

Programação Detalhada

DIA 01 - 28/07/2026 - Terça Feira

Manhã - das 9h às 12h30 (SESC DF - Unidade de Ceilândia)

- Recepção da equipe do INSEP no SESC DF
- Visita à Unidade de Ceilândia
- Reunião de Apresentação da Equipe e da Programação Detalhada

Público-alvo: Equipe Sesc Esportes e Equipe INSEP

Almoço - das 12h30 as 14h (Sede Administrativa SESC DF)

Equipe INSEP e SESC DF

Tarde - das 14h às 18h (Sede Administrativa SESC DF)

14 h - Painel 01: Em direção a um ecossistema de alto desempenho (duração 2 horas)
Modelos de desempenho no INSEP: Intercâmbio sobre modelos francês e brasileiro, com base na organização de polos de desempenho, relações internacionais e pesquisa.

- Palestrante 01: Alban Le Bigot - 1 hora
- Palestrante 02: Anaïs Martinez Segui - 15 min
- Palestrante 03: Juliana Antero – 15 min
- Perguntas e Interação com os participantes - 30 minutos

Público-alvo: Tomadores de decisão e atores de campo

16 h Workshop 01: Identificação de Talentos (duração 2 horas)

Facilitador: Alban Le Bigot

Público-alvo: Tomadores de decisão e atores de campo

DIA 02 - 29/07/2026 - Quarta Feira

Manhã - das 9h às 12h30 (Sede Administrativa SESC DF)

9h30 - Painel 02: Temáticas

1. Em direção a um ecossistema de alto desempenho
2. Estruturando um centro de desempenho
3. Apresentação da Grande Rede INSEP

- Palestrante 01: Alban Le Bigot
- Palestrante 02: Anaïs Martinez Segui
- Perguntas e Interação com os participantes - 30 minutos

Público-alvo: Tomadores de decisão e atores de campo

Almoço - das 12h30 as 14h (Sede Administrativa SESC DF)
Equipe INSEP e SESC DF

Tarde - das 14h às 18h (Sede Administrativa SESC DF)

14h - Painel 03: Mulheres e desempenho: compreendendo, otimizando e acompanhando Políticas e iniciativas dedicadas às atletas femininas no INSEP

- Palestrante 01: Anaïs Martinez Segui - 30 minutos
- Perguntas e Interação com os participantes - 30 minutos

Público-alvo: Tomadores de decisão

15h30 - Painel 04: Apoio científico para atletas femininas na preparação olímpica: o exemplo do Empow'her - – monitoramento e coleta de dados sobre treinamento, bem-estar e desempenho de atletas, relacionados às flutuações hormonais do ciclo menstrual e contracepção. Aplicações práticas que vão desde a otimização do treinamento e nutrição até **recomendações de vestuário adequado para esportes de alto rendimento.**

- Palestrante 03: Juliana Antero – 90 minutos
- Perguntas e Interação com os participantes - 30 minutos

Público-alvo: Tomadores de decisão, treinadores/ preparadores físicos, fisioterapeutas, equipe médica, cientistas de dados.

DIA 03 - 30/07/2026 - Quinta Feira

Manhã - das 9h às 12h30 (Sede Administrativa SESC DF)

9h30 - Painei 05: Sensibilização ao esporte: esporte e incontinência urinária (videoconferência)

- Palestrante: Carole Maître – 30 minutos
- 30 minutos de perguntas
- Tema 2: Prevenir os REDs no INSEP

10h30- Painei 06: Prevenir os REDs no INSEP (Videoconferência)

- Palestrante: **Guillaume Toffoli** – 30 minutos
- Perguntas e troca com os participantes – 30 minutos

Público Alvo: Profissionais de saúde

11h30 - Workshop 03: Contribuição da pesquisa e do ambiente acadêmico para os centros de Performance

- Palestrante: Juliana Antero - 30 minutos
- Perguntas e Interação com os participantes - 30 minutos

Público-alvo: Tomadores de decisão/ federações/ universidade

Almoço - das 12h30 as 14h (Sede Administrativa SESC DF) - Equipe INSEP e SESC DF

Tarde - das 14h às 18h (Sede Administrativa SESC DF)

14 h - Painei 05: Nutrição e desempenho: alimentar-se bem para ter um bom desempenho

- Masterclass: Nutrição no Esporte de Elite
- Videoconferência - Palestrante: **Arthur VOISIN** - 90 minutos

Apresentação do projeto: "Guia de Nutrição" da rede Grand INSEP

- Palestrante 01: Anaïs Martinez Segui - 30 minutos

Público-alvo: Nutricionistas/Dietistas/ Coaches

17h - Painei 06: Conferência – O superpoder da atividade física para a saúde da mulher

- Palestrante: Juliana Antero - 45 minutos
- Perguntas e Interação com os participantes - 30 minutos

Público-alvo: Público em geral

DIA 04 - 31/07/2026 - Sexta Feira

Manhã - das 9h às 12h30 (Sede Administrativa SESC DF)

9h30 - Painel 07: Garantir a ética e a integridade em ambientes de alto desempenho:

- Tema 01: Apresentação da estratégia de ética e integridade do INSEP
Palestrante 01: Anaïs Martinez Segui - 90 minutos
- Tema 02: Ética e integridade na coleta de dados e monitoramento de atletas
Palestrante: Juliana Antero - 30 minutos
- Perguntas e troca com os participantes – 30 minutos

Público-alvo: Tomadores de decisão e responsáveis pela ética e integridade

Almoço - das 12h30 as 14h (Sede Administrativa SESC DF)

Equipe INSEP e SESC DF

Tarde - das 14h às 18h (Sede Administrativa SESC DF)

14 h - Perguntas e respostas: As especificidades dos esportes individuais e coletivos

- Palestrante: Juliana Antero & Alban Le Bigot - 60 minutos

Público-alvo: Preparadores físicos/coaches

17 h Encerramento