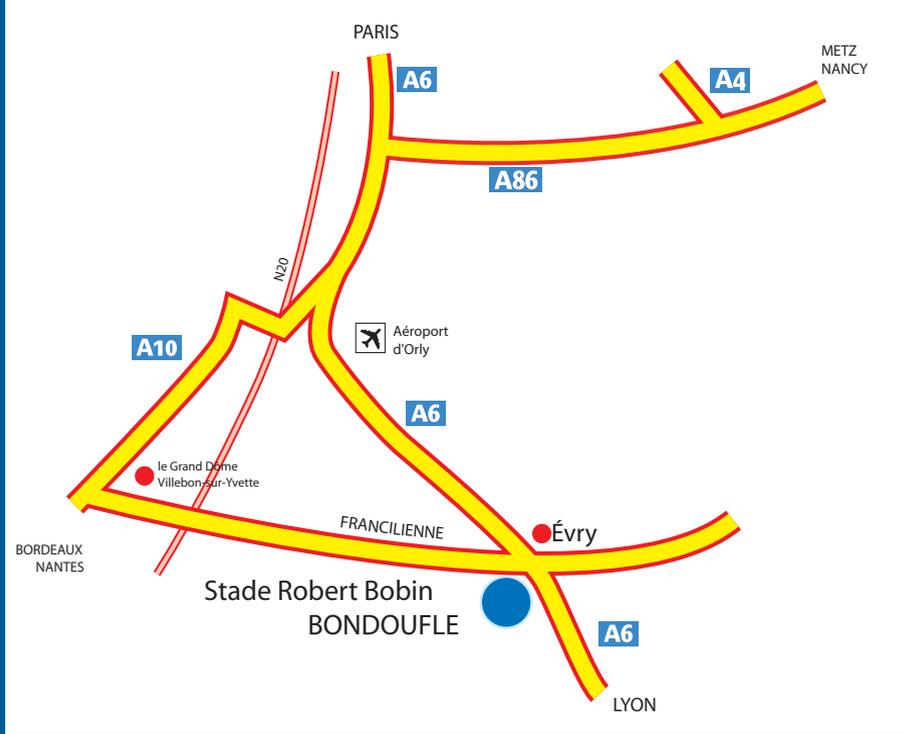


Plan d'accès



Renseignements :
 Renseignements auprès de Mme BÉDORA au 01 69 63 64 94 ou 01 60 91 16 91
essonne.fr

Imprimerie CG91 - CENTRE COMMUNISME - Février 2012



L'ESPRIT SPORT



Sport

Performance Santé
 Les rendez-vous du PDMS

SURENTRAÎNEMENT ET RÉCUPÉRATION

CONFÉRENCE

Jeudi 10 mai - 19h30

Pôle
 Départemental de
 Médecine du
 Sport



Programme

SURENTRAÎNEMENT ET RÉCUPÉRATION

Le surentraînement

Qui ? Quand ? Comment le détecter (Troubles de l'alimentation, du sommeil, du comportement et de la régulation cardiaque) ? Comment le prévenir ?

La récupération

- Rôles de la nutrition, de l'hydratation, du sommeil
- Agir sur la microlésion musculaire, l'inflammation, le système nerveux, l'équilibre hormonal
- Moyens d'actions : la physiothérapie et la cryothérapie

Jeudi 10 mai 2012

- 19h30** Accueil des participants
- 20h** Début de la conférence
- 22h** Fin de programme

Intervenants

Docteur Jean ISRAËL, Directeur, Cardiologue
Docteur Ivan ZAGORI, Médecin du Sport
Docteur Édith PERREAUT-PIERRE, Médecin du Sport
Docteur Eve TIOLLIER, Nutritionniste

*Dans le cadre du programme de formation 2012
du Pôle Départemental de Médecine du Sport de l'Essonne*

Jérôme Guedj
*Président du Conseil général
de l'Essonne*

Michel Pouzol
*Vice-président
en charge de la culture, du sport,
de la vie associative et de la
coopération décentralisée*

ont le plaisir de vous inviter à participer à la conférence
« Surentraînement et récupération »

le jeudi 10 mai 2012, à 19 h 30

*Au stade départemental Robert Bobin
Rue de Paris, à Bondoufle*

*Merci de bien vouloir confirmer votre présence
par mail à conference-pdms@cg91.fr*