

Programme groupe scolaire

9h15 : accueil

9h30 : début

Dépasser ses limites

Que ce soit pour un footing quotidien, un cours de tai-chi ou un trail au bout du monde, la question des limites du corps se pose de façon récurrente dans le cas de performances humaines en sport ou dans d'autres situations de la vie quotidienne. Elle concerne aussi bien les athlètes de haut niveau à la recherche de records que les pratiquants amateurs qui cherchent à se dépasser ou à "repousser leurs limites". Des moyens technologiques sans précédent accompagnent aujourd'hui cette évolution. Chacun peut désormais bénéficier en temps réel d'informations multiples sur l'état de son corps, évaluer ses performances et se fixer de nouveaux challenges pour aller toujours plus vite, toujours plus haut, toujours plus fort... Que sait-on aujourd'hui sur les limites du corps ? Jusqu'où les performances sportives, humaines peuvent-elles évoluer ? Ces limites sont-elles physiologiques et/ou psychologiques ? Quel est l'apport du mental dans les performances sportives ? Ces questions seront débattues avec vous par deux chercheurs et des sportifs de haut niveau aux expériences avérées.

Interventions de :

Julie Doron, Maître de conférences et chercheuse en psychologie de la performance à l'Université de Nantes

Guillaume Millet, Professeur des Universités et chercheur en physiologie de l'exercice physique à l'Université Jean Monnet de Saint Etienne.

Et d'étudiants de l'Université de Nantes, sportifs de haut niveau.

Interventions d'1h en binômes, un chercheur et un sportif, un premier axé sur les limites psychologiques, un second sur les limites physiologiques

11h30 : fin

