

SPOTS	JOURS	HORAIRES	INTERVENTIONS	INTERVENANTS	THEMATIQUES ABORDEES	ESPACES	CO ANIMATEUR-TRICE
1	samedi 27 avril 2024	10H	CONFERENCE 1	VASSE HUGO	Savoir dépister le stiff de décélération: exercez votre regard !	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
2	samedi 27 avril 2024	10H	ENTRE COACHS 1	JURE Dimitri	Retour au sport après blessure épaule : les dernières applications de terrains scientifiquement prouvées	Niveau 1 SALLE 1	TRAINNING THERAPIE
3	samedi 27 avril 2024	10H	ENTRE COACHS 2	ATTAB Nordine	Sédentarité : Comment se (re)mettre en mouvement ?	Niveau 1 SALLE 2	DEBRAUX PIERRE
4	samedi 27 avril 2024	10H	ENTRE COACHS 3	FREVILLE Sylvain	La variabilité cardiaque au service de l'optimisation de la performance	Niveau 1 SALLE 3	TRISTAN PAWLAK
5	samedi 27 avril 2024	10H	ENTRE COACHS 4	SAURA Anthony / Eric Favre	L'importance business networking dans votre stratégie de développement / Ice breaker	Niveau 1 SALLE 4	FAVRE ERIC
6	samedi 27 avril 2024	10H	ENTRE COACHS 5	PILON Gabriel	Les "10 choses à faire et à ne pas faire" en nutrition	Niveau 1 SALLE 5	LE PANSE BENEDICTE
7	samedi 27 avril 2024	10H	ENTRE COACHS 6	ALTENHOVEN Maxime	Comment créer une culture de la performance dans un groupe d'athlète	Niveau 1 SALLE 6	FOULONNEAU VINCENT
8	samedi 27 avril 2024	10H	WORKSHOP 1	HAMMOUCHE Pablo	Amélioration technique à l'arraché et les variations spécifiques en préparation physique	ZONE 1	/
9	samedi 27 avril 2024	10H	WORKSHOP 2	SOUBEYRAT Thibault	Mobilité pour la Préhab et la Performance : et la part de la souplesse ?	ZONE 4	/
10	samedi 27 avril 2024	10H	WORKSHOP 3	LabO RNP	Un bilan de mouvement sous la lentille neuro	ZONE 5	/
11	samedi 27 avril 2024	10H	WORKSHOP 4	PAILLASSON Florent	Optimisation des mouvements gymniques en CrossFit (muscle up, Hand stand walk butterfly) : panels d'exercices correctifs et leurs évolutions	ZONE 3	/
12	samedi 27 avril 2024	10H	WORKSHOP 5	KOEGLER SANCHEZ Brian	Optimiser la fonction articulaire : Mouvements accessoires et contrôle de l'amplitude de mouvement	ZONE 2	/
13	samedi 27 avril 2024	10H	WORKSHOP 6	COIA Rudy	Analyse morpho-anatomique : Mieux vous connaître pour optimiser l'exploitation de votre potentiel.	ZONE 5	/
14	samedi 27 avril 2024	10H	WORKSHOP 7	VANDEL Nicolas	Des outils simples pour déterminer votre marge de manœuvre et de progression dans la haute intensité en course à pied	Hall d'entrée Course en extérieur	/
15	samedi 27 avril 2024	10H	ETS TIPS 1	FAURY Gaël	Découvrir, comprendre et utiliser l'iso-inertiel un outil mal compris !	ZONE 6	/
16	samedi 27 avril 2024	10H	ETS TV LIVE 1	BROUSSAL DERVAL Aurélien, COLOMBET John, LAVEAU Pierre-Olivier, PEP IT & REISS Didier	Optimiser la récupération des athlètes : quelles solutions efficaces et adaptées en 2024	Niveau 0 PLATEAU TV	DRUGUET SYLVAIN

17	samedi 27 avril 2024	11H15	CONFERENCE 2	DEBRAUX Pierre	Hypertrophie myofibrillaire et hypertrophie sarcoplasmique : Mythes VS Réalités	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
18	samedi 27 avril 2024	11H15	ENTRE COACHS 7	REISS Didier	Le RED-S ou déficit énergétique relatif dans le sport : comprendre pour prévenir et mieux coacher	Niveau 1 SALLE 1	BIG BROZA
19	samedi 27 avril 2024	11H15	ENTRE COACHS 8	FOULONNEAU Vincent	Activités physiques et nutrition : les clés de la longévité	Niveau 1 SALLE 2	PILON VINCENT
20	samedi 27 avril 2024	11H15	ENTRE COACHS 9	VANDEL Nicolas	Mise en œuvre du travail de renforcement OFF et IN-SEASON dans les sports d'endurance	Niveau 1 SALLE 3	PAWLAK TRISTAN
