

# Programme

## Jeudi 9 novembre 2017

14h00-14h30 : Ouverture

14h30 - 16h30 : Conférences plénières sur le thème de l'Entraînement

- Olivier Girard « Méthodes innovantes d'entraînement en altitude des joueurs de sports collectifs »
- Anis Chaouachi « Entraînement de force chez les jeunes »
- Souhail Chelly « La préparation physique des jeunes handballeurs élites »

16h30-17h00 : Pause-café et 1ère session poster

17h00-18h30 : Conférences plénières sur le thème de l'Entraînement

- Asma Aloui « Poursuivre ses entraînements pendant le Ramadan: quelles recommandations pratiques? »
- Amin Bouzid « Effets du jeûne de Ramadan sur la cinétique de récupération chez les footballeurs d'élite »
- Khaled Trabelsi « Evaluation du statut hydrique de l'athlète »

## Vendredi 10 novembre 2017

09h00 - 11h00 : Conférences plénières sur le thème de la récupération

- Abd-Elbasset abaidia « La récupération : aspects théoriques et pratiques »
- Hamdi Chtourou « La compétition : Assurer le meilleur rendement le jour J »
- Anis Chaouachi « Entraînement et fatigue chez le sportif : aspects pratiques »

11h00-11h30 : Pause-café et 2<sup>ème</sup> session poster

11h30 - 12h30 : Conférences plénières sur le thème de l'entraînement

- Heithem Rebai « La préparation physique de haut niveau en volleyball »
- Ammar Nebigh « La programmation de la préparation physique du jeune âge à l'âge adulte »
- Lopez Martinez « Formation des jeunes footballeurs : le travail intégré »

12h30 - 14h00 : Pause

14h00 - 15h30 : Conférences plénières sur le thème de la nutrition des sportifs

- Halim Jbali & Hela Chaouachi « Usage des compléments alimentaires ... antichambre au dopage? »
- Sophie Vincent « optimisation de la nutrition pour la performance sportive et la santé : utilité des compléments alimentaires & place des ergogènes ? »
- Ikram Ben Ayad « Supplémentation en vitamine D chez le sportif »

15h30-16h00 : Pause-café et 3<sup>ème</sup> session poster

16h00-17h30 : Atelier pratique

- Entraînement en altitude, *Olivier Girard*
- Techniques de récupération, *Abd-Elbasset Abaidia*
- Nutrition des sportifs, *Sophie Vincent*