



SYMPOSIUM

PERFORMANCE ET STRESS ENVIRONNEMENTAL

DU 4 AU 5 DÉC. 2024
CNEA FONT-ROMEU

Journée n°1 // mercredi 04 décembre

09h00 // Accueil autour d'un café

10h00 // Ouverture et introduction

10h30 // Stratégie hypoxique en trail/ultra-trail

Kilian Jornet (Ultra-traileur professionnel, multiple vainqueur de l'UTMB)

12h00 // Pause repas

14h00 // Session n°1 - Stratégies fédérales dans l'organisation de l'entraînement en altitude

- ▶ Retour d'expérience en **Athlétisme** avec Hugo Maciejewski (responsable de la cellule d'optimisation de la performance FF Athlétisme) et Mekdes Woldu (Athlète Asics)
- ▶ Retour d'expérience en **Triathlon** avec Sébastien Libicz (réfèrent scientifique à la FF Triathlon) et Paul Lalire (Entraîneur à la FF Triathlon)
- ▶ Table ronde

15h30 // Pause café

16h00 // Présentation du RGI, du Réseau ASTRE et de la formation CCS stress environnemental

Howard Vazquez (Chef de la mission du grand INSEP)

16h30 // Session 2 – Hypoxie et répétitions de sprints en hypoxie (RSH)

- ▶ Retour d'expérience en **Canoë slalom** avec Arnaud Brogniart (entraîneur de Nicolas Gestin - Canoë) et Audric Foucaud (préparateur physique à la FF Canoë-Kayak)
- ▶ Retour d'expérience en **Rugby à 7** avec Franck Brocherie (chercheur en physiologie à l'INSEP)
- ▶ Table ronde

18h00 // Clôture de la journée

18h15 // Temps libre

- ▶ Projection et échange sur le projet « Défier ses limites » avec Francis Distinguin (CNEA) et Jean-Guy Ubierno (Institut pyrénéen de la photographie)

19h30 // Cocktail dînatoire en salle convivialité

Journée n°2 // Jeudi 05 décembre

08h00 // Accueil autour d'un café

08h30 // Session 3 – Organisation de la saison des athlètes autour de l'hypoxie

- ▶ Retour d'expérience en **VTT** avec Marc Colom (entraîneur de Victor Koretzky – VTT)
- ▶ Retour d'expérience en **Para triathlon** avec Nicolas Becker (responsable de l'équipe de France de para triathlon)
- ▶ Table ronde

10h00 // Pause café

10h30 // Session 4 – En route pour Milan-Cortina 2026 et Los Angeles 2028

- ▶ Retour sur les conditions environnementales des JO 2024 à Paris et projection sur les prochains JO avec Sébastien Racinais (Ingénieur recherche en performance environnementale au CREPS de Montpellier)
- ▶ Stratégie d'entraînement hypoxique en ski nordique en vue de Milan-Cortina 2026 avec Jonas Forot (réfèrent scientifique CNSNMM)
- ▶ Stratégie nationale d'entraînement en stress environnemental en vue de LA 2028 avec Grégory Doucende (responsable de l'UAP du CNEA)
- ▶ Table ronde

12h00 // Clôture du symposium

12h15 // Repas

RETOURS D'EXPÉRIENCES SUR LES PRÉPARATIONS DE PARIS 2024
PAR DES BINÔMES ENTRAINEURS / ATHLÈTES