



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



Ecole Nationale
de l'Education Physique
et des Sports

SYMPOSIUM :

1. ENEPS Trainerdag



Ecole Nationale
de l'Education Physique
et des Sports

„Jugendliche und Leistungssport“

le 12.12.2015 au Centre Culturel et Sportif Coque




d' Coque

Programme

| | |
|--------------------|--|
| 08.30-09.00 | Accueil au Centre culturel et sportif Coque (Kirchberg) |
| 09.00-09.15 | Mot de Bienvenue |
| 09.15-09.45 | « Der Schlaf als Faktor der Regeneration » Dr. phil. Sabrina Skorski |
| 09.45-10.15 | « Se fixer des objectifs » Dr Alioune Toure |
| 10.15-10.45 | « Tonifiez votre dureté mentale » Jean-François Ménard |
| 10.45-11.00 | <i>Pause</i> |
| 11.00-11.30 | « LTAD » André Lachance |
| 11.30-12.00 | „TIPPS: Trainingsdokumentation als Hilfe zur Trainingssteuerung“ Besenius Eric / Dr Theisen Daniel |
| 12.00-12.30 | « Prévention et réentraînement chez le sportif adolescent » Gilles Hendel |
| 12.30-13.30 | <i>Pause déjeuner</i> |
| 13.30-14.00 | « Duale Karriere » Pascal Schaul |
| 14.00-14.30 | „Der Einsatz moderner Medien in Training und Wettkampf. Videofeedback und Videotraining mittels Smartphone, Tablet und Apps“ Lars Uder und Claude Campos |
| 14:30-15.30 | Session 1 Workshop 1 Dr. phil. Skorski: „Regenerationstechniken Schlaf“ Workshop 2 Dr. Touré Alioune: « Se fixer des objectifs » Workshop 3 JF Ménard : « Tonifiez votre dureté mentale » Workshop 4 Lachance André: “LTAD” |
| 15.30-15.45 | <i>Pause</i> |
| 15:45-16.45 | Session 2 Workshop 1 Uder/Campos: „Der Einsatz moderner Medien in Training und Wettkampf.“ Workshop 2 Eric Besenius: „TIPPS: Trainingsdokumentation als Hilfe zur Trainingssteuerung“ Workshop 3 Sportlycée: « La préparation physique du sportif adolescent » Workshop 4 Sportlycée: « La préparation physique du sportif adolescent » |
| 16.45-17.00 | Mot de clôture |



Ecole Nationale
de l'Education Physique
et des Sports

Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports

www.sports.lu

Boîte Postale 180

L-2011 Luxembourg

E-mail : info.eneps@sp.etat.lu

Fax: (+352) 247-83457



Ecole Nationale
de l'Education Physique
et des Sports

**Frais d'inscription : 25 Euros (à payer après réception de la
facture)**