



Photo J. Gregorio



Photo G. Ongaro

Demi-journée scientifique

“**Tout savoir pour courir avec plaisir pour votre santé,**”

Samedi 19 mars 2011

9h-14h

Entrée libre

Chères coureuses, chers coureurs,

Les Hôpitaux universitaires de Genève, partenaires du Genève Marathon for Unicef, organisent une demi-journée scientifique à votre intention. Nous vous invitons à venir vous informer sur les différentes étapes de la préparation physique à la récupération, partager des trucs et astuces avec les spécialistes des HUG adeptes de course à pied, tester vos aptitudes et élargir vos connaissances lors d'ateliers pratiques.

Bienvenue à toutes et à tous.

Au nom des HUG, Dr Jean-Luc Ziltener
Unité d'orthopédie et de traumatologie du sport (UOTS)



Lieu

Hôpitaux universitaires de Genève
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
1205 Genève

Auditoire Marcel Jenny
et salle Opéra

TPG

Gare - Hôpital
Bus n° 1, 5 et 7 arrêt Hôpital
Tram n° 12 et 13, arrêt Augustins

Plan d'accès



Auditoire Marcel Jenny

Entrée principale

- Dès 9h **Accueil des participants, visite des stands**
- 9h15 **Mots de bienvenue**
Agnès Reffet,
Hôpitaux universitaires de Genève
Jean-Marc Guinchard,
Genève Marathon for Unicef
- 9h25 **Aspects physiologiques et biomécaniques de la course à pied**
Dr Jean-Luc Ziltener,
rééducation, médecine du sport
- 9h50 **Lésions de surcharge du membre inférieur lors de la course**
Dr Maxime Grosclaude,
rééducation, médecine du sport
- 10h15 **La triade de la femme sportive les dangers du sport au féminin**
Dre Barbara Boers,
médecine générale et addictologie
- 10h40 **Table ronde avec**
Joseph Bago, marathonien d'élite
Aline Grangier, coureuse de trails
François Kremmer, marathonien
Fabiola Rueda, athlète d'élite
- 11h20 **Collation diététique, visite des stands**

Salle Opéra

Bâtiment E

- 11h30 **Trois ateliers pratiques de 40 minutes**
(inscription sur place)
- Comment se nourrir avant, pendant et après le marathon ?**
Anne-Catherine Morend,
diététicienne, Sport K-Rouge
- Comment planifier intelligemment son marathon ?**
Frédéric Gazeau,
préparateur physique,
docteur en sciences du sport
- Travail musculaire et exercices de gainage**
Caroline Monbaron,
physiothérapeute,
spécialiste Pilates

Tout au long de la matinée

Possibilité de réaliser sur tapis roulant un test de détermination de la VMA.

Olivier Rime, physiothérapeute diplômé

Pour connaître les actions développées par les HUG en matière de promotion de la santé, voir <http://hps.hug-ge.ch/>



Label OMS
Hôpital promoteur de santé



Pas besoin d'être un champion pour bénéficier d'une médecine top niveau.

Notre unité de médecine du sport,
reconnue par le label *Swiss Olympic*,
est l'équipe médicale officielle
de plusieurs sportifs d'élite.
Et si elle devenait la vôtre ?