

SDPO Mag

DES ARTICLES QUI RÉPONDENT A VOS ATTENTES...

Pour vous aider au mieux dans votre préparation, chaque mois, notre équipe de spécialistes met en ligne de nouveaux articles.

Différents sujets sont abordés tant en physiologie, qu'en entraînement, nutrition ou gestion du stress...

Par avance, merci de faire connaître cette rubrique autour de vous.

Amandine Le Cornec - Boutineau vous guide dans votre préparation



” Athlète de demi-fond court (800m et cross court), Amandine baigne dans le sport depuis son enfance. Son goût à entraîner, sa curiosité à comprendre le principe d’entraînement et sa soif d’apprendre lui a donné l’envie de s’engager à l’Université STAPS. Son point fort est d’allier **son expérience d’athlète, d’entraîneur à son cursus universitaire** axé sur la physiologie, la psychologie, la nutrition et la recherche du sport.

Entraîneur diplômé en demi-fond et fond en club. Amandine est titulaire d’une **licence Entraînement sportif** obtenue à Paris V et de **deux Masters 2 Professionnel et recherche: “Ingénierie de l’entraînement”** obtenue à Bordeaux 2. Actuellement, Amandine est passée du demi-fond au 10km tout en conservant ses qualités de vitesse, mais elle s’investit davantage dans le coaching et la rédaction d’article plutôt qu’à s’entraîner elle-même.



Denis Riché, Doctorat en nutrition humaine et Spécialiste français de la micronutrition

Incontournable dans le monde de la nutrition et du sport, Denis Riché ex sportif de niveau national et co-auteur de la célèbre revue Sport & Vie, a écrit plusieurs ouvrages références sur le sujet. Précis, concret et doué d'un grand sens de la didactique, caractérise son sens de l'écriture et font de lui le diététicien phare de ses 20 dernières années en France. Il est en effet actuellement considéré comme le spécialiste français de la micronutrition et en particulier de ses applications dans le champ de la performance sportive.

Denis Riché a d'abord pratiqué le sport à haut niveau. Il a joué au handball en Nationale 1 de 1978 à 1987. Il était à l'époque le plus jeune gardien opérant en Nationale et a participé à plusieurs stages en équipe de France juniors. En parallèle, il suit des études très poussées dans le domaine de la physiologie et de la nutrition.

Jean Claude Le Cornec, Fondateur de SDP Organisation et créateur des Foulées de la Soie

Ancien technicien de la division hélicoptère de d' AIRBUS chez EUROCOPTER, on connaît plus Jean Claude Le Cornec comme organisateur des Foulées de la Soie en Chine et précurseur du Sport et de la Culture que comme entraîneur.

Après avoir écumé les grands classiques de l'époque comme le Paris Gao Dakar, Ultra marathon du Colorado,...mais aussi le Marathon des Sables, il met fin à sa carrière de coureur après avoir remporté, avec son équipe la Route 66 (Chicago-Los Angeles). Membre du bureau Directeur de l'AEIFA (Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme), il se consacre depuis à l'entraînement et a eu la chance d'accompagner des athlètes de niveau nationale et internationale.

Il est aussi à l'origine de la gamme nutritionnelle PUNCH POWER, qu'il distribue également.



David RAVASSAT, DEA Physiologie et Biochimie de l'efficacité motrice et Directeur commercial chez Beaume du Tigre.



David RAVASSAT, sportif assidu pendant des années : footballeur compétiteur pendant 20 ans, mais aussi pratiquant la randonnée sportive, le VTT, le running, le roller, le ski...,

David a souhaité poursuivre dans le milieu sportif par un domaine souvent oublié, mais tellement important, la nutrition appliquée au sport. Sa philosophie : **une nutrition optimale pour une performance optimale.**

Sa formation scientifique (DEA Physiologie et Biochimie de l'efficacité motrice à l'Université Paris Jussieu-Pitié Salpêtrière VI), ainsi que ses diverses expériences professionnelles au sein de sociétés comme Punch Power (spécialiste de nutrition sportive), Décathlon et Eurogerm (Ingrédients céréaliers et améliorants de panification), lui ont permis d'acquérir une triple compétence : technique, commerciale et marketing, me permettant d'avoir une vision objective sur le marché de la nutrition sportive.

C'est aussi un passionné engagé dans le bon message nutritionnel à faire passer auprès du Consommateur sportif, à travers l'Information nutritionnelle et la Formation.

Enfin, l'hygiène de vie passe par 1 portion de sport et 1 portion d'alimentation équilibrée et variée. Et le quotidien se résume à :

"Que ton alimentation soit ton seul médicament" Hippocrate (460 - 370 av JC)

Élodie LECANTE, Infirmière dans des services d'urgences et animatrice régional en athlétisme

Passionnée de sport dès mon plus jeune âge, je pratique l'athlétisme en club depuis l'âge de 8ans. Actuellement coureuse de fond, ma spécialité est le 10 km.

J'ai aussi, dans mon parcours sportif, passé le diplôme d'animateur régional en athlétisme et entraîné durant 5 ans des enfants de catégories poussin et benjamin.