21	samedi 27 avril 2024	11H15	ENTRE COACHS 10	COIA Rudy	Réussir dans le Personal Training : Les clés pour premiumiser sa vente de coaching et optimiser les résultats de vos clients	Niveau 1 SALLE 4	PORCHET KEN
22	samedi 27 avril 2024	11H15	ENTRE COACHS 11	LE PANSE Bénédicte	Plus vite, Plus haut, Plus fort : quelles stratégies nutritionnelles pour améliorer les performances sportives	Niveau 1 SALLE 5	COLOMBET JOHN
23	samedi 27 avril 2024	11H15	ENTRE COACHS 12	DRUGUET Sylvain	Hypertrophie musculaire : les meilleures méthodes d'entraînement basées sur la science	Niveau 1 SALLE 6	FAURY GAEL
24	samedi 27 avril 2024	11H15	WORKSHOP 8	HAMMOUCHE Pablo	Amélioration technique à l'épaulé et les variations spécifiques en préparation physique	ZONE 1	/
25	samedi 27 avril 2024	11H15	WORKSHOP 9	TRAINING THERAPIE	La reprise de la course et de la pliométrie	ZONE 4	/
26	samedi 27 avril 2024	11H15	WORKSHOP 10	BROUSSAL DERVAL Aurélien	Evaluer les clients, athlètes et sélectionner les exercices en fonction de leurs besoins	ZONE 5	/
27	samedi 27 avril 2024	11H15	WORKSHOP 11	BATIKHY Sofiane & PEP ITS	L'entraînement pliométrique : quelles adaptations et progression sur le terrain ?	ZONE 7	/
28	samedi 27 avril 2024	11H15	WORKSHOP 12	ALTENHOVEN Maxime	Le complexe de l'épaule – Exercices correctifs et réadaptation pour une intervention d'impact	ZONE 2	/
29	samedi 27 avril 2024	11H15	WORKSHOP 13	CARCREFF LAUGIER Sylvain	Prévention et gestion des blessures chez les athlètes de force et les crossfiteurs : mesures et approche pratique de l'auto-gestion des problématiques fonctionnelles	ZONE 5	/
30	samedi 27 avril 2024	11H15	WORKSHOP 14	VASSE HUGO	Agir sur le stiff dé décélération : un continuum d'exercices correctifs	ZONE 3	/
31	samedi 27 avril 2024	11H15	ETS TIPS 2	MARCHAND Pierre-Yves	Testing Myofascial et remédiations pour la santé	ZONE 6	/
32	samedi 27 avril 2024	11H15	ETS TV LIVE 2	FREVILLE Sylvain & ATTAB Nordine	Le HIIT : Vaccin pour la prévention et le traitement des maladies cardiovasculaires ?	Niveau 0 PLATEAU TV	FLEURENCE DAVID

33	samedi 27 avril 2024	13H45	CONFERENCE 3	ALTENHOVEN Maxime	VBT : Programmer et optimiser ses entrainements en préparation physique	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
34	samedi 27 avril 2024	13H45	ENTRE COACHS 13	AUBERT Frédéric	CON-PHY-TECH : Interface entre athlétique et spécifique	Niveau 1 SALLE 1	VETA GUILLAUME
35	samedi 27 avril 2024	13H45	ENTRE COACHS 14	FOULONNEAU Vincent	Sommeil & Entraînement : comment mieux dormir pour mieux récupérer ?	Niveau 1 SALLE 2	PILON GABRIEL
36	samedi 27 avril 2024	13H45	ENTRE COACHS 15	PAWLAK Tristan	Les seuils lactiques n'existent pas (les autres non plus d'ailleurs)	Niveau 1 SALLE 3	REISS DIDIER
37	samedi 27 avril 2024	13H45	ENTRE COACHS 16	COLOMBET John	Comprendre le comportement humain : Notre cerveau merveille de la nature ou raison des échecs en coaching ? Comprendre ses mécanismes pour mieux coacher !	Niveau 1 SALLE 4	PAILLASSON FLORENT
38	samedi 27 avril 2024	13H45	ENTRE COACHS 17	LE PANSE Bénédicte	Quelle influence nos pensées et nos sentiments ont sur notre comportement et notre alimentation ?	Niveau 1 SALLE 5	PORCHET KEN
39	samedi 27 avril 2024	13H45	ENTRE COACHS 18	FLEURENCE David	TOP 5 des méthodes pour optimiser l'hypertrophie musculaire, la force maximale	Niveau 1 SALLE 6	DEBRAUX PIERRE
40	samedi 27 avril 2024	13H45	WORKSHOP 15	HAMMOUCHE Pablo	Amélioration technique au jeté et les variations spécifiques en préparation physique	ZONE 1	/
