

L'Association Seine et Marnaise de Médecine du Sport et Disciplines Associées du Sport Santé (AMSDA 77) est heureuse de vous accueillir avec le CDOS77 pour sa soirée :

Sportif : A votre santé !

Jeudi 13 novembre 2014 de 19h30 à 22h30

Ancienne salle des mariages – 43 avenue du Générale de Gaulle – Ozoir la Ferrière

Trois conférences vont vous être présentées.

- **Avoir bon cœur, par le Dr Marc ROZENBLAT, médecin du sport.**
- **Faire du sport, c'est le pied !, par Messieurs Gilles BAUCHOT et Julian CLAVERO, podologue.**
- **A boire et à manger, par Madame Stéphanie ROSSET, diététicienne.**

Avoir bon cœur

Il est impossible en quelques minutes de présenter un panorama complet des problèmes cardiovasculaires liés à la pratique du sport. Le Docteur Rozenblat se limitera aux notions à connaître sur :

- Les risques et les bénéfices des exercices physiques sur les problèmes cardiovasculaires.
- Les moyens actuels courants permettant le dépistage des pathologies cardiaques susceptibles de complications aiguës au cours de la pratique sportive.
- La description des principales pathologies rencontrées.

Faire du sport, c'est le pied !

La prise en charge spécifique du pied du sportif est un impératif pour pratiquer dans de bonnes conditions.

Deux podologues du sport, Gilles Bauchot et Julian Clavero, présenteront les soins réguliers à effectuer sur le pied et les protections possibles afin de ne pas entraîner de pathologies pouvant interférer sur l'activité physique.

A boire et à manger

Stéphanie Rosset nous montrera que la nutrition du sportif relève d'actes impliquant le respect des bonnes pratiques.

Un bilan alimentaire individuel permet de donner des conseils nutritionnels personnalisés adaptés à chacun d'après les recommandations officielles sur les apports nutritionnels conseillés pour les sportifs.

Ces recommandations font appel aux produits alimentaires courant et à ceux spécialement conçus pour les sportifs respectant les réglementations en vigueur.

Ainsi l'alimentation participe à la performance du sportif au mieux de sa santé.

Elle est l'un des remparts aux dérives et notamment le dopage.

Vous trouverez sur le site du CDOS 77, rubrique formation, le catalogue complet des formations ainsi qu'une fiche d'inscription.

<http://seineetmarne.franceolympique.com>

GRATUIT

Pour plus de renseignements et pour toute inscription, merci de prendre contact avec :

Julie SCHRAM
01.60.56.04.22
crib.cdos77@gmail.com

