

# Les Rencontres du

# CREPS

## Conférence / Débat

11 DECEMBRE 2009  
14 HEURES

**La VO2 max en question :**  
**pour un nouvel apport de la physiologie dans l'entraînement et la performance sportive.**  
**avec Véronique BILLAT**

Enseignante-chercheuse, fondatrice et directrice du Laboratoire d'Etude de Physiologie de l'Exercice (LEPHE), Unité Inserm 902 au sein du Genopole d'Evry, Université d'Evry-Val d'Essonne (Unité de Biologie Intégrative des Adaptations à l'Exercice – UBIAE).

Ce laboratoire a mis au point un entraînement intégré permettant d'améliorer toutes les capacités énergétiques en n'opposant plus l'aérobie et l'anaérobie, le long et le lent avec le court et le rapide. Cet entraînement joue sur tout le continuum énergétique individuel et permet donc d'optimiser l'entraînement en ne raisonnant plus seulement sur la quantité et l'inflation de kilomètres dévoreuse de temps mais sur la QUALITÉ de cet entraînement en déclenchant des voies d'activations de synthèse protéiques et mitochondriale (pour avoir plus de puissance et d'endurance, qualités intimement liées et non opposées – voire même nécessaires – l'une pour l'autre).

INVITATION



ENTREE LIBRE / Le nombre de places étant limité,  
merci de confirmer votre présence à Mme Pascale CULETTO au 04 70 59 53 33 ou par e-mail : [pascale.culetto@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:pascale.culetto@jeunesse-sports.gouv.fr)