



La **FEDERATION FRANÇAISE DE SKI**  
a le plaisir de vous inviter à un colloque sur le thème :

## “ Évolutions de la préparation physique des skieurs alpins ”

**Le mardi 11 octobre 2011**

**ANNECY- SALLE PIERRE LAMY** (12 rue de la République)

09h30 à 10h00 Accueil

10h00 à 10h10 Ouverture par **Monsieur Jean-Luc RIGAUT - Maire d'ANNECY** (ou un représentant de la VILLE D'ANNECY)

10h15 à 10h45 **Aérobic et performances en ski alpin**

**Nicolas COULMY**- Responsable du Département Sportif et Scientifique de la FFS

**Flavien ZITOUN** - Médecin de la Filière, auteur d'une thèse sur Aérobic et performances en ski alpin

10h45 à 11h00 Questions/Réponses

11h00 à 11h30 **Intérêts et limites de la pratique du vélo dans la préparation physique des skieurs alpins**

**Alexis GSELL** - Préparateur Physique groupe Coupe du Monde Technique Dames

11h30 à 11h45 Questions/Réponses

11h45 à 12h15 **Comment fixer les objectifs à atteindre au skieur en retour de blessure : stratégies, moyens et réalité**

**Olivier PEDRON** - Coordonnateur des préparateurs physiques alpins FFS

12h15 à 12h30 Questions/Réponses

**12h30 à 14h00 PAUSE DEJEUNER**

14h00 à 14h30 **Planification de l'entraînement du skieur alpin**

**Loïc LE QUELLEC** - Responsable FILLES SSHN ALBERTVILLE et DTNPP

14h30 à 14h45 Questions/Réponses

14h45 à 15h15 **Liens entre préparation physique et préparation technique des skieurs alpins**

**Jean-Pierre MOLLIE** - Responsable GARCONS SSHN ALBERTVILLE

15h15 à 15h30 Questions/Réponses

15h30 à 16h00 **École du dos : Bilan d'une année de prévention auprès des jeunes athlètes du Pôle France d'Albertville**

**Nicolas BAIWIR** - kinésithérapeute Pôle France Ski

**Docteur Marie-Philippe ROUSSEAUX-BLANCHI** - Médecin Fédéral chargé du suivi de la filière

16h00 à 16h15 Questions/Réponses

16h15 à 16h45 **Les modes de contraction musculaire en ski alpin**

**Nicolas COULMY** - Responsable du Département Sportif et Scientifique de la FFS

16h45 à 17h00 Questions/Réponses

17h00 Clôture

*Entrée libre et gratuite*