Ayant pour envie de venir en aide à la personne, je me suis tournée vers le milieu médical à la suite de mes études. Je suis désormais infirmière depuis 8 ans. J'ai toujours travaillé dans des



services d'urgences, urgences pédiatriques et actuellement en poste au SAMU 93.

Pascale & Marc POLIZZI, tous deux réputés dans la gestion du stress...

[Vie No Stress / Sport No Stress](#)

Pascale & Marc sont coachs depuis près de vingt ans. Ils se proposent, à travers ce blog, de partager leur expertise dans la mesure de ce que permet un espace public comme un blog.



Pascale

Après des études réussies à Strasbourg, elle obtient son doctorat en chirurgie dentaire et ouvre un cabinet en ville. C'est à travers sa pratique professionnelle qu'elle s'intéresse et étudie le stress et les outils de sa gestion.

Marc

Marc, agrégé en mécanique, formateur-conseil, après 15 ans de pratique industrielle en gestion des problématiques managériales s'est tourné vers l'approche systémique appliquée en coaching.

Pascale & Marc

Depuis plus de quinze ans la **gestion du stress - mentale, émotionnelle, systémique, sportive, métaphysique...** - est devenue leur spécialité.

Réputés dans ce domaine, ils utilisent des techniques reconnues qui vont des arts martiaux à la PNL en passant par des exercices de respiration, de synchronisation des hémisphères cérébraux, d'auto-hypnose, de nutrition, etc.

Ensemble, ils co-animent des ateliers de médiations corporelles de gestion du stress et des séances individuelles de life coaching.

Véronique MANG athlète de haut niveau professionnelle et membre de l'Équipe de France d'Athlétisme depuis 2003.



Médaillée de Bronze Olympique en relais en 2004, Double médaillée d'argent sur 100 m et en relais en 2010 à Barcelone, ½ finaliste 100m et finaliste en relais aux Championnats du Monde à Daegu , ¼ de finale sur 100m aux JO de Londres 2012 et Triple Championne de France Élite sur 100m en 2006, 2010 et 2011. Véronique prépare actuellement les JO de Rio 2016... En parallèle à sa carrière sportive, Véronique a effectué un cursus juridique (Master Droit) en passant par une formation en 2013 au Centre de Droit et d'Economie du Sport .

Lors de cette formation, elle rédige un mémoire et une soutenance sur « L'avènement du sport business et ses dérives » en ciblant particulièrement l'athlétisme et le dopage.

SDP Organisation est partenaire officiel de l'AEIFA (Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme)



- Jean Claude LE CORNEC est membre du bureau directeur de l'AEIFA, depuis sa création. Il gère le site Internet de l'AEIFA ainsi que le bulletin de l'association.
- Amandine LE CORNEC écrit des articles pour l'AEIFA et redige également les compte- rendus des colloque organisés à l'INSEP conjointement avec l'AEIFA et la LIFA.
- Denis RICHE, grand spécialiste de la nutrition sportive écrit des articles pour l'AEIFA
- David RAVASSAT, Directeur commercial chez PUNCH POWER nous apporte sa vision sur la nutrition et les compléments alimentaires pour les sportifs.

Les entraîneurs qui le souhaitent peuvent adhérer à l'Association de l'AEIFA.

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com

Le Marathon du Médoc et la santé

Depuis l'origine, 4 des 6 organisateurs étant médecins, nous avons développé volontairement autour de cette manifestation une couverture médicale importante, puis lancé de nombreuses études sur les marathoniens ; études cardiologiques, dermatologiques, digestives, respiratoires etc.



Enfin depuis 18 ans nous organisons un colloque médico-sportif gratuit et ouvert à tous les marathoniens, secondé depuis 11 ans par un Congrès médical scientifique pour les professionnels de la santé.

SDPO, en partenariat avec les médecins congressistes du marathon du Médoc, nous vous faisons profiter des nombreuses études sur les marathoniens

RUN.DZ Conseils

Basée à Alger, RunDZ est une équipe de sportifs amateurs, issue du monde médical et d'entraîneurs, mordue de la course à pied. Comme l'équipe de SDPO-mag ou encore celle de l'AEIFA, nous avons jugé qu'un échange d'informations sur la santé du sportif et de conseils ne pouvez qu'enrichir notre sport. Que vous soyez sportif débutant, amateur ou confirmé, l'équipe RunDz, essaiera de vous aider dans vos entraînements de tous les jours



Nous vous invitons à nous rendre visite sur notre site Internet : [www. http://run-dz.com/](http://run-dz.com/)

▪ ACCÉDEZ A NOS RUBRIQUES SUR SDPO-MAG

- [CONSEILS ENTRAINEMENT](#)
- [ENTRAINEMENT TRAIL](#)
- [SPECIFICITES FEMININES](#)
- [NUTRITION](#)
- [PREPARATION MENTALE](#)
- [ARTICLES GENERAUX](#)
- [Articles déjà publiés](#)

