



3^{ème} Journée Cœur et Sport Au rythme du sport

28 MARS 2026

Hôtel
STORY Le Carrousel
Rabat



Programme 28 Mars 2026

13h00-14h15

Déjeuner .

14h15-14h30

Mot du président de la SMC .

14h30-15h30

Session Fréquence Cardiaque
et Performance sportive .

Panel : A.Chaib, S.Zakini , B.El Younassi, S. Fedouach

14h30 - 14h45

H . ZOUHAL
Rennes

Au Coeur de l'effort : physiologie et
adaptation du système cardiovasculaire
à l'exercice .

14h45 - 15h00

N . BERRADA
Rabat

Le Syndrome du Cardiofréquence
mètre .

15h00 - 15h15

H . ZOUHAL
Rennes

Planification de l'entraînement basée
sur la Fréquence Cardiaque .

15h15 - 15H30

S . HASSANI
Rabat

Fréquence cardiaque et récupération
(HRV) , Variabilité de la fréquence
cardiaque .

15h30-15H45

Discussion .

Programme 28 Mars 2026

15h45 – 16h15

Pause - Café .

16h15-16h30

N. BERRADA
J. Kheyi

Quiz : L'ECG chez le sportif .

16h30-17h45

Session Hypertension Artérielle
et Sport .

Panel : M.Nazzi, S.Chraibi, H.Belghiti, M. Raissouni

16h30 – 16h50

A. BENNIS

L'Hypertension artérielle à l'effort ,
faut 'il traiter ?

16h50 – 17h10

M . NAZZI

Quels traitements pour le sportif
hypertendu ?

17h10 – 17h30

N.MOUINE

Comment baisser la pression artérielle
par l'activité physique ?

17h30 – 17h45

Discussion et clôture de la journée .

