



RÉSUMÉ DE L'OFFRE DES CONFÉRENCES – DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES ET DE NUTRITION			
Code	Intervenants	Titre de la conférence	Description sommaire
DPN-01	Sportivore	Manger pour performer	Bases de la nutrition. Quoi manger AVANT et APRÈS selon l'horaire d'entraînement.
DPN-02	Sportivore	Nutrition et endurance	Aliments à manger selon la durée de l'épreuve, maximiser les performances, hydratation et gestion des troubles gastriques.
DPN-03	Sportivore	Manger pour récupérer	Les différents aspects de la récupération en nutrition: Collations, repas, vitamines et minéraux clés.
DPN-04	Sportivore	Nutrition, sports de poids	Nutrition pour la gestion du poids tout en maximisant les performances: Gestion du poids, diminution du poids) et affutage.
DPN-05	Sportivore	Manger sur la route/ compétition	Conseils pour optimiser les choix aux restaurants, l'horaire des repas et collations selon l'horaire de compétition/tournois
DPN-06	Sportivore	Mythes et réalités en nutrition	Démystification de mythes alimentaires en nutrition et en nutrition du sport.
DPN-07	Johanne Vézina	Athlètes en santé	Comment les repas sains mangés au quotidien améliorent la performance des sportifs.
DPN-08	Johanne Vézina	Manger à mon goût où je joue!	Apprendre à évaluer les repas offerts à l'épicerie, au resto et en voyage lors de compétitions éloignées via des outils expliqués
DPN-09	Johanne Vézina	Le sport que j'ai choisi	Menu pour les sports selon les éléments de performance qui lui sont propres, la force, la vitesse, la flexibilité et l'endurance.
DPN-10	T. V et J. V.	Comment nourrir son corps et son esprit	Sensibiliser les athlètes à l'importance de la nutrition et de la préparation mentale pour performer à son plus haut niveau.
DPN-11	Mansfield	Développement des Qualités Athlétiques	Comment augmenter le potentiel athlétique.
DPN-12	Mansfield	Nutrition et Composition Corporelle	Bien comprendre les systèmes énergétiques et la composition corporelle en fonction du type d'effort.
RÉSUMÉ DE L'OFFRE DE CONFÉRENCES – PRÉVENTION DES BLESSURES ET RÉATHLÉTISATION			
	Intervenants	Titre de la conférence	Description sommaire
PBR-01	A. et Mansfield	Prévention et performance	Quelles sont les mesures à mettre en place pour prévenir les blessures dans les contextes de performance.
PBR-02	M-J Morneau	Comprendre la commotion cérébrale	Comprendre ce qui se passe réellement au cerveau lors d'une commotion, comment se réhabiliter.
PBR-03	M-J Morneau	Prévention et gestion d'une blessure	Explication de différentes blessures (tendinites, claquage, surutilisation...) comment les diagnostiquer et quoi faire.
PBR-04	Sportivore	Nutrition et prévention des blessures	Aliments privilégier pour éviter les blessures (commotions, inflammation) et optimiser le système immunitaire
PBR-05	Thierry Vogler	Prévenir et se remettre d'une blessure	Démontrer l'efficacité des techniques de préparation mentale pour aider à prévenir les blessures et à faciliter le retour.
PBR-06	Maxime Chevrier	Entraînement cognitif	Entraînement cognitif peut nous aider à mieux performer, mais également à prévenir les blessures et la réathlétisation.
PBR-07	Maxime Chevrier	Gestion des blessures	Comment rester concentré tout en étant à l'extérieur de son sport. Mieux travailler notre aspect psychologique.
RÉSUMÉ DE L'OFFRE DE CONFÉRENCE – PRÉPARATION MENTALE ET PHYCOLOGIE SPORTIVE			
	Intervenants	Titre de la conférence	Description sommaire
PMPS-01	Thierry Vogler	10 clés pour bâtir un(e) athlète	10 facteurs clés pour les athlètes et les entraîneurs de comprendre pour développer, renforcer ou rétablir leur confiance.
PMPS-02	Thierry Vogler	Atteindre son plein potentiel	Elle vise à expérimenter des stratégies et des techniques que les athlètes peuvent utiliser pour obtenir des résultats positifs.
PMPS-03	Thierry Vogler	Préparation haute performance	8 « mindsets », attitudes et techniques de préparation mentale de pointe à mettre en pratique pour élever son jeu à un haut niveau.
