



Curriculum Vitae

Bénédicte Le Panse



Diplômes

2011 : BEES 2^{ème} degré HACUMSE, 21000 Dijon

2006 : **Thèse : Faculté d'Orléans, et Institut de Prévention et de Recherche sur l'Ostéoporose (IPROS)-CHR Orléans**

Mention : Très Honorable – Félicitation du jury

Thèse soutenue le 6 Décembre 2006 à Orléans

Titre : **Effets ergogéniques, métaboliques et hormonaux d'une prise chronique et aiguë de salbutamol chez le sujet sain**

Membres du jury :

Président : Pr Amahidi Said, Professeur – Université d'Amiens.

Directeurs : Pr Collomp Katia – Professeur, Université d'Orléans.

Co-Directeur : M. Richard Olivier, Maître de Conférences - Université d'Orléans.

Rapporteurs : Pr Candau Robin, Professeur - Université de Montpellier.

Pr Amahidi Said, Professeur – Université d'Amiens.

Examineur : Dr. Lecoq Anne Marie, Pneumologue, CHR d'Orléans La Source.

2003 : **DEA : Motricité humaine et handicap, physiologie, physiopathologie et régulation de la performance et de la dépendance, Faculté de Médecine, 42000 Saint Etienne**

Mémoire : Etude des effets ergogéniques, métaboliques et osseux d'une prise chronique de salbutamol chez le sportif non asthmatique

Responsable : Professeur Katia Collomp

2002 : Maîtrise STAPS. Faculté des Sports, Université d'Orléans (45).
Mention Assez Bien.

Mémoire : Etude des effets d'un entraînement de Force Athlétique sur les paramètres anthropométriques, la composition corporelle et la densité minérale osseuse chez l'adulte : approche longitudinale des deux sexes.

Responsable : Professeur Daniel Courteix

Stage : Institut de Prévention et de Recherche sur l'Ostéoporose, Hôpital La Madeleine, 45000 Orléans

2001 : Licence STAPS. Faculté des Sports, Université d'Orléans (45).

2000 : Deug STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives).
Faculté des Sports, Université d'Orléans (45).

1999 : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré HACUMESE, Creps de Toulouse,
(31)

1997: Baccalauréat Série L. Lycée Sainte Solange, Châteauroux (36)

Fonctions universitaires

Fonctions universitaires

2008-2010 :

ATER 192h (Physiologie) Licence 1, 2, 3, Master, Faculté d'Orléans (45)

- **Thème de recherche** : *Etude des effets des glucocorticoïdes sur la performance et les réponses métaboliques et hormonales.*

2007-2008 :

ATER 96h (Physiologie et nutrition) Licence 1, 2,3, Master 1,2, Faculté de Lyon 1(69)

2006-2007 :

Ingénieur de recherche

Hôpital la source, laboratoire d'Exploration Fonctionnelle Respiratoire, Orléans (45)

2003-2007 :

Vacataire Physiologie (60h), Informatique (36h), licence 1 et 2 Université d'Orléans (45)

Enseignements

2008-2010 :

- ATER Université d'Orléans (45)
192 h de cours (TD) : licence1, 2,3, Master 1

- **112 heures : Physiologie**

- Système énergétique
- Système endocrinien
- Système nutritionnel
- Appareil digestif
- Test de laboratoire

- **80 heures : UE ouverture : Préparation Physique et sport de force**

- Préparation Physique généralisée
- Intérêts des mouvements analytiques en musculation
- Sécurité et placements
- Préparation à la compétition (exemple : la force athlétique)
- Application à l'entraînement
- Différents types d'entraînements
- Conseils nutritionnels

2007-2008 :

- ATER Université de Lyon 1 (69)
96 h de cours (TD) : licence1, 2,3

▪ **60 heures : Physiologie**

- Système énergétique
- Système endocrinien
- Système nutritionnel
- Appareil digestif
- Test de laboratoire

