C.R.O.P.S. / FSSEP LILLE
COLLOQUE en PREPARATION MENTALE
Les 28 et 29 mai 2020
COLLOQUE OUVERT A TOUS

3 conférences majeures
+ 1 table ronde

Nadine Debois (FEPSAC): « Préparation mentale et sport de haut niveau: exemples de pratiques à l'international ».

Denis Riché:
« Nutrition et activité neuronale : synthèse des neurotransmetteurs, inflammation stress et performances mentales, intestins et cognition ».

Rémy Hurdiel :
« Sommeil et sports extrêmes : une stratégie individuelle pour accomplir sa mission».

Table ronde:
« Préparation mentale : partages et retours d'expériences ».

6 ateliers dont 4 au choix
+ conférences de présentation

Marion Borgne
« L'accompagnement des sportifs de haut niveau par la pratique du yoga et de la méditation. »
Emmanuel Faure
«Méditation de pleine conscience; mindfulness et sport»
Jean-Michel Gurret
« Psychologie énergétique et préparation mentale - emotional freedom technique »
Pierre Chuchana
« Méthode **w**ing**w**ave® : l'atténuation du stress: introduction à une relaxation cérébrale»
Anthony Bachelier
« Préférences motrices et mentales »
Rafael González
« Neurosciences, respiration et gestion des émotions »

Mise à l'honneur des dix promotions
du Diplôme Universitaire:

- Présentation des 10 promotions ayant finalisé le DU
- Leurs devenirs professionnels
- Echanges et partages d'expériences
- Présentation de la 11ème promotion de 2019-2020

Programme détaillé et Inscription sur www.preparationmentale.fr

Journées organisées par le CROPS (Centre Ressources en Optimisation de la Performance et en Psychologie du Sportif) et la FSSEP de Lille (DU Préparation Mentale et Psychologie du Sportif).

Lieu : FSSEP de Lille, 9 rue de l'université 59790 Ronchin. Tarif : 120€/150€. Places limitées.

Colloque organisé par le C.R.O.P.S. en partenariat avec la FSSEP de Lille

Préparation Mentale

Jeudi 28 mai 2020

8h30 : Accueil des participants
8h45 : Discours introductif
Conférences liées aux ateliers
9h : Conférence n°1; Emmanuel Faure et Marion Borgne
« La méditation de pleine conscience (mindfulness), le yoga et le sport de haut niveau»
9h30 : Conférence n°2; Jean-Michel Gurret
« Psychologie énergétique et préparation mentale »
10h : Pause Café
10h30 : Conférence n°3; Pierre Chuchana
« Méthode wingwave® »
11h00 : Conférence n°4; Anthony Bachelier
« Préférences motrices et mentales »
11h30 : Conférence n°5; Rafael González
« Neurosciences, respiration et gestion des émotions»
12h : Pause Repas
13h30 : Conférence : Nadine Debois/Paul Wylleman (FEPSAC)
« Préparation mentale et sport de haut niveau : exemples de pratiques à l'international »
14h45 : Pause rapide
15h-16h15 : Atelier (1/4)
16h30-17h45 : Atelier (2/4)
17h45 : Fin de la journée du colloque
18h : Présentation des 10 promotions du DU

Vendredi 29 mai 2020

8h30 : Accueil des participants
8h45 : Conférence : Denis Riché
« Nutrition et activité neuronale : synthèse des neurotransmetteurs, inflammation stress et performances mentales, intestins et cognition… »
10h15 *: Pause Café*
10h45 : Conférence : Rémy Hurdiel
« Sommeil et sports extrêmes : une stratégie individuelle pour accomplir sa mission »
12h : Pause Repas
13h30 : Table ronde:
« Préparation mentale : partages et retours d'expériences »
14h45 : Pause rapide
15h-16h15 : Atelier (3/4)
16h30-17h45 : Atelier (4/4)
17h45 : Fin du colloque

Atelier n°1
Animé par Marion Borgne
« L'accompagnement des sportifs de haut niveau par la pratique du yoga et de la méditation. »

Atelier n°2
Animé par Emmanuel Faure
« Méditation de pleine conscience; mindfulness et sport »

Atelier n°3
Animé par Jean-Michel Gurret
« Psychologie énergétique et préparation mentale : emotional freedom technique »

Atelier n°4
Animé par Pierre Chuchana
« Méthode wingwave® : l'atténuation du stress: introduction à une relaxation cérébrale »

Atelier n°5
Animé par Anthony Bachelier
« Préférences motrices et mentales »

Atelier n°6
Animé par Rafael González
« Neurosciences, respiration et gestion des émotions»

Lieu: FSSEP de Lille
Renseignements : www.preparationmentale.fr