41	samedi 27 avril 2024	13H45	WORKSHOP 16	TRAINING THERAPIE	Augmenter sa capacité de mouvement par la mobilité	ZONE 5	/
42	samedi 27 avril 2024	13H45	WORKSHOP 17	Labo RNP	La posture dans le mouvement : quels outils et solutions de terrain ?	ZONE 5	/
43	samedi 27 avril 2024	13H45	WORKSHOP 18	FAURY Gaël	L'entraînement ISO-Inertiel : Comment bénéficier de l'entraînement en pliométrie sans les impacts ?	ZONE 6	/
44	samedi 27 avril 2024	13H45	WORKSHOP 19	KOEGLER SANCHEZ Brian	La prévention des blessures en Force Athlétique : Les exercices et points clés	ZONE 2	/
45	samedi 27 avril 2024	13H45	WORKSHOP 20	MARCHAND Pierre-Yves	Testing Myofascial et remédiations pour la performance athlétique	ZONE 7	/
46	samedi 27 avril 2024	13H45	WORKSHOP 21	BROUSSAL DERVAL Aurélien	Mobilité : des protocoles pour éradiquer la douleur et entraîner le mouvement	ZONE 4	/
47	samedi 27 avril 2024	13H45	ETS TIPS 3	CARCRESS LAUGIER Sylvain	Prévention et gestion des blessures chez les athlètes de force et les crossfiteurs : mesures et approche pratique de l'auto-gestion des problématiques fonctionnelles	ZONE 3	/
48	samedi 27 avril 2024	13H45	ETS TV LIVE 3	FREVILLE Sylvain & VANDEL Nicolas	Préparation Physique Générale & Spécifique - Quelles synergies & méthodologies mises en place en course à pied ?	Niveau 0 PLATEAU TV	DRUGUET SYLVAIN

49	samedi 27 avril 2024	15H	CONFERENCE 1	VASSE HUGO	Savoir dépister le stiff de décélération: exercez votre regard !	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
50	samedi 27 avril 2024	15H	ENTRE COACHS 1	JURE Dimitri	Retour au sport après blessure épaule : les dernières applications de terrains scientifiquement prouvées	Niveau 1 Salle 1	TRAINNING THERAPIE
51	samedi 27 avril 2024	15H	ENTRE COACHS 2	ATTAB Nordine	Sédentarité : Comment se (re)mettre en mouvement ?	Niveau 1 Salle 2	DEBRAUX PIERRE
52	samedi 27 avril 2024	15H	ENTRE COACHS 3	FREVILLE Sylvain	La variabilité cardiaque au service de l'optimisation de la performance	Niveau 1 Salle 3	PAWLAK TRISTAN
53	samedi 27 avril 2024	15H	ENTRE COACHS 4	SAURA Anthony / Eric Favre	L'importance business networking dans votre stratégie de développement / Ice breaker	Niveau 1 Salle 4	FAVRE ERIC
54	samedi 27 avril 2024	15H	ENTRE COACHS 5	PILON Gabriel	Les "10 choses à faire et à ne pas faire" en nutrition	Niveau 1 Salle 5	LE PANSE BENEDICTE
55	samedi 27 avril 2024	15H	ENTRE COACHS 6	ALTENHOVEN Maxime	Comment créer une culture de la performance dans un groupe d'athlète	Niveau 1 Salle 6	FOULONNEAU VINCENT
56	samedi 27 avril 2024	15H	WORKSHOP 1	HAMMOUCHE Pablo	Amélioration technique à l'arraché et les variations spécifiques en préparation physique	ZONE 1	/
57	samedi 27 avril 2024	15H	WORKSHOP 2	SOUBEYRAT Thibault	Mobilité pour la Préhab et la Performance : et la part de la souplesse ?	ZONE 6	/
58	samedi 27 avril 2024	15H	WORKSHOP 3	Labo RNP	Un bilan de mouvement sous la lentille neuro	ZONE 5	/
59	samedi 27 avril 2024	15H	WORKSHOP 4	PAILLASSON Florent	Optimisation des mouvements gymniques en CrossFit (muscle up, Hand stand walk butterfly) : panels d'exercices correctifs et leurs évolutions	ZONE 3	/
60	samedi 27 avril 2024	15H	WORKSHOP 5	KOEGLER SANCHEZ Brian	Optimiser la fonction articulaire : Mouvements accessoires et contrôle de l'amplitude de mouvement	ZONE 2	/
61	samedi 27 avril 2024	15H	WORKSHOP 6	COIA Rudy	Analyse morpho-anatomique : Mieux vous connaître pour optimiser l'exploitation de votre potentiel.	ZONE 5	/
