

**Direction des sports, de la jeunesse
et de la vie associative**

Pôle Départemental de Médecine du Sport

ÉVRY, le 16 MARS 2012

Madame, Monsieur,

Dans le cadre de sa politique sportive départementale, le Conseil général de l'Essonne organise des conférences, au cours desquelles le Docteur Jean ISRAËL, Directeur du Pôle Départemental de Médecine du Sport situé au Centre National de Rugby de Marcoussis, ainsi que d'autres intervenants, présentent différents thèmes liés à la médecine du sport.

Ces conférences sont plus particulièrement destinées aux entraîneurs, éducateurs et sportifs essonniers.

Monsieur Jérôme GUEDJ, Président du Conseil général de l'Essonne et moi-même, avons le plaisir de vous inviter à la conférence qui se tiendra le jeudi 10 mai 2012, à 19 h 30, au stade Robert Bobin situé à Bondoufle, en salle de conférence, sur le thème :

« SURENTRAÎNEMENT ET RÉCUPÉRATION »

▪ **Le surentraînement :**

- ✓ Qui ?
- ✓ Quand ?
- ✓ Comment le détecter ? → troubles de l'alimentation
→ troubles du sommeil et du comportement
- ✓ Comment le prévenir ? → troubles de la régulation cardiaque

▪ **La récupération :**

- ✓ Rôles de la nutrition, de l'hydratation, du sommeil

1. Agir sur :

- ✓ La microlésion musculaire
- ✓ L'inflammation
- ✓ Le système nerveux
- ✓ L'équilibre hormonal

2. Moyens d'actions :

- ✓ La physiothérapie
- ✓ La cryothérapie

Le courrier doit être adressé
à Monsieur le Président
du Conseil général

Hôtel du Département
Boulevard de France
91012 Évry cedex

Tél. : 01 60 91 91 91

Fax : 01 60 91 91 77

« L'Essonne, j'y tiens ! »

Affaire suivie par : Blandine BÉDORA - DSJVA/PDMS - Tél. : 01 60 91 16 91

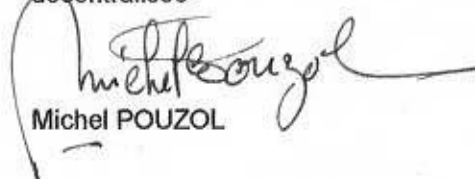
Cette conférence sera animée par : le Docteur Jean ISRAËL - Cardiologue ; le Docteur Ivan ZAGORI - Médecin du Sport au Pôle Départemental de Médecine du Sport ; le Docteur Édith PERREAUT-PIERRE - Médecin du Sport au Pôle Départemental de Médecine du Sport et par Eve TIOLLIER - Nutritionniste au Pôle Départemental de Médecine du Sport.

Nous vous remercions de bien vouloir confirmer votre présence par mail, à conference-pdms@cq91.fr, dans les meilleurs délais, et de bien vouloir faire circuler cette information auprès des éducateurs et des sportifs de votre club.

En espérant vous voir nombreux, je vous prie de croire, Madame, Monsieur, en l'assurance de mes salutations distinguées.

PJ : une invitation

Pour le Président et par délégation,
Le Vice-président en charge de la culture,
du sport, de la vie associative et de la coopération
décentralisée



Michel POUZOL