

Guillaume MILLET - 1er Février 2013



Stade Lorrain Université Club
NANCY

Conférence du SLUC

Le vendredi 1er février 2013 à 18H30

Faculté du Sport de Nancy

30 rue du jardin botanique à Villers-lès-Nancy

La performance dans les sports d'endurance :

de l'enfant au compétiteur de l'extrême



Par

Guillaume MILLET

Guillaume MILLET est **Professeur de Physiologie du Sport à l'Université de St-Etienne** actuellement détaché à **l'Inserm**. C'est un amoureux de tous les sports d'endurance (trail, ski de fond, VTT, raid, CO) qu'il pratique depuis plus de 30 ans en compétition et en loisir. Il a notamment terminé 3 fois dans les 6 premiers à l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. Il est consultant trail pour des équipementiers ou des grandes épreuves et a lui-même créé et organisé un trail pendant 10 ans. Guillaume a publié de nombreux articles scientifiques et de diffusion des connaissances vers le grand public. Il a aussi écrit 4 ouvrages dont le dernier paru en juin 2012 : « Ultra-trail : plaisir, performance et Santé ».

Thème de l'intervention : Pendant près de 30 ans, la référence ultime de l'endurance a été le marathon. Puis sont apparus des sports comme le triathlon et ses distances, Ironman et plus récemment encore, l'ultramarathon. En France, l'épreuve phare est le tour du Mont-Blanc en courant, 165 km et 9500 m de dénivelé positif. Comment se prépare-t-on à ces défis extrêmes ? Peut-on courir ces épreuves à tout âge ? Doit-on (et si oui, comment) entraîner les enfants à la course d'endurance dès le plus jeune âge pour

développer des qualités qui seraient irrémédiablement perdues si on ne le fait pas ? Quelles sont les conséquences sur la santé d'un « trop d'endurance » ? C'est à toutes ces questions que cet exposé d'1h30 environ tentera de répondre à travers des données scientifiques et d'autres issues du terrain.



Contact : conf.sluc@ml.free.fr - Site : <http://nancysluc.free.fr/index.php/les-conferences-du-sluc.html>

Photos

