

Le Centre Sportif Régional Alsace

Situation : Dans le quartier du campus universitaire.