▪ **36 heures : Nutrition**

- Base de la nutrition
- Alimentation et sport

2003-2007 :

Vacataire Université d'Orléans (45)

96 h de cours (TD) : (licence 1, 2,3)

▪ **60 heures : Physiologie**

- Système énergétique
- Système endocrinien
- Système nutritionnel
- Appareil digestif
- Test de laboratoire

▪ **36 heures : Informatique**

- Traitement de texte
- Mise en page, WORD

Fonctions occupées et responsabilités

Fonctions occupées et responsabilités

➤ Fonctions actuelles et extra universitaires

Ouvrages :

2018-2019 : Se préparer au diplôme d'état d'éducateur sportif, (en cours)

2017 : : sortie nouvelle édition de « rééquilibrage alimentaire » (Editions Amphora)

2016 : sortie d'un ouvrage (15 Septembre 2016) « je me tonifie en 12 semaines » les nuls, Editions first

2016 : sortie d'un ouvrage (1^{er} Mars 2016) « je me mets à la musculation » les nuls, Editions first

2015 : sortie d'un ouvrage : rééquilibrage alimentaire et optimisation des performances (Editions amphora)

2012 : sortie d'un ouvrage : Salbutamol et Performance : Effets ergogéniques, métaboliques et hormonaux d'une prise aigue et chronique de salbutamol chez le sujet sain (Edition Presse Académique Francophone)

Actualités :

2007 à ce jour : Suivi Physiologique : Rééquilibrage alimentaire : Sportifs de Haut Niveau, VIP (politiciens, acteurs), Société Bénédicte Le Panse, BLP SPORT, (75-51)

2012 à 2016 : Suivi physiologique : Rééquilibrage alimentaire, Institut Martine De Richeville, Paris 7^{ème}

2011 à ce jour : Création : organismes de Formation

Directrice/Gérante LE PANSE ACADEMY et LE PANSE Formation

BPJEPS AF option A et B

162 rue du Faubourg saint Denis, 75010 Paris /30-34 rue du chemin vert, 75011 Paris

www.lepanse.com

2009-2013 :

▪ **Vacataire CREPS de Reims (51) :**

➤ Brevet d'Etat d'Educateur Sportif, tronc commun : Enseignement : physiologie

- La cellule
- Système énergétique
- Fonctions musculaires
- Adaptations à l'entraînement

➤ Brevet Professionnel : thèmes :

- Le dopage
- Compléments alimentaires
- Compléments alimentaires dans les sports de force
- Nutrition du sportif
- Musculation et adolescence
- Traumatologie du sportif
- Femme enceinte et musculation

▪ **Vacataire Centre de Formation des Métiers du Sport (CFA), Orléans (45) :**

Brevet Professionnel : Enseignement : Force Athlétique : théorie et pratique

Membre du jury 1^{ère} et 2^{ème} année

▪ **Vacataire Institut Professionnel des Métiers du Sport (IPMS), Tours (37) :**

Brevet Professionnel : Enseignement: Force Athlétique et Haltérophilie : théorie et pratique

▪ **Vacataire CREPS de Macon (69)**

Membre du jury BEES 1^{er} degré (HACUMESE)

Mise en place des travaux de refonte des brevets d'états et professionnels

2007 à 2012 :

Préparation Physique sportive pour policiers municipaux, Orléans (45)
Centre de la Fonction Publique et Territoriale(CNFPT)

2004 à 2009 :

Formatrice « délégation centre » au sein de policiers
Centre National de la Fonction Publique et Territoriale (CNFPT)

- Thème : Toxicomanie : Approche Physiologique et comportementale des différentes catégories de produits stupéfiants. (*Conception du module*)

2000 à 2009 :

CREPS de Mâcon et Berck sur Mer :

Enseignements: Physiologie, Anatomie, Musculation théorie et pratique, Force Athlétique

- Membre du jury CREPS de Mâcon : BEES 1^{er} et 2^{ème} degré
- Membre du jury CREPS de Poitiers : BEES 1^{er}