62	samedi 27 avril 2024	15H	WORKSHOP 7	VANDEL Nicolas	Des outils simples pour déterminer votre marge de manœuvre et de progression dans la haute intensité en course à pied	Hall d'entrée Course en extérieur	/
63	samedi 27 avril 2024	15H	ETS TIPS 4	MIRADOURO Pablo (PEP ITS) & FLEURENCE David	Comment bien orienter le développement des qualités explosives et pliométriques selon le RSI des athlètes ?	ZONE 4	/
64	samedi 27 avril 2024	15H	ETS TV LIVE 4	DRUGUET Sylvain, FOULONNEAU Vincent et LE PANSE Bénédicte	Menstruations et performance : quoi faire ?	Niveau 0 PLATEAU TV	REISS DIDIER

65	samedi 27 avril 2024	16H15	CONFERENCE 2	DEBRAUX Pierre	Hypertrophie myofibrillaire et hypertrophie sarcoplasmique : Mythes VS Réalités	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
66	samedi 27 avril 2024	16H15	ENTRE COACHS 7	REISS Didier	Le RED-5 ou déficit énergétique relatif dans le sport : comprendre pour prévenir et mieux coacher	Niveau 1 SALLE 1	BIG BROZA
67	samedi 27 avril 2024	16H15	ENTRE COACHS 8	FOULONNEAU Vincent	Activités physiques et nutrition : les clés de la longévité	Niveau 1 SALLE 2	PILON GABRIEL
68	samedi 27 avril 2024	16H15	ENTRE COACHS 9	VANDEL Nicolas	Mise en œuvre du travail de renforcement OFF et IN-SEASON dans les sports d'endurance	Niveau 1 SALLE 3	PAWLAK TRISTAN
69	samedi 27 avril 2024	16H15	ENTRE COACHS 10	COIA Rudy	Réussir dans le Personal Training : Les clés pour premiumiser sa vente de coaching et optimiser les résultats de vos clients	Niveau 1 SALLE 4	PORCHET KEN
70	samedi 27 avril 2024	16H15	ENTRE COACHS 11	LE PANSE Bénédicte	Plus vite, Plus haut, Plus fort : quelles stratégies nutritionnelles pour améliorer les performances sportives	Niveau 1 SALLE 5	FREVILLE SYLVAIN
71	samedi 27 avril 2024	16H15	ENTRE COACHS 12	DRUGUET Sylvain	Hypertrophie musculaire : les meilleures méthodes d'entraînement basées sur la science	Niveau 1 SALLE 6	FAURY GAELE
72	samedi 27 avril 2024	16H15	WORKSHOP 8	HAMMOUCHE Pablo	Amélioration technique à l'épaulé et les variations spécifiques en préparation physique	ZONE 1	/
73	samedi 27 avril 2024	16H15	WORKSHOP 9	TRAINING THERAPIE	La reprise de la course et de la pliométrie	ZONE 4	/
74	samedi 27 avril 2024	16H15	WORKSHOP 10	BROUSSAL Derval Aurélien	Evaluer les clients, athlètes et sélectionner les exercices en fonction de leurs besoins	ZONE 5	/
75	samedi 27 avril 2024	16H15	WORKSHOP 11	BATIKHY Sofiane & PEP ITS	L'entraînement pliométrique : quelles adaptations et progression sur le terrain ?	ZONE 7	/
76	samedi 27 avril 2024	16H15	WORKSHOP 12	ALTENHOVEN Maxime	Le complexe de l'épaule – Exercices correctifs et réadaptation pour une intervention d'impact	ZONE 2	/
77	samedi 27 avril 2024	16H15	WORKSHOP 13	CARCREFF LAUGIER Sylvain	Prévention et gestion des blessures chez les athlètes de force et les crossfiteurs : mesures et approche pratique de l'auto-gestion des problématiques fonctionnelles	ZONE 5	/
78	samedi 27 avril 2024	16H15	WORKSHOP 14	VASSE HUGO	Agir sur le stiff dé décélération : un continuum d'exercices correctifs	ZONE 3	/
79	samedi 27 avril 2024	16H15	ETS TIPS 5	COLOMBET John	Tester votre respiration pour repousser vos limites	ZONE 6	/
80	samedi 27 avril 2024	16H15	ETS TV LIVE 5	DARNAT Amélie, WYSS Flora, SAURA Anthony, Eric FAVRE & ALLAGNAT Mathias	Construire ta "marque", ta communication comme coach / préparateur physique - les étapes à ne pas louper	Niveau 0 PLATEAU TV	FLEURENCE DAVID

81	samedi 27 avril 2024	17H30	CONFERENCE 3	ALTENHOVEN Maxime	VBT : Programmer et optimiser ses entrainements en préparation physique	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
