

Sport et santé

Une matinée pour débiter
la course à pied ou bien préparer
votre Genève Marathon



Samedi 8 mars 2014
8h30-13h30, 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 matinée pour parler sport et santé.

Organisée depuis plusieurs années, cette demi-journée est axée sur la convivialité et les échanges.

A travers des tests, des ateliers, des témoignages suivis de présentations vulgarisées et de questions-réponses, notre souhait est de vous donner l'envie de bouger, de marcher ou de courir, à votre vitesse, pour votre bien-être.

Vous aurez l'occasion d'échanger avec des professionnels, d'autres sportifs et d'élargir vos connaissances pour bien préparer une compétition ou retrouver le plaisir de chausser vos baskets.

Bienvenue à toutes et à tous.

Jorge Da Roxa
Bains de Cressy

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



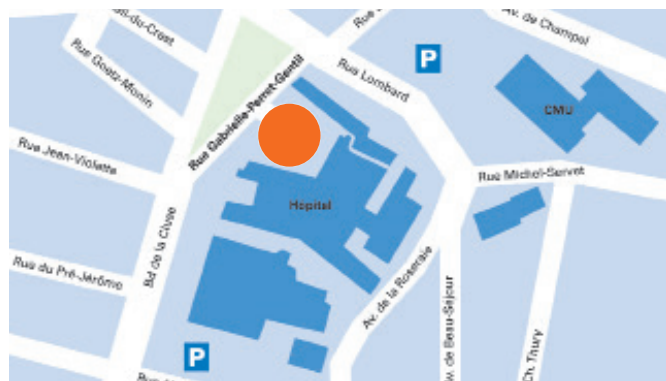
Lieu

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

Transports (TPG)

Bus n° 1, 5 et 7,
arrêt Hôpital
Bus n° 3,
arrêt Claparède
Tram n° 12,
arrêt Augustins

Plan d'accès



Programme

- Dès 8h30** Accueil des participants, inscription aux ateliers et visite des stands
- 9h** **Entrée en matière active et décontractée sur l'esplanade**
Pernelle Chessex,
physiothérapeute du sport, HUG
- 9h20** **Mots de bienvenue**
Agnès Reffet, HUG
Jean-Marc Guinchard, Genève Marathon for Unicef
- 9h30** Témoignage d'un athlète
Courir à tout âge
Bengt Kayser, Institut des sciences du mouvement et de la médecine du sport, Université de Genève et Lausanne
- 10h05** Témoignage d'un athlète
Comment se nourrir avant, pendant et après le marathon ?
Anne-Catherine Morend, diététicienne, Nutri'Sport K-rouge
- 10h40** Témoignage d'un athlète
Clés pour un marathon réussi
Frédéric Gazeau, préparateur physique, docteur en sciences du sport, *Personal Trainer*
- 11h15** Collation diététique, visite des stands

Ateliers pratiques (45 minutes)

à 11h30 et à 12h30 (Inscription sur Internet et sur place)

- Opéra Travail musculaire et exercices de gainage
Caroline Monbaron, physiothérapeute du sport, HUG
- Salon Réaliser vous-même vos barres énergétiques
d'accueil François Padilla, cuisinier, HUG

Tests gratuits

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

8h30-13h30

Test de détermination de VMA sur tapis roulant, avec mesure de la composition corporelle (durée : 30 minutes), avec Suzanne Gard et Cyril Besson, HUG

9h-13h30

Séance d'hypoxie (durée : 25 minutes) avec Corinne Gazeau

Bains de Cressy

VOTRE OASIS DE
BIEN-ÊTRE

BIEN-ÊTRE

ODORIUM • SOINS
BALNÉOTHÉRAPIE

SPORT

FITNESS • AQUAGYM
PODOLOGIE

SANTÉ

MASSAGES • YOGA
SAUNA • HAMMAM

BEAUTÉ

SOINS DU VISAGE
ET DU CORPS



WWW.BAINSDECRESSY.CH

Route de Loëx 99 · CH-1232 Confignon · T +41 (0)22 727 15 15