

# CONFÉRENCES RUNNING

Venez vous perfectionner



Entraîneurs, coureurs, participez aux conférences Running avec les experts de la Fédération Française d'Athlétisme.



Inscription 80 € pour 11 conférences.



8 en Visio et 3 en présentiel sous forme de journées immersives avec conférence, déjeuner et ateliers Running l'après-midi.



Durée environ 1h30 (10h - 11h30).



Possibilité d'un replay et continuité des échanges avec les experts du Running.

Inscription



 [fanny@planete-running.fr](mailto:fanny@planete-running.fr)

 [www.planete-running.fr](http://www.planete-running.fr)

**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

LIGUE HAUTS-DE-FRANCE  
**ATHLE**

# PROGRAMME PRÉVISIONNEL DES CONFÉRENCES POUR L'ANNÉE 2025

- 1 NUTRITION** - Quels sont les protocoles nécessaires avant, pendant et après dans les différentes compétitions de Running ?  
 Samedi 1<sup>er</sup> mars 2025  En visioconférence
- 2 PRÉPARATION TERMINALE** - Comment organiser et gérer les 6-8 semaines avant un objectif compétitif ?  
 Samedi 22 mars 2025  CREPS de Wattignies + en visioconférence
- 3 DIMENSION MENTALE DE LA PERFORMANCE** - Comment gérer mon stress et quelles sont les techniques concrètes ?  
 Samedi 12 avril 2025  Run'Expérience Marathon de Paris + en visioconférence
- 4 LA GESTION D'UNE BLESSURE OU D'UN ARRÊT** - Comment revenir au meilleur de ma forme et de mes performances ?  
 Samedi 24 mai 2025  En visioconférence
- 5 LA RÉCUPÉRATION ET L'ORGANISATION DE LA 2<sup>ÈME</sup> PARTIE DE LA SAISON 2025** - Quels sont les grands principes et les priorités ?  
 Samedi 21 juin 2025  CREPS de Wattignies + en visioconférence
- 6 L'ENTRAÎNEMENT DU RUNNING EN PÉRIODE DE VACANCES** - Comment s'organiser et pratiquer en intergénérationnel ?  
 Samedi 5 juillet 2025  Dans un club d'athlétisme FFA + en visioconférence
- 7 IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION SANTÉ DANS LE RUNNING** - Quels sont les enjeux, les priorités et la planification pour une saison 2025-2026 réussie ?  
 Samedi 30 août 2025  En visioconférence
- 8 RUNNING AU FÉMININ** - Comment gérer la pratique du Running et le cycle menstruel, quel que soit son âge ?  
 Samedi 27 septembre 2025  CREPS de Wattignies + en visioconférence
- 9 LA PRÉPARATION PHYSIQUE** - Quels sont les priorités et les exercices à privilégier dans le trail, quel que soit le niveau ?  
 Samedi 18 octobre 2025  Dans un club d'athlétisme FFA + en visioconférence
- 10 LA PRATIQUE DU RUNNING EN AVANÇANT EN ÂGE** - Quels sont les grands principes et les priorités pour pratiquer efficacement quand on est master ?  
 Samedi 29 novembre 2025  En visioconférence
- 11 LA FATIGUE** - Quels sont les mécanismes et comment s'organiser pour la prévenir, la gérer, l'utiliser pour mieux progresser dans sa pratique sportive comme dans son quotidien ?  
 Samedi 20 décembre 2025  En visioconférence