2000-2009 :

- Animatrice en cours collectif, complexe sportif, Ingré, Cercle Michelet, Orléans (45)
- Vacataire DAPSE, Fitness, Musculation, Université d'Orléans (45)
- Coach sportif à domicile (Home Coach, Orléans 45)

2006 :

Stage en Allemagne (Juillet, août) : Berlin, Wittenberg, Zahna

- Thème : Approche physiologique de l'entraînement en Musculation : Répercussion sur l'organ

Actualités :

- Création d'une micro entreprise simplifiée : Coaching sportif, Rééquilibrage alimentaire à domicile et préparation physique en musculation
- Membre du comité médical au sein de la fédération internationale de Force Athlétique
- Trésorière comité de la Marne (Comité Marne Reims Musculation, 51)
- Membre du comité anti dopage de la fédération Internationale de Powerlifting (IPF)
- Secrétaire du Reims Bobsleigh Association (RBA)
- Présidente de la convivance de l'académie de gourmandise de champagne ardenne
- Membre d'un club du ROTARY

Activités de recherche

Activités de recherche

2002-2003 : **Laboratoire ATOSEP, UFR STAPS, Université d'Orléans et Institut de Prévention et de Recherche sur l'Ostéoporose (IPROS), CHR Orléans**

Responsable : Professeur Daniel Courteix

L'objectif de ce travail a été de montrer que la pratique sportive en charge s'accompagnait d'une augmentation de densité minérale osseuse. Cette augmentation semble être en grande partie liée aux contraintes mécaniques engendrées par l'activité physique.

Dans l'investigation présente, nous avons étudié les effets de l'entraînement de Force Athlétique à la fois sur la composition corporelle et la densité minérale osseuse chez des adultes et des contrôles sédentaires lors d'une période de six mois. Nous avons comparé ces deux groupes et observé les effets de l'entraînement.

2003-2004 : **Laboratoire ATOSEP, UFR STAPS, Université d'Orléans et Institut de Prévention et de Recherche sur l'Ostéoporose (IPROS), CHR Orléans**

Responsable : Professeur Katia Collomp

Le but de ce travail a été d'identifier les effets d'une prise chronique à dose thérapeutique (12mg/j pendant 3 semaines, SAL) de salbutamol au cours d'un Wingate test (chez des sujets entraînés en résistance et un

groupe contrôle) sur la performance, la composition corporelle, le tissu osseux et les réponses métaboliques.

2004-2016 : **Laboratoire Activités Physiques Santé et Performance (LAPSEP), UFR STAPS, Université d'Orléans et Institut de Prévention et de Recherche sur l'Ostéoporose (IPROS), CHR Orléans**

Responsable : Professeur Katia Collomp

A l'heure actuelle l'utilisation des beta 2 mimétiques par les sportifs est formellement interdite par voie générale et autorisée par inhalation pour quatre d'entre eux : salbutamol, terbutaline, salmétérol, formotérol en France comme au niveau international (liste du Comité International Olympique de Janvier 2003). Ces 4 dernières substances sont en effet tolérées par inhalation sous justification médicale en particulier pour ne pas interdire aux asthmatiques une pratique sportive de compétition, leur utilisation par voie systémique ainsi que celle de tous les autres bêta 2 mimétiques quelle que soit la voie d'administration étant interdite en raison de la possibilité d'effets anabolisants, mis en évidence avec le clenbutérol chez l'animal.

Le but de notre étude a été d'identifier les effets ergogéniques métaboliques et hormonaux d'une prise chronique et aiguë a dose thérapeutique (12mg/j pendant 3 ou 4 semaines) de salbutamol au cours d'un wingate test et lors d'un exercice maximal chez l'homme et chez la femme.

Les hommes et les femmes étaient divisés en 2 groupes, a savoir, un groupe de sujets sédentaire et un groupe de sujet pratiquant régulièrement une activité physique d'un minimum de deux fois 2H/semaine.

