

# Courir avec plaisir : de la tête aux pieds en passant par les tripes !

Demi-journée scientifique avec  
conférences, ateliers et table ronde



**Samedi 2 mars 2013**  
8h30-14h, entrée libre

**geneve** marathon  
for **unicef**

**HUG**    
Hôpitaux Universitaires de Genève

# Bienvenue

Chères coureuses, chers coureurs,

Les Hôpitaux universitaires de Genève, partenaires du Genève Marathon for Unicef, ont le plaisir de vous inviter à participer à une demi-journée scientifique pour parler sport et santé.

Sans changer la formule des conférences, de la table ronde et des ateliers, nous avons modifié les thèmes afin de vous apprendre à soigner votre mental, à ne pas maltraiter votre estomac et à ménager vos pieds.

Vous aurez également l'occasion d'échanger avec d'autres sportifs et de d'élargir vos connaissances utiles pour bien préparer un marathon.

Bienvenue à toutes et à tous.

Au nom des Hôpitaux universitaires de Genève

Jorge Da Roxa  
Bains de Cressy

Dr Jean-Luc Ziltener  
Unité d'orthopédie et de traumatologie  
du sport (UOTS)

## Lieu

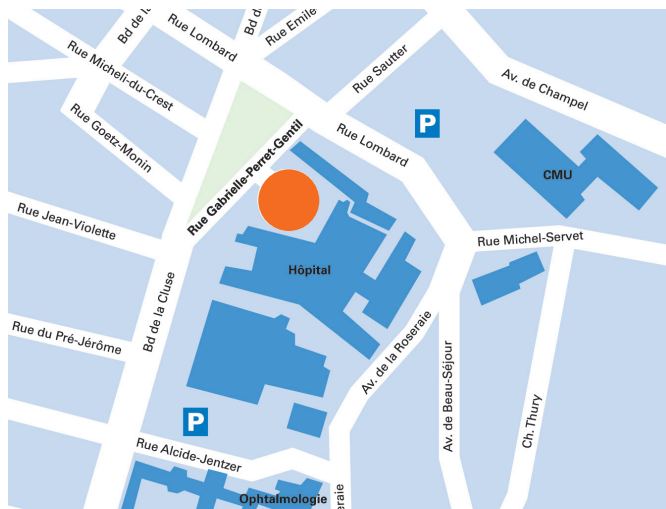
Hôpitaux universitaires  
de Genève  
Rue Gabrielle-  
Perret-Gentil 4  
1205 Genève

## Transports (TPG)

Bus n° 1 et 7,  
arrêt Hôpital  
Bus n° 3,  
arrêt Claparède  
Tram n° 12 et 13,  
arrêt Augustins



## Plan d'accès



# Programme

**Dès 8h30** Accueil des participants, inscription aux ateliers et visite des stands

## Conférences et table ronde

**9h Mots de bienvenue**  
Agnès Reffet, Hôpitaux universitaires de Genève  
Jean-Marc Guinchard, Genève Marathon for Unicef

**9h10 Courir, c'est le pied !**  
Xavier Fresnel, podologie du sport

**9h35 Courir, c'est dans la tête !**  
Constance Goulakos, psychologie du sport

**10h Courir, la peur au ventre**  
Nicolas Goossens, gastro-entérologie

**10h25 Table ronde avec**  
Joseph Bago, athlète d'élite  
Béatrice Hardy, coureuse  
Yvona Jenc, athlète d'élite  
Philippe Sigaud, marathonien  
Dr Jean-Luc Ziltener, rééducation et médecine du sport

**11h** Collation diététique, visite des stands

## Ateliers pratiques (40 minutes)

**11h15, 12h et 12h45** (Inscription sur Internet et sur place)

Salle E1-E2 *Comment se nourrir avant, pendant et après le marathon ?* Anne-Catherine Morend, nutrition du Sport K-rouge

Salle Jenny *Clés pour un marathon réussi : allier entraînement et récupération*  
Frédéric Gazeau, préparateur physique, docteur en sciences du sport.

Salle Opéra *Travail musculaire et exercices de gainage*  
Caroline Montbaron, physiothérapeute du sport

## Tests gratuits

Inscription sur Internet et sur place (merci de respecter les horaires)

**8h30-13h30**  
Test de détermination de VMA sur tapis roulant (durée : 30 minutes)

**10h-13h**  
Test de la marche (durée : 15 minutes)

# Une oasis de bien-être aux portes de Genève

Jacuzzi | Hammam | Odorium | Aquagym  
Gym | Fitness | Qi Gong | Kung Fu  
Massages | Esthétique | Podologie

Imaginez une eau à 34°,  
un décor tropical  
et une multitude d'activités  
placées sous le signe de la détente.

**Ouvrez les yeux...  
vous êtes aux Bains de Cressy!**

