

CONFÉRENCE INTERNATIONALE DE TRAIL

14-15 DÉC. 2024

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN



Guillaume Millet

Physiologiste du sport,
professeur à l'université
Jean Monnet de
Saint-Etienne



Philippe Propage

Entraîneur de l'équipe
de France de trail
pendant 10 ans,
expert des disciplines
d'endurance



Adrien Séguret

Entraîneur de l'équipe
de France, expert en
préparation physique

ORGANISÉE PAR LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

THÈMES

LE PHÉNOMÈNE SOCIÉTAL DU TRAIL
ET RÉUSSITE DES ÉQUIPES DE FRANCE

FACTEURS DE PERFORMANCE ET DE FATIGUE EN TRAIL

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE ET
SPÉCIFIQUE DU TRAILEUR

PROGRAMMATION D'UNE SAISON DE TRAIL

WEEK-END CHOC : CONTENU ET ORGANISATION

PROGRESSER EN CÔTE ET EN DESCENTE

NUTRITION, HYDRATATION EN TRAIL

INSCRIPTIONS

Licenciés FFA



Autres