Les hommes ont été soumis à un traitement de 12mg/j pendant 3 semaines et 4semaines chez la femme.

Les épreuves ont consisté à la réalisation du Wingate test pour les deux populations et à un exercice triangulaire maximal réalisé chez la femme seulement.

Publications

Publications

➤ **Reuves internationales**

1-K. Collomp, **B. Le Panse**, H. Portier, A-M Lecoq, C. Jaffré, H. Beaupied, O. Richard, L. Benhamou, D. Courteix, J De Ceaurriz. Effects of acute salbutamol intake during wingate test. *International Journal of Sports Medicine* 2005 Sep, 26(7): 513-517.

2-**B. Le Panse**, K. Collomp, H. Portier, A-M Lecoq, C. Jaffré, H. Beaupied, O. Richard, L. Benhamou, J. De Ceaurriz, D. Couteix. Effects of short-term salbutamol ingestion during a wingate test. *International Journal of Sports Medicine* 2005 Sep, 26(7): 518-523.

3-**B. Le Panse**, A. Arlettaz, H. Portier, AM Lecoq, J. De Ceaurriz, K. Collomp. Short term salbutamol ingestion and supramaximal exercise in healthy women. *British Journal of Sports Medicine* 2006 40, 627-631.

4-**B. Le Panse**, A. Arlettaz, H. Portier, AM. Lecoq, De Ceaurriz, K. Collomp. Effects of acute salbutamol intake during supramaximal exercise in women. *British Journal of Medicine* 2007 41, 430-4.

5-K.Collomp, A. Arlettaz, H. Portier, AM. Lecoq, **B. Le Panse**, N. Rieth, J. De Ceaurriz. Short-term glucocorticoid intake combined with intense training on performance and hormonal responses. *British Journal of Sports Medicine*. 2008 Dec; 42(12):983-8.

6-A.Arlettaz, K. Collomp, H. Portier, AM. Lecoq, N. Rieth,**B. Le Panse**, J De Ceaurriz. Effects of acute prednisolone administration on exercise endurance and metabolism. *British Journal of Sports Medicine*. 2008 Apr; 42(4):250-4.

7-A.Arlettaz, **B. Le Panse**, H. Portier, AM Lecoq , R. Thomasson , J. De Ceaurriz, K. Collomp . Salbutamol intake and substrate oxidation during submaximal exercise. *European Journal Applied Physiology*. 2009 Jan; 105(2):207-13.

8-N. Rieth , L. Jollin , B. **Le Panse** , AM.Lecoq , A. Arlettaz ,J. De Ceaurriz , K. Collomp .Effects of short-term corticoid ingestion on food intake and adipokines in healthy recreationally trained men. European Journal Applied Physiology. 2009 Jan; 105(2):309-13.

9-**Le Panse B**, Thomasson R, Jollin L, Lecoq AM, Amiot V, Rieth N, De Ceaurriz J, Collomp K. Short-term glucocorticoid intake improves exercise endurance in healthy recreationally trained women. European Journal Applied Physiology.2009 Nov; 107(4):437-43.

10-Jollin L, Thomasson R, **Le Panse B**, Baillot A, Vibarel-Rebot N, Lecoq AM, Amiot V, De Ceaurriz J, Collomp K. Saliva DHEA and cortisol responses following short-term corticosteroid intake. Eur J Clin Invest.2010 Feb;40(2):183-6.

11-**B. Le Panse**, N.Vibarel-rebot, G. Parage,D.Albrings, V.Amiot, J. De Ceaurriz, K. Collomp. Saliva cortisol DHEA and testosterone in response to an international powerlifting competition.Stress.2010.