PMPS-04	Thierry Vogler	Stratégies et techniques pour les entraîneurs	Réponse et solutions concrète aux enjeux et aux besoins particuliers de leurs athlètes.
PMPS-05	Thierry Vogler	Ateliers pratiques pour les entraîneurs	Mieux outiller les entraîneurs qui sont, au quotidien, les premiers préparateurs mentaux des athlètes avec qui ils travaillent.
PMPS-06	Berthelot-Gagné	Motivation et éthique de travail	Motivation intrinsèque et extrinsèque, théorie de l'Auto-détermination, la fixation d'objectifs, types d'objectifs SMART.
PMPS-07	Berthelot-Gagné	Technique de relaxation	Méditation pleine conscience et technique de respiration 448, définition, bienfaits, conditions, expérimentations.
PMPS-08	Berthelot-Gagné	La gestion de l'échec	L'importance de la réussite – impact sur perception de l'échec. Stratégies pour une gestion de l'échec.
PMPS-09	Berthelot-Gagné	L'arbitrage et préparation mentale	Fixation d'objectifs, préparation avant match, travail d'équipe et communication, gestion de l'échec, questions.
PMPS-10	Berthelot-Gagné	Comment accompagner enfant	INTRODUCTION, LA COMPÉTITION ET SON POIDS. Définition, évaluation de la situation par l'athlète, conséquences du stress.
PMPS-11	Maxime Chevrier	Développer ses habiletés mentales	9 habiletés mentales de base à développer pour être un athlète avec du succès. Comment se préparer à une compétition.
PMPS-12	Maxime Chevrier	Motivation et objectifs	La motivation semble à la base de la réussite pour plusieurs athlètes. Comment structurer adéquatement ses objectifs.
PMPS-13	Maxime Chevrier	Entraînement cognitif - outils	Entraînement cognitif peut nous aider à mieux performer, mais également à prévenir certaines blessures.
PMPS-14	Maxime Chevrier	Comment atteindre l'excellence	Être dans sa zone, demeurer focus, ignorer nos pensées négatives.
PMPS-16	Laurent Foezon	La motivation Vs l'échec.	Comment fonctionne la motivation? L'échec? Voilà de quoi travailler et de se maintenir ou replacer dans une position gagnante.
PMPS-17	Laurent Foezon	La confiance...un jeu d'équilibre.	Quelles sont les forces en jeu, quels sont les piliers de la confiance qui permettent de l'affirmer? Outils pour influencer positivement.
PMPS-18	Laurent Foezon	L'esprit de la réussite.	Qu'est-ce qui rend les individus si efficaces? L'efficacité et de l'activation du plein potentiel qui fait la force des grands sportifs



DÉTAILS DE L'OFFRE DES CONFÉRENCES – DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES ET DE NUTRITION			
Intervenants	Titre de la conférence	Code	Description sommaire
Sportivore	Manger pour performer	DPN-01	Bases de la nutrition. Quoi manger AVANT et APRÈS selon l'horaire d'entraînement.
Sportivore	Nutrition et endurance	DPN-02	Aliments à manger selon la durée de l'épreuve pour maximiser les performances, hydratation et gestion des troubles gastro-intestinaux.
Sportivore	Manger pour récupérer	DPN-03	Les différents aspects de la récupération en nutrition: Collations, repas, vitamines et minéraux clés.
Sportivore	Nutrition et sports à catégorie de poids	DPN-04	Nutrition pour la gestion du poids tout en maximisant les performances en 3 étapes : Gestion du poids au quotidien, diminution du poids (masse grasse) et affutage (déshydratation, fibres et glycogène).
Sportivore	Manger sur la route/en compétition	DPN-05	Conseils pour optimiser les choix au restaurants, l'horaire des repas et collations selon l'horaire de compétition/tournoi, cuisiner en voyage
Sportivore	Mythes et réalités en nutrition du sport	DPN-06	Démystification de mythes alimentaires en nutrition et en nutrition du sport.
Johanne Vézina	Athlètes en santé	DPN-07	Comment les repas sains mangés au quotidien améliorent la performance des sportifs.
Johanne Vézina	Manger à mon goût partout où je joue!	DPN-08	Apprendre à évaluer les repas offerts à l'épicerie, au resto et en voyage lors de compétitions éloignées via des outils expliqués et remis aux participants.
