JOURNEE DU 12 Mai 2024

13h45 Accueil des participants & café de bienvenue

14h00 INTRODUCTION

- ▶ **Conférence** : La transition de fin de carrière chez les sportifs, une période critique
Dr Sébastien Le Garrec, Médecin chef de l'INSEP

Thème 1 : Les séquelles et transformations physiques après la carrière sportive

14h15- 14h45

- ▶ **Conférence** : Les séquelles physiques des années de compétition
Dr Philippe Paulin, médecin du sport libéral et médecin fédéral Handball

- Analyse des blessures chroniques et de leurs conséquences à long terme.
- Étude des impacts spécifiques selon les disciplines (articulations, cœur, muscles, cerveau).
- Témoignage de sportif

14h45- 15h30

- ▶ **Conférence** : Les changements physiologiques et métaboliques après la carrière sportive
Pr Benjamin Bouillet, endocrinologue et nutrition des sportifs au CHU Dijon

- Perte de masse musculaire et prise de masse grasse
- Modification du métabolisme de base et risques de syndrome métabolique
- Adaptation cardiovasculaire et implications pour la santé
- Témoignage de sportif

15h30-16h00

- ▶ **Table ronde** : Maintenir une bonne condition physique en prévention

Intervenants : Dr Le Garrec, Pr Bouillet, Dr Paulin, Nutritionniste, Kinésithérapeutes, Préparateur physique Anciens sportifs

16h00 Pause

Thème 2 : Les défis psychologiques après la carrière sportive

16h15- 17h00

- ▶ **Conférence** : Le choc identitaire après la carrière sportive
Psychologue laboratoire de psychologie du sport – UFR STAPS

- La perte de statut et d'identité, dans un cadre d'une usure mentale fréquente près les années de compétition
- Le deuil du sportif de haut niveau et l'impact sur l'estime de soi et le bien-être psychologique
- L'isolement relatif
- Acceptation de la nouvelle image corporelle
- Témoignage de sportif

17h00- 17h30

- ▶ **Conférence** : Dépression et troubles anxieux chez l'ancien sportif
Psychologue INSEP

- Prévalence des troubles dépressifs et anxieux après la carrière sportive
- Facteurs aggravants : isolement, blessures, perte de repères, regrets ou peur de l'avenir, addictions
- Témoignage de sportif

17h30- 18h00

- ▶ **Table ronde**: Accompagner un sportif pour qu'il trouve sa place et un nouveau sens à sa vie ?
Intervenants : Psychologues, Médecin du sport, Préparateur mental, Anciens sportifs

18h00 - 19h15

- ▶ **Témoignage/conférence de Raphaël POULAIN**, Triple champion de France de Rugby (Stade Français),

JOURNEE DU 13 MAI 2024

Thème 3 : Comment mieux accompagner les sportifs dans la transition socio-professionnelle

9h00- 9h40

- ▶ **Conférence** Les difficultés de reconversion professionnelle, la réalité du terrain
Laurent FRECON, référent socio-pro Fédération Française Handball
- Incertitude d'orientation professionnelle
 - Manque de formation
 - Perte de revenus ou d'aides
 - Témoignage de sportif

9h40- 10h10

- ▶ **Conférence** Panorama des possibilités d'accompagnement
Sophie Brisson, Référente socio-pro MRP Bretagne

10h10- 10h30

- ▶ **Conférence** Le nouvel accompagnement de l'INSEP dans l'après -arrière pour les SHN
Gwendoline PLISSON, INSEP

10h30 Pause-café

10h50 – 11h20

- ▶ **Table ronde: Comment améliorer les prises en charge des sportifs en reconversion professionnelle?**

Intervenants : Laurent Frécon, Référent socio-pro fédéraltion Handball, Sophie Brisson (socio-pro MRP Bretagne), France travail, Michel

PY, BPCE (Banque Populaire Caisse d'Epargne), Eric Carrière, Yannick Borel, Gwendoline Plisson (INSEP), ANS

Synthèse des conférences, des échanges et questions

11h20 – 12h10

- ▶ **Table ronde : Comment mieux accompagner les sportifs dans cette transition physique, psychologique et socio-professionnelle?**

Intervenants : Dr Le Garrec, Psychologue, France travail, Raphaël Poulain, Eric Carrière, Yannick Borel, Laurent Frécon

12h10-12h30 REMERCIEMENTS ET CLOTURE DU SEMINAIRE