



5 DÉCEMBRE 2019

PRÉPA PHYSIQUE DANS LES SPORTS COLLECTIFS: LOGIQUE INDIVIDUELLE OU D'ÉQUIPE?

Jérôme Koral (Université Jean Monnet)
Sébastien Sangnier (ASSE)

Deux préparateurs physiques aux profils professionnels très différents viendront partager leur expérience sur l'entraînement d'un collectif vs de l'individu.

Ils vous présenteront leur vision de la quantification de la charge ainsi que leurs méthodes d'entraînement basées à la fois sur leur expérience de terrain et sur les évidences scientifiques récentes. De quoi remettre en cause ses propres stratégies d'entraînement !

Cycle de conférences
sur l'Activité physique,
la Fatigue et la Santé

Faculté de Médecine
Amphi S. VEIL (à confirmer)
10 rue de la Marandière
42270 St-Priest en Jarez

Horaire : 20h à 22h

Tramway T2, direction
Hôpital Nord, terminus.

Entrée gratuite mais
réservation obligatoire :
<http://bit.ly/confActiFS>
051219



ACTIFS

Campus Santé Innovations
IRMIS
10 rue de la Marandière
42270 Saint-Priest en Jarez
04 77 42 18 85

www.actifs.org

contact@actifs.org

