

Conférence Grégoire Millet

*Professeur associé à l'Institut des sciences du sport
Université de Lausanne*



Entraînement en altitude Connaissances et pratiques émergentes

Mercredi 22 mai 2019, 20h00
Orsières, Aula de l'école de la Proz
Entrée libre

Cycle de conférences 2019 // crepa

Organisée
avec le
soutien de
la commune
d'Orsières



Copyright : aartias - licence CC0

Entraînement en altitude

Connaissances et pratiques émergentes

L'entraînement en altitude est utilisé prioritairement par les sportifs d'endurance. Des connaissances nouvelles permettent de questionner l'efficacité des pratiques actuelles et de proposer des alternatives efficaces pour un plus grand nombre de sportifs.

Les mécanismes expliqués sont aussi utiles pour optimiser les bénéfices de l'activité physique dans nos montagnes. Des propositions concrètes pour chacun d'entre nous sont formulées.



Photo Nicole Chuard ©Unil

Grégoire Millet est professeur de physiologie de l'exercice à l'Institut des sciences du sport ISSUL de l'Université de Lausanne.

Avant d'entreprendre une carrière académique, il a été triathlète professionnel (champion de France), puis entraîneur de triathlon dans plusieurs pays. Il a également officié comme consultant pour plusieurs Jeux Olympiques. A titre personnel, il a participé à plusieurs épreuves d'endurance. A l'âge de 50 ans, il a terminé second du «Tor des Geants», importante compétition d'ultra-trail en Italie.

Cette conférence est organisée conjointement par le Centre régional d'études des populations alpines CREPA et le Centre interdisciplinaire de recherche sur la montagne CIRM de l'Université de Lausanne. Ce dernier coordonne les recherches menées à l'Université de Lausanne sur les problématiques de la montagne. L'un des objectifs du CIRM est de diffuser les résultats de ces recherches auprès des populations de montagne. C'est pour cette raison que le CIRM va à la rencontre du public en mettant sur pied, avec ses membres associés – dont le CREPA – le cycle de conférences « Montagne et société », dans différents lieux des Alpes vaudoises et valaisannes.