



# COLLOQUE C.R.O.P.S. / FSSEP LILLE PREPARATION MENTALE

Faculté des  
**Sciences du Sport**  
et de l'Éducation Physique

Les 28 et 29 mai 2020

Fêtons ensemble les 10 ans du  
Diplôme Universitaire de Lille

« Préparation Mentale et Psychologie du Sportif »

COLLOQUE OUVERT A TOUS

3 conférences majeures  
+ 1 table ronde

**Nadine Debois/Paul Wylleman** (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 **wingwave**® : 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 11<sup>ème</sup> promotion de 2019-2020

Programme détaillé et Inscription sur [www.preparationmentale.fr](http://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.

# 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](http://www.preparationmentale.fr)