



Fatigue et Récupération du sportif

Sous le parrainage de la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES)

Samedi 6 décembre 2014 de 8h00 à 16heures

au CENTRE SPORTIF REGIONAL

5 rue des Frères Lumière à MULHOUSE

8h ACCUEIL DES PARTICIPANTS
8H30 OUVERTURE DU CONGRES SOMSA 2014

◆ **SESSION 1 : LA FATIGUE DU SPORTIF :**

LE SURENTRAÎNEMENT : Dr François Matter (Mulhouse)

ASPECTS CARDIO-PULMONAIRES : Dr Stéphane Doutreleau et Dr Evelyne Lonsdorfer (Strasbourg)

ASPECTS METABOLIQUES ET MUSCULAIRES : Pr Xavier Bigard (Paris)

LES TESTS DE FATIGUE : Dr Aurélien Pichon (Poitiers)

10h45 à 11h15 **PAUSE – VISITE DES STANDS**

LA FATIGUE CENTRALE : Dr Samuel Verges (Grenoble)

LE SOMMEIL ET LA CHRONOBIOLOGIE : Dr Hubert Bourdin (Besançon)

12h30 à 14h15 **DEJEUNER SUR PLACE (prix compris dans l'inscription)**

◆ **SESSION 2 : LA RECUPERATION**

LE RÔLE DE LA NUTRITION DANS LA RECUPERATION : Pr Xavier Bigard (Paris)

LA CRYOTHERAPIE ET L'IMMERSION EN BAIN FROID : Dr François Bieuzen (INSEP)

L'ELECTROTHERAPIE : Dr François Bieuzen (INSEP)

DISCUSSION

LES MASSAGES : M. Bertrand STEIMER (IFMK Strasbourg)

LES ETIREMENTS : M. Julien Przybyla (IFMK Strasbourg)

LES COMPRESSIONS : Dr Jean-Luc Daussin (Strasbourg)

DISCUSSION

RENSEIGNEMENTS

Dr François Matter CSR 03 89 60 54 26 Dr. J-Luc Daussin 03 88 84 62 32
Dr Jean-Lecocq Jehan.Lecocq@chru-strasbourg.fr - Dr Jean Tsoukas 03 88 70 60 05