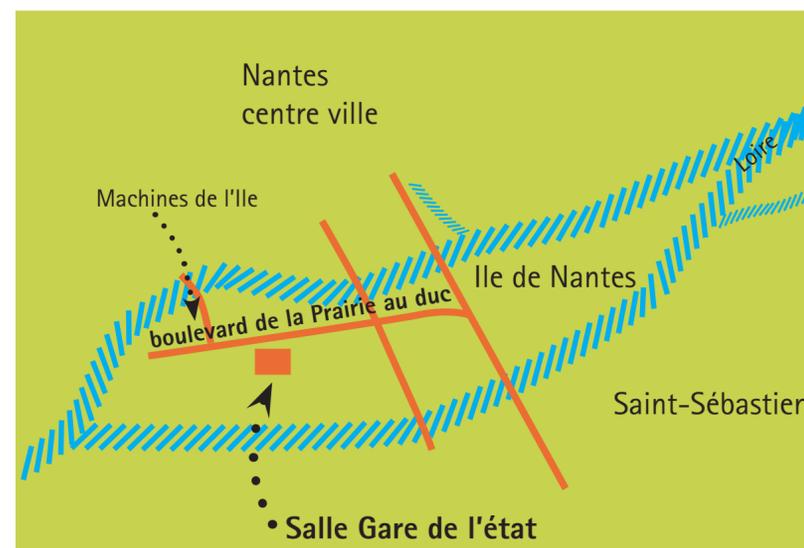


- intervenants :
- **JOSE JEULAND** triathlète professionnel, médaillé de bronze championnat d'Europe 2013 Ironman
- **BERNARD RIBEYROL** médecin rhumatologue
- **JEAN LUC LANOE** président RCN
- **RODOLPHE DEBUREAU** entraîneur TCN
- animé par **CHRISTIAN JACQ**
- organisé par le Triathlon Club Nantais
- en savoir plus sur :
- <http://triathlon-club-nantais.onlinetri.com>

## Intervenants

- /// **JOSE JEULAND**, triathlète professionnel  
Spécialiste des longues distances, José a décroché la médaille de bronze au championnat d'Europe 2013 début septembre. Il s'entraîne régulièrement aux Etats-unis depuis 2 ans. A 31 ans, il réalise sa meilleure saison. Son rêve est de gagner un jour, le mythique ironman d'Hawai.
- /// **BERNARD RIBEYROL**, rhumatologue  
Médecin, rhumatologue, Bernard conseille et suit de nombreux sportifs pratiquant les sports d'endurance.
- /// **JEAN LUC LANOË**, président du Racing Club Nantais  
Jean Luc a réussi à faire du RCN le 2eme club d'athlétisme français en nombre d'adhérents avec 1500 licenciés.
- /// **RODOLPHE DEBUREAU**, entraîneur  
Rodolphe a été triathlète de haut niveau. Il a animé de nombreux stages d'athlètes, triathlètes, et écrit de nombreux articles dans la presse spécialisée. Il est actuellement Responsable sportif du triathlon Club Nantais. Il construit pour le club des séances collectives et des programmes individuels afin d'être performant le "D-day".

/// Animé par **CHRISTIAN JACQ**



## Thèmes abordés:

- L'entraînement :  
volume, qualité, carnet d'entraînement, entraîneur
- La récupération
- Le mental
- Le dopage
- La diététique
- Le matériel
- Le détail qui fait la différence
- La performance dans la durée
- La prévention des blessures
- L'argent

**Salle Gare de l'état**  
Ile de Nantes  
5 place de la gare de l'état  
(proche des machines de l'île)  
Accès TAN, ligne chronobus C5,  
arrêt Gare de l'Etat  
Station bicloo 45 Prairie aux Ducs



## COUPON REPONSE

pour faciliter l'organisation merci de répondre **avant le 7 décembre** par mail à:  
[webmaster@triathlon-club-nantais.com](mailto:webmaster@triathlon-club-nantais.com)

nom.....

prénom.....

e-mail.....

téléphone.....

participera à la conférence

ne participera pas à la conférence