12-O.Razzhivin,K.Volkova, **B.Le Panse**. Drug abuse conditions and adolescent drug prevention basics in Russian senior secondary school. Int.J.of continuing Engineering Education and Life-Long Learning.2014

13- INFLUENCE OF DIET (LE PANSE METHOD) AND RELAXATION ON THE FUNCTIONAL STATE OF PEOPLE WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL FITNESS: PHYSIOLOGICAL JUSTIFICATION. **.Bénédicte Le Panse**, PhD in Physiology, Head of LE PANSE ACADEMY- 75010, Paris, Tatyana V. Popova, PhD in Biology, professor, leading expert of the Research Center of Institute of Sports, Tourism and Service, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia .2017

➤ **Revue nationale**

1-**B. Le Panse**, A. Arlettaz, H. Portier, AM Lecoq, D. Courteix, J. De Ceaurriz, K. Collomp. Répercussion d'une prise chronique de salbutamol au cours d'un exercice supramaximal. Sciences et Sports 2005 20 174-176.

2-**B. Le Panse**, A. Arlettaz, H. Portier, AM Lecoq, J. De Ceaurriz, K. Collomp. Effets d'une prise chronique de salbutamol au cours d'un exercice maximal. *Sciences et Sports* 2006 21 163-165.

3-H. Portier, A. Arlettaz, **B. Le Panse**, A.-M. Lecoq, Z. Labsy, K. Collomp. Estimation de la dépense énergétique en gymnastique rythmique. *Science et Sports* 2006 10. 1016.

➤ **Communications orales**

2014-2018: Conférences au sein du ministère soviétique, de l'université de yelabuge (république du tatarstan) et kasan

Thèmes abordés :

Le dopage

Le rééquilibrage alimentaire

Mise en place d'une collaboration avec le ministère de la recherche scientifique

Chef éditorial de la revue soviétique (recherche médicale)

2014 : Conférence dopage – citoyenneté – (Lille) en partenariat avec la ville d'Escaudain et Tony parker

2014 : Séminaires auprès de Fédérations sportives : Athlète de Haut niveau
Gérer la perte de poids pour optimiser ses performances et lutter contre le dopage.

2013 : Conférence : L'obésité : Prévention, régimes alimentaires et pratique de la musculation (Lyon)

B. Le Panse, K. Collomp, H. Portier, A-M Lecoq, C. Jaffré, H. Beaupied, O. Richard, L. Benhamou, J. De Ceaurriz, D. Couteix. Effects of short-term salbutamol ingestion during a wingate test. 9th Congress of the European College for Sport Science (E.C.S.S.). 3-6 july, 2004, Clermont-Ferrand, France.

B. Le Panse, K. Collomp, H. Portier, A-M Lecoq, C. Jaffré, H. Beaupied, O. Richard, L. Benhamou, J. De Ceaurriz, D. Couteix. XI^{ème} Congrès International de l'Association des Chercheurs en Activités Physiques et Sportives (**A.C.A.P.S.**). 2005, Paris.

B. Le Panse, K. Collomp, H. Portier, A-M Lecoq, C. Jaffré, H. Beaupied, O. Richard, L. Benhamou, J. De Ceaurriz, D. Couteix. Effet Ergogénique du salbutamol, *Médecine du sport*, 2005, Orléans

➤ **Communications affichées**

B. Le Panse, D. Courteix, CL Benhamou. Effet d'un entraînement de Force Athlétique sur les paramètres anthropométriques, la composition corporelle et la densité minérale osseuse chez l'adulte: approche longitudinale chez les sujets des deux sexes. Sciences en Sologne, 2004 Orléans .

Le Panse B., Collomp K., Portier H., Lecoq A.M., Jaffré C., Beaupied H., Richard O., Benhamou L., De Ceaurriz J., Courteix D. Effects of short-term salbutamol ingestion during a wingate test. 9th Congress of the European College for Sport Science (E.C.S.S.). 3-6 july, 2004, Clermont-Ferrand, France.

B. Le Panse, D. Courteix, CL Benhamou. Effet d'un entraînement de Force Athlétique sur les paramètres anthropométriques, la composition corporelle et la densité minérale osseuse chez l'adulte: approche longitudinale chez les sujets des deux sexes. Les entretiens de l'INSEP, 2004 Paris.