

WORKSHOPS ETS 2024 / ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC LE PASS PREMIUM

SAMEDI 27 AVRIL 2024

1	Amélioration technique à l'arraché et les variations spécifiques en préparation physique HAMMOUCHE Pablo	10:00 15:00
2	Mobilité pour la Préhab et la Performance : et la part de la souplesse ? SOUBEYRAT Thibault	10:00 15:00
3	Un bilan de mouvement sous la lentille neuro LabO RNP	10:00 15:00
4	Optimisation des mouvements gymniques en CrossFit (muscle up, Hand stand walk butterfly) : panels d'exercices correctifs et leurs évolutions PAILLASSON Florent	10:00 15:00
5	Optimiser la fonction articulaire : Mouvements accessoires et contrôle de l'amplitude de mouvement KOEGLER SANCHEZ Brian	10:00 15:00
6	Analyse morpho-anatomique : Mieux vous connaître pour optimiser l'exploitation de votre potentiel. COIA Rudy	10:00 15:00
7	Des outils simples pour déterminer votre marge de manœuvre et de progression dans la haute intensité en course à pied VANDEL Nicolas	10:00 15:00
8	Amélioration technique à l'épaulé et les variations spécifiques en préparation physique HAMMOUCHE Pablo	11:15 16:15
9	La reprise de la course et de la pliométrie TRAINING THERAPIE	11:15 16:15
10	Evaluer les clients, athlètes et sélectionner les exercices en fonction de leurs besoins BROUSSAL DERVAL Aurélien	11:15 16:15
11	L'entraînement pliométrique : quelles adaptations et progression sur le terrain ? BATIKHY Sofiane & PEP ITS	11:15 16:15
12	Le complexe de l'épaule – Exercices correctifs et réadaptation pour une intervention d'impact ALTENHOVEN Maxime	11:15 16:15
13	Prévention et gestion des blessures chez les athlètes de force et les crossfiteurs : mesures et approche pratique de l'auto-gestion des problématiques fonctionnelles CARCREFF LAUGIER Sylvain	11:15 16:15
14	Agir sur le stiff dé décélération : un continuum d'exercices correctifs VASSE HUGO	11:15 16:15
15	Amélioration technique au jeté et les variations spécifiques en préparation physique HAMMOUCHE Pablo	13:45 17:30
16	Augmenter sa capacité de mouvement par la mobilité TRAINING THERAPIE	13:45 17:30
17	La posture dans le mouvement : quels outils et solutions de terrain ? LabO RNP	13:45 17:30
18	L'entraînement ISO-Inertiel : Comment bénéficier de l'entraînement en pliométrie sans les impacts ? FAURY Gaël	13:45 17:30
19	La prévention des blessures en Force Athlétique : Les exercices et points clés KOEGLER SANCHEZ Brian	13:45 17:30
20	Testing Myofascial et remédiations pour la performance athlétique MARCHAND Pierre-Yves	13:45 17:30
21	Mobilité : des protocoles pour éradiquer la douleur et entraîner le mouvement BROUSSAL DERVAL Aurélien	13:45 17:30

WORKSHOPS ETS 2024 / ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC LE PASS PREMIUM**DIMANCHE 28 AVRIL 2024**

22	Macetrainer, un outil complémentaire pour la préparation physique et la santé (appréhender le balancier, le tirage et la chute)	10:15
	ZOIA Didier	14:00
23	Optimiser son échauffement pour prévenir les blessures en FA	10:15
	KOGLER SANCHEZ Brian	14:00
24	La proprioception, un élément au centre de l'entraînement	10:15
	LabO RNP	14:00
25	VBT en pratique : Attention à ne pas faire n'importe quoi !!! (Puissance, Pmax, interprétation, erreurs...)	10:15
	ALTENHOVEN Maxime	14:00
26	Traiter les douleurs avec le renforcement musculaire : quel renforcement pour diminuer les douleurs ?	10:15
	TRAINING THERAPIE	14:00
27	Prévention et gestion des blessures chez les crossfiteurs : testing, évaluation physique et postural	10:15
	CARCREFF LAUGIER Sylvain	14:00
28	Tester votre respiration pour apprendre à vous connaître et améliorer vos performances !	11:30
	COLOMBET John	15:15
29	KETTLEBELL : Amélioration technique	11:30
	HAMMOUCHE Pablo	15:15
30	Réathlétisation pour les elongations des ischios jambiers	11:30
	ALTENHOVEN Maxime	15:15
31	Le travail du pied : du sensoriel vers le moteur	11:30
	LabO RNP	15:15
32	Meilleurs usages des exercices cardio en CrossFit (rameur, corde à sauter, bikier, Echo bike) : gestion du travail et des différentes intensités	11:30
	PAILLASSON Florent	15:15
33	Top 7 des exercices pour performer sans douleur	11:30
	TRAINING THERAPIE	15:15
34	Analyse morpho-anatomique : Mieux vous connaître pour optimiser l'exploitation de votre potentiel.	11:30
	COIA Rudy	15:15
35	Iso-inertie, un outil au service du profilage et de la posturologie : Gestion des DATA et exercices d'évaluation	11:30
	FAURY Gaël	15:15