

## PROGRAMME DE LA MATINÉE

- 09h00 :** Arrivée des participants - café d'accueil
- 09h30 :** Introduction du colloque  
Pierre Grégoire - Président du CDOS 95 et Dr Jean-Marie TURGIS
- 09h45 :** Qu'est-ce que le sommeil ?  
Dr Sabrina HALAIMIA
- 10h15 :** Le mouvement corporel dans le traitement des troubles du sommeil  
Lola BORTOLOTTA - Ostéopathe
- 10h45 :** Pause
- 11h00 :** Stratégies et protocoles : Les clés d'un sommeil réparateur pour les meilleures performances  
Matthieu NEDELEC - Chercheur à l'INSEP
- 11h30 :** La sophrologie pour une pratique sportive recentrée : concentration, relaxation et sommeil  
Ratomirka POZAREV - Ancienne gymnaste de Haut Niveau & sophrologue
- 12h00 :** Conclusion

Nous vous invitons à nous rejoindre à la fin du colloque pour un petit cocktail déjeunatoire !

### INSCRIVEZ VOUS ET PARTICIPEZ À UNE MATINÉE RICHE

<https://my.weezevent.com/colloque-sport-et-sommeil-les-cles-de-la-recuperation>



Salle de la châtaignerie  
146 rue du Château  
95320 St-Leu-La-Forêt

Renseignements et inscriptions :

 melissa.marthely@cdos95.org  01 34 27 19 01