

# HORAIRE DES CONFÉRENCES

	Salon des athlètes	Salon des dignitaires	
9:00 à 9:45	Conférence <b>Mythes et réalités sur l'entraînement</b>	Atelier pratique <b>La recette « secrète » des athlètes d'exception</b>	Atelier pratique <b>Le labyrinthe des spécialistes</b>
10:00 à 10:45	Atelier pratique* <b>Le smoothie parfait pour performer</b>	Conférence <b>Prévention des blessures chez l'athlète</b>	Conférence <b>L'importance du sommeil chez les athlètes</b>
11:00 à 11:45	Conférence <b>L'importance de la relation athlète - entraîneur</b>	Atelier pratique <b>Taping et Foam roller: trucs et as- tuces</b>	Conférence <b>Produits interdits et risques de dopage</b>
13:15 à 14:00	Conférence <b>Mythes et réalités sur l'entraînement</b>	Atelier pratique <b>La recette « secrète » des athlètes d'exception</b>	
14:15 à 15:00	Atelier pratique* <b>Le smoothie parfait pour performer</b>	Conférence <b>Prévention des blessures chez l'ath- lète</b>	Conférence <b>L'importance du sommeil chez les athlètes</b>
15:15 à 16:00	Atelier pratique <b>Taping et Foam roller: trucs et astuces</b>	Conférence <b>Parcours atypique vers l'excellence</b>	Conférence <b>Produits interdits et risques de dopage</b>

\*L'atelier pratique: Le *smoothie* parfait pour performer a lieu dans le sous-sol (S1), sous les escaliers nord et sud simultanément.