Johanne Vézina	Le sport que j'ai choisi	DPN-09	Un exemple de menu est donné pour chacun des sports choisis et selon les éléments de performance qui lui sont propres notamment la force, la vitesse, la flexibilité et l'endurance.
Thierry Vogler Johanne Vézina	Comment nourrir son corps et son esprit pour performer à son meilleur	DPN-10	Dans une formule intégrée, originale et dynamique, cette conférence sensibilise les athlètes à l'importance de la nutrition et de la préparation mentale pour performer à son plus haut niveau. Elle propose par ailleurs aux athlètes - et leur permet parfois aussi d'expérimenter - des pratiques nutritionnelles et des techniques de préparation mentale efficaces à utiliser sur une base régulière.
Mansfield	Développement des Qualités Athlétiques	DPN-11	Comment augmenter le potentiel athlétique et le recrutement d'un plus haut pourcentage d'unités motrices au niveau musculaire. Améliorer la coordination entre le système nerveux et le système musculaire, l'importance de l'amplitude de mouvement.
Mansfield	Nutrition de Performance et de Composition Corporelle	DPN-12	Bien comprendre les systèmes énergétiques utilisés par le corps en fonction du type d'effort. Alimentation (Pre / Intra / Post) entraînement. Comment obtenir la composition corporelle la plus efficace en fonction du type de sport (masse musculaire / pourcentage de gras).



DÉTAILS DE L'OFFRE DE CONFÉRENCES – PRÉVENTION DES BLESSURES ET RÉATHLÉTISATION			
Intervenants	Titre de la conférence	Code	Description sommaire
Accès physio et Mansfield	Prévention et gestion des blessures dans un contexte de performance	PBR-01	Quelles sont les mesures à mettre en place pour prévenir les blessures dans les contextes de performance suivants: Sport d'endurance, Sports de puissance, Sport de changement de direction.
Marie-Josée Morneau	Mieux comprendre la commotion cérébrale	PBR-02	Comprendre ce qui se passe réellement au cerveau lors d'une commotion, comment se réhabiliter avec le moins de conséquences négatives.
Marie-Josée Morneau	La prévention et la gestion d'une blessure pour un athlète	PBR-03	Explication de différentes blessures qui peuvent survenir (tendinites, claquage, surutilisation...) comment les diagnostiquer et quoi faire.
Sportivore	Nutrition et prévention des blessures	PBR-04	Quels aliments privilégier et pourquoi pour éviter les blessures (commotions, blessure de surcharge, inflammation) et optimiser le système immunitaire
Thierry Vogler	La préparation mentale pour aider à mieux prévenir, gérer et se remettre d'une blessure	PBR-05	Composer avec les enjeux d'une blessure peut être physiquement et psychologique éprouvant pour un athlète. Or, la recherche et la pratique continuent de démontrer l'efficacité des techniques de préparation mentale pour aider à prévenir les blessures, à mieux les gérer lorsqu'elles surviennent et à faciliter le retour à la compétition.
Maxime Chevrier	Entraînement cognitif comme outils d'entraînement	PBR-06	Nous verrons comment l'entraînement cognitif peut nous aider à mieux performer, mais également à prévenir certaines blessures. De plus, l'entraînement cognitif peut aider dans la réathlétisation.
Maxime Chevrier	Gestion des blessures	PBR-07	Avoir une blessure peut avoir plusieurs impacts. Nous verrons comment rester concentré tout en étant à l'extérieur de son sport. Nous verrons comment mieux travailler notre aspect psychologique lors de blessures.



DÉTAILS DE L'OFFRE DE CONFÉRENCE – PRÉPARATION MENTALE ET PHYCOLOGIE SPORTIVE			
Intervenants	Titre de la conférence	Code	Description sommaire
Thierry Vogler	10 clés pour bâtir, renforcer ou rétablir la confiance.	PMPS-01	Cette conférence présente 10 facteurs clés qu'il est important pour les athlètes et les entraîneurs de comprendre et sur lesquels ils peuvent travailler pour développer, renforcer ou rétablir leur confiance.
Thierry Vogler	Utiliser la préparation mentale pour atteindre son plein potentiel.	PMPS-02	Cette conférence cherche à faire comprendre, qu'est-ce précisément que la préparation mentale. Elle vise aussi à faire expérimenter des stratégies et des techniques que les athlètes peuvent utiliser rapidement pour obtenir des résultats positifs.