82	samedi 27 avril 2024	17H30	ENTRE COACHS 13	AUBERT Frédéric	CON-PHY-TECH : Interface entre athlétique et spécifique	Niveau 1 SALLE 1	VETA GUILLAUME
83	samedi 27 avril 2024	17H30	ENTRE COACHS 14	FOULONNEAU Vincent	Sommeil & Entraînement : comment mieux dormir pour mieux récupérer ?	Niveau 1 SALLE 2	COIA RUDY
84	samedi 27 avril 2024	17H30	ENTRE COACHS 15	PAWLAK Tristan	Les seuils lactiques n'existent pas (les autres non plus d'ailleurs)	Niveau 1 SALLE 3	VANDEL NICOLAS
85	samedi 27 avril 2024	17H30	ENTRE COACHS 16	COLOMBET John	Comprendre le comportement humain : Notre cerveau merveille de la nature ou raison des échecs en coaching ? Comprendre ses mécanismes pour mieux coacher !	Niveau 1 SALLE 4	PAILLASSON FLORENT
86	samedi 27 avril 2024	17H30	ENTRE COACHS 17	LE PANSE Bénédicte	Quelle influence nos pensées et nos sentiments ont sur notre comportement et notre alimentation ?	Niveau 1 SALLE 5	FREVILLE SYLVAIN
87	samedi 27 avril 2024	17H30	ENTRE COACHS 18	FLEURENCE David	TOP 5 des méthodes pour optimiser l'hypertrophie musculaire, la force maximale	Niveau 1 SALLE 6	DEBRAUX PIERRE
88	samedi 27 avril 2024	17H30	WORKSHOP 15	HAMMOUCHE Pablo	Amélioration technique au jeté et les variations spécifiques en préparation physique	ZONE 1	/
89	samedi 27 avril 2024	17H30	WORKSHOP 16	TRAINING THERAPIE	Augmenter sa capacité de mouvement par la mobilité	ZONE 3	/
90	samedi 27 avril 2024	17H30	WORKSHOP 17	Labo RNP	La posture dans le mouvement : quels outils et solutions de terrain ?	ZONE 5	/
91	samedi 27 avril 2024	17H30	WORKSHOP 18	FAURY Gaël	L'entraînement ISO-Inertiel : Comment bénéficier de l'entraînement en pliométrie sans les impacts ?	ZONE 6	/
92	samedi 27 avril 2024	17H30	WORKSHOP 19	KOEGLER SANCHEZ Brian	La prévention des blessures en Force Athlétique : Les exercices et points clés	ZONE 2	/
93	samedi 27 avril 2024	17H30	WORKSHOP 20	MARCHAND Pierre-Yves	Testing Myofascial et remédiations pour la performance athlétique	ZONE 5	/
94	samedi 27 avril 2024	17H30	WORKSHOP 21	BROUSSAL DERVAL Aurélien	Mobilité : des protocoles pour éradiquer la douleur et entraîner le mouvement	ZONE 4	/
95	samedi 27 avril 2024	17H30	ETS TIPS 6	BATIKHY Sofiane	Planification et programmation dans les sports d'hiver : quelles problématiques, organisations et logiques de progression ?	ZONE 7	/
96	samedi 27 avril 2024	17H30	ETS TV LIVE 6	DRUGUET Sylvain, PILON Gabriel, BIG BROZA et LAVEAU Pierre-Olivier	Stress Eating - Les bonnes habitudes alimentaires pour une nouvelle énergie	Niveau 0 PLATEAU TV	DRUGUET SYLVAIN
97	samedi 27 avril 2024	18H45 - 19H45	CONFERENCE 4	REISS Didier	Renforcement musculaire de l'enfant aux seniors : que dit la science ? Faits, mythes et avis scientifiques	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/

98	dimanche 28 avril 2024	9H	CONFERENCE 5	DEBRAUX Pierre	Graisse viscérale : La MENACE fantôme	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
99	dimanche 28 avril 2024	10H15	CONFERENCE 6	MANOLOVA Aneliya	Burn-out, fatigue mentale : états des lieux, les biens-faits du sport face à ce fléau	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
100	dimanche 28 avril 2024	10H15	ENTRE COACHS 19	PAILLASSON Florent	Optimisation de la programmation pour des Crossfiteurs de haut niveau	Niveau 1 SALLE 1	MARCHAND PIERRE-YVES
101	dimanche 28 avril 2024	10H15	ENTRE COACHS 20	DRUGUET Sylvain	La femme, un homme normal ? : comment les entraîner ?	Niveau 1 SALLE 2	LE PANSE BENEDICTE