Thierry Vogler	Préparation mentale et haute performance.	PMPS-03	Pour viser les performances des meilleurs athlètes, il importe de développer les états d'esprit. Cette conférence présente 8 «mindsets», attitudes et techniques de préparation mentale à mettre en pratique pour élever son jeu à un haut niveau.
Thierry Vogler	Préparation mentale et haute performance : stratégies et techniques pour les entraîneurs	PMPS-04	La préparation mentale permet aux athlètes de mieux composer avec d'importants facteurs de performance que sont la motivation, la confiance, la concentration, ainsi que la gestion de la douleur, du stress et des émotions en général. Cette conférence propose de mieux outiller les entraîneurs qui sont, au quotidien, les premiers préparateurs mentaux des athlètes.
Thierry Vogler	Atelier pratique pour les entraîneurs : réponses et solutions aux enjeux de mes athlètes	PMPS-05	Cet atelier pratique et participatif, sous forme de discussions et d'apprentissage, s'adresse aux entraîneurs. Il vise à leur permettre de trouver des réponses et des solutions concrètes aux enjeux et aux besoins particuliers en lien avec la préparation mentale et les aspects psychologiques des performances de leurs athlètes.
Émilie Berthelot-Gagné	Motivation et éthique de travail	PMPS-06	La motivation, définition, indicateurs et composantes, sources possibles de motivation pour la pratique d'un sport. Motivation intrinsèque et extrinsèque, théorie de l'Auto-détermination, la fixation d'objectifs, types d'objectifs SMART.
Émilie Berthelot-Gagné	Technique de relaxation – gestion de stress	PMPS-07	Méditation pleine conscience et technique de respiration 448, définition, bienfaits, conditions, expérimentations.
Émilie Berthelot-Gagné	La gestion de l'échec	PMPS-08	L'importance de la réussite – impact sur perception de l'échec. Certains éléments qui influencent la gestion de l'échec. Stratégies pour une gestion de l'échec.
Émilie Berthelot-Gagné	L'arbitrage et la préparation mentale	PMPS-09	Fixation d'objectifs, préparation avant match, travail d'équipe et communication, gestion de l'échec, questions.
Émilie Berthelot-Gagné	Accompagner mon enfant dans ses performances sportives	PMPS-10	INTRODUCTION, LA COMPÉTITION ET SON POIDS. Évaluation de la situation par l'athlète, conséquences du stress. ASTUCES POUR L'ENCADRER. Étape 1 : Relation de confiance et services d'aide Étape 2 : Coopération, Étape 3 : Communication
Maxime Chevrier	Développer ses habiletés mentales	PMPS-11	Nous verrons les 9 habiletés mentales de base à développer pour être un athlète avec du succès. Vous serez en mesure de mieux comprendre comment se préparer à un événement, compétition.
Maxime Chevrier	Motivation et objectifs	PMPS-12	La motivation semble à la base de la réussite pour plusieurs athlètes. Mais, comment naît cette motivation? Est-ce qu'avoir des objectifs clairs aide à la motivation? Nous verrons également comment structurer adéquatement ses objectifs.
Maxime Chevrier	Entraînement cognitif comme outils d'entraînement	PMPS-13	Nous verrons comment l'entraînement cognitif peut nous aider à mieux performer, mais également à prévenir certaines blessures. De plus, l'entraînement cognitif peut aider dans la réathlétisation.
Maxime Chevrier	Comment atteindre sa zone d'excellence	PMPS-14	Être dans sa zone, demeurer focus, ignorer nos pensées négatives. Toutes des choses qui peuvent paraître simple, mais qui peuvent également avoir son degré de difficulté.
Laurent Foezon	La motivation Vs l'échec.	PMPS-16	Comment fonctionne la motivation? L'échec? Voilà de quoi travailler sur des sujets dérangeants et de se maintenir ou replacer dans une position gagnante.
Laurent Foezon	La confiance...un jeu d'équilibre.	PMPS-17	Quelles sont les forces en jeu, quels sont les piliers de la confiance qui permettent de l'affirmer? Quels sont les outils possibles pour influencer positivement.
Laurent Foezon	Que la force soit avec toi! L'esprit de la réussite.	PMPS-18	Qu'est-ce qui rend les individus si efficaces? Une conférence qui permet l'accès aux caractéristiques essentielles et communes de l'efficacité et de l'activation du plein potentiel qui fait la force des grands sportifs



EXCELLENCE
Sportive Montérégie

Offre de Service de Soutien Intégré pour les membres d'Excellence Sportive Montérégie