102	dimanche 28 avril 2024	10H15	ENTRE COACHS 21	PAWLAK Tristan	La performance d'endurance en 3 axes : VO2 Max, Seuil et Durabilité	Niveau 1 SALLE 3	VANDEL NICOLAS
103	dimanche 28 avril 2024	10H15	ENTRE COACHS 22	PORCHET Ken	Vendre du personal training à (presque) tous les coups	Niveau 1 SALLE 4	WYSS FLORA
104	dimanche 28 avril 2024	10H15	ENTRE COACHS 23	FOULONNEAU Vincent	Complémentation alimentaire : Indispensables ou bullshit	Niveau 1 SALLE 5	PILON GABRIEL
105	dimanche 28 avril 2024	10H15	ENTRE COACHS 24	AUBERT Frédéric	Les meilleures méthodes d'entraînement en force maximale et en puissance pour les sports collectifs et individuels	Niveau 1 SALLE 6	BROUSSAL DERVAL AURELIEN
106	dimanche 28 avril 2024	10H15	WORKSHOP 22	ZOIA Didier	Macetrainer, un outil complémentaire pour la préparation physique et la santé (appréhender le balancier, le tirage et la chute)	ZONE 7	/
107	dimanche 28 avril 2024	10H15	WORKSHOP 23	KOEGLER SANCHEZ Brian	Optimiser son échauffement pour prévenir les blessures en FA	ZONE 2	/
108	dimanche 28 avril 2024	10H15	WORKSHOP 24	LabO RNP	La proprioception, un élément au centre de l'entraînement	ZONE 5	/
109	dimanche 28 avril 2024	10H15	WORKSHOP 25	ALTENHOVEN Maxime	VBT en pratique : Attention à ne pas faire n'importe quoi !!! (Puissance, Pmax, interprétation, erreurs...)	ZONE 3	/
110	dimanche 28 avril 2024	10H15	WORKSHOP 26	TRAINING THERAPIE	Traiter les douleurs avec le renforcement musculaire : quel renforcement pour diminuer les douleurs ?	ZONE 1	/
111	dimanche 28 avril 2024	10H15	WORKSHOP 27	CARCREFE LAUGIER Sylvain	Prévention et gestion des blessures chez les crossfiteurs : testing, évaluation physique et postural	ZONE 5	/
112	dimanche 28 avril 2024	10H15	WORKSHOP 28	COLOMBET John	Tester votre respiration pour apprendre à vous connaître et améliorer vos performances !	ZONE 6	/
113	dimanche 28 avril 2024	10H15	ETS TIPS 7	SOUBEYRAT Thibault	Les 5 outils oubliés dans le coaching	ZONE 4	/
114	dimanche 28 avril 2024	10H15	ETS TV LIVE 7	FLEURENCE David, BATHIKY Sofiance, LAVEAU Pierre-Olivier & REISS Didier	Regard critique sur la musculation aujourd'hui au sein des sports collectifs.	Niveau 0 PLATEAU TV	FLEURENCE DAVID

115	dimanche 28 avril 2024	11H30	CONFERENCE 7	BROUSSAL Derval Aurélien	Optimiser la puissance de vos athlètes par une approche moderne de l'entraînement et de la planification	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
116	dimanche 28 avril 2024	11H30	ENTRE COACHS 25	DRUGUET Sylvain	Impact du cycle menstruel sur les performances sportives des athlètes : état des lieux scientifiques actuels	Niveau 1 SALLE 1	REISS DIDIER
117	dimanche 28 avril 2024	11H30	ENTRE COACHS 26	PILON Gabriel	Le microbiote de l'intestin - une horloge cruciale pour notre santé	Niveau 1 SALLE 2	LE PANSE BENEDICTE
118	dimanche 28 avril 2024	11H30	ENTRE COACHS 27	VANDEL Nicolas	Organiser et programmer l'entraînement individuel dans les sports d'endurance : du débutant à l'élite	Niveau 1 SALLE 3	FREVILLE SYLVAIN
119	dimanche 28 avril 2024	11H30	ENTRE COACHS 28	WYSS Flora / DARNAT Amélie	Durer plus de 5 ans dans le coaching, c'est possible ?	Niveau 1 SALLE 4	WYSS FLORA
120	dimanche 28 avril 2024	11H30	ENTRE COACHS 29	FOULONNEAU Vincent	Prophylaxie : les clés de la longévité dans le sport	Niveau 1 SALLE 5	COLOMBET JOHN
121	dimanche 28 avril 2024	11H30	ENTRE COACHS 30	BIG BROZA (Harry et Ando RATSIMBA)	Les secrets d'anciens obèses devenus personal trainer pour une transformation durable	Niveau 1 SALLE 6	BIG BROZA
122	dimanche 28 avril 2024	11H30	WORKSHOP 29	HAMMOUCHE Pablo	KETTLEBELL : Amélioration technique	ZONE 1	/
123	dimanche 28 avril 2024	11H30	WORKSHOP 30	ALTENHOVEN Maxime	Réathlétisation pour les élancements des ischios jambiers	ZONE 3	/
124	dimanche 28 avril 2024	11H30	WORKSHOP 31	Labo RNP	Le travail du pied : du sensoriel vers le moteur	ZONE 5	/
125	dimanche 28 avril 2024	11H30	WORKSHOP 32	PAILLASSON Florent	Meilleurs usages des exercices cardio en CrossFit (rameur, corde à sauter, bikier, Echo bike) : gestion du travail et des différentes intensités	ZONE 4	/
126	dimanche 28 avril 2024	11H30	WORKSHOP 33	TRAINING THERAPIE	Top 7 des exercices pour performer sans douleur	ZONE 2	/
127	dimanche 28 avril 2024	11H30	WORKSHOP 34	COIA Rudy	Analyse morpho-anatomique : Mieux vous connaître pour optimiser l'exploitation de votre potentiel.	ZONE 5	/
128	dimanche 28 avril 2024	11H30	WORKSHOP 35	FAURY Gaël	Iso-inertie, un outil au service du profilage et de la posturologie : Gestion des DATA et exercices d'évaluation	ZONE 6	/
129	dimanche 28 avril 2024	11H30	ETS TIPS 8	CARCREFF LAUGIER Sylvain	Prévention et gestion des blessures chez les athlètes de force et les crossfiteurs : mesures et approche pratique de l'auto-gestion des problématiques fonctionnelles	ZONE 7	/
130	dimanche 28 avril 2024	11H30	ETS TV LIVE 8	AUBERT Frédéric, BATHIKY Sofiane, JURE Dimitri, LAVEAU Pierre-Olivier & MARCHAND Pierre-yves	Organisation d'un staff professionnel et fonctions du Directeur de la Performance au sein d'une structure professionnelle.	Niveau 0 PLATEAU TV	FLEURENCE DAVID

131	dimanche 28 avril 2024	14H	CONFERENCE 6	MANOLOVA Aneliya	Burn-out, fatigue mentale : états des lieux, les biens-faits du sport face à ce fléau	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
132	dimanche 28 avril 2024	14H	ENTRE COACHS 19	PAILLASSON Florent	Optimisation de la programmation pour des Crossfiteurs de haut niveau	Niveau 1 SALLE 1	MARCHAND PIERRE-YVES
133	dimanche 28 avril 2024	14H	ENTRE COACHS 20	DRUGUET Sylvain	La femme, un homme normal ? : comment les entraîner ?	Niveau 1 SALLE 2	LE PANSE BENEDICTE
134	dimanche 28 avril 2024	14H	ENTRE COACHS 21	PAWLAK Tristan	La performance d'endurance en 3 axes : VO2 Max, Seuil et Durabilité	Niveau 1 SALLE 3	VANDEL NICOLAS
135	dimanche 28 avril 2024	14H	ENTRE COACHS 22	PORCHET Ken	Vendre du personal training à (presque) tous les coups	Niveau 1 SALLE 4	COIA RUDY
136	dimanche 28 avril 2024	14H	ENTRE COACHS 23	FOULONNEAU Vincent	Complémentation alimentaire : Indispensables ou bullshit	Niveau 1 SALLE 5	GABRIEL PILON
137	dimanche 28 avril 2024	14H	ENTRE COACHS 24	AUBERT Frédéric	Les meilleures méthodes d'entraînement en force maximale et en puissance pour les sports collectifs et individuels	Niveau 1 SALLE 6	VETA GUILLAUME
138	dimanche 28 avril 2024	14H	WORKSHOP 22	ZOIA Didier	Macetrainer, un outil complémentaire pour la préparation physique et la santé (appréhender le balancier, le tirage et la chute)	ZONE 6	/
139	dimanche 28 avril 2024	14H	WORKSHOP 23	KOEGLER SANCHEZ Brian	Optimiser son échauffement pour prévenir les blessures en FA	ZONE 2	/
140	dimanche 28 avril 2024	14H	WORKSHOP 24	Labo RNP	La proprioception, un élément au centre de l'entraînement	ZONE 5	/
141	dimanche 28 avril 2024	14H	WORKSHOP 25	ALTENHOVEN Maxime	VBT en pratique : Attention à ne pas faire n'importe quoi !!! (Puissance, Pmax, interprétation, erreurs...)	ZONE 3	/
142	dimanche 28 avril 2024	14H	WORKSHOP 26	TRAINING THERAPIE	Traiter les douleurs avec le renforcement musculaire : quel renforcement pour diminuer les douleurs ?	ZONE 1	/
143	dimanche 28 avril 2024	14H	WORKSHOP 27	CARCREFF LAUGIER Sylvain	Prévention et gestion des blessures chez les crossfiteurs : testing, évaluation physique et postural	ZONE 5	/
144	dimanche 28 avril 2024	14H	WORKSHOP 28	COLOMBET John	Tester votre respiration pour apprendre à vous connaître et améliorer vos performances !	ZONE 4	/
145	dimanche 28 avril 2024	14H	ETS TIPS 9	BATIKHY Sofiane	Planification et programmation dans les sports d'hiver : quelles problématiques, organisations et logiques de progression ?	ZONE 7	/
146	dimanche 28 avril 2024	14H	ETS TV LIVE 9	DARNAT Amélie, WYSS Flora, SAURA Anthony & FAVRE Eric	Donner une âme à son coaching / à sa salle de fitness - Et si c'était le secret de l'atteinte des objectifs ?	Niveau 0 PLATEAU TV	FLEURENCE DAVID

147	dimanche 28 avril 2024	15H15	CONFERENCE 7	BROUSSAL Derval Aurélien	Optimiser la puissance de vos athlètes par une approche moderne de l'entraînement et de la planification	Niveau 0 ESPACE CONFERENCE	/
148	dimanche 28 avril 2024	15H15	ENTRE COACHS 25	DRUGUET Sylvain	Impact du cycle menstruel sur les performances sportives des athlètes : état des lieux scientifiques actuels	Niveau 1 SALLE 1	REISS DIDIER
149	dimanche 28 avril 2024	15H15	ENTRE COACHS 26	PILON Gabriel	Le microbiote de l'intestin - une horloge cruciale pour notre santé	Niveau 1 SALLE 2	LE PANSE BENEDICTE
150	dimanche 28 avril 2024	15H15	ENTRE COACHS 27	VANDEL Nicolas	Organiser et programmer l'entraînement individuel dans les sports d'endurance : du débutant à l'élite	Niveau 1 SALLE 3	FREVILLE SYLVAIN
151	dimanche 28 avril 2024	15H15	ENTRE COACHS 28	WYSS Flora / DARNAT Amélie	Durer plus de 5 ans dans le coaching, c'est possible ?	Niveau 1 SALLE 4	WYSS FLORA
152	dimanche 28 avril 2024	15H15	ENTRE COACHS 29	FOULONNEAU Vincent	Prophylaxie : les clés de la longévité dans le sport	Niveau 1 SALLE 5	COLOMBET JOHN
153	dimanche 28 avril 2024	15H15	ENTRE COACHS 30	BIG BROZA (Harry et Ando RATSIMBA)	Les secrets d'anciens obèses devenus personal trainer pour une transformation durable	Niveau 1 SALLE 6	BIG BROZA
154	dimanche 28 avril 2024	15H15	WORKSHOP 29	HAMMOUCHE Pablo	KETTLEBELL : Amélioration technique	ZONE 1	/
155	dimanche 28 avril 2024	15H15	WORKSHOP 30	ALTENHOVEN Maxime	Réathlétisation pour les élancements des ischios jambiers	ZONE 3	/
156	dimanche 28 avril 2024	15H15	WORKSHOP 31	Labo RNP	Le travail du pied : du sensoriel vers le moteur	ZONE 5	/
157	dimanche 28 avril 2024	15H15	WORKSHOP 32	PAILLASSON Florent	Meilleurs usages des exercices cardio en CrossFit (rameur, corde à sauter, bikier, Echo bike) : gestion du travail et des différentes intensités	ZONE 4	/
158	dimanche 28 avril 2024	15H15	WORKSHOP 33	TRAINING THERAPIE	Top 7 des exercices pour performer sans douleur	ZONE 7	/
159	dimanche 28 avril 2024	15H15	WORKSHOP 34	COIA Rudy	Analyse morpho-anatomique : Mieux vous connaître pour optimiser l'exploitation de votre potentiel.	ZONE 5	/
160	dimanche 28 avril 2024	15H15	WORKSHOP 35	FAURY Gaël	Iso-inertie, un outil au service du profilage et de la posturologie : Gestion des DATA et exercices d'évaluation	ZONE 6	/
161	dimanche 28 avril 2024	15H15	ETS TIPS 10	KOEGLER SANCHEZ Brian	Travail de mobilité et les paramètres clés pour avoir un travail plus efficace.	ZONE 2	/
162	dimanche 28 avril 2024	15H15	ETS TV LIVE 10	LABO RNP, TRAINING THERAPIE & COLOMBET John	La place des neurosciences dans la préparation physique, la kiné et le coaching de monsieur et madame tout le monde	Niveau 0 PLATEAU TV	FLEURENCE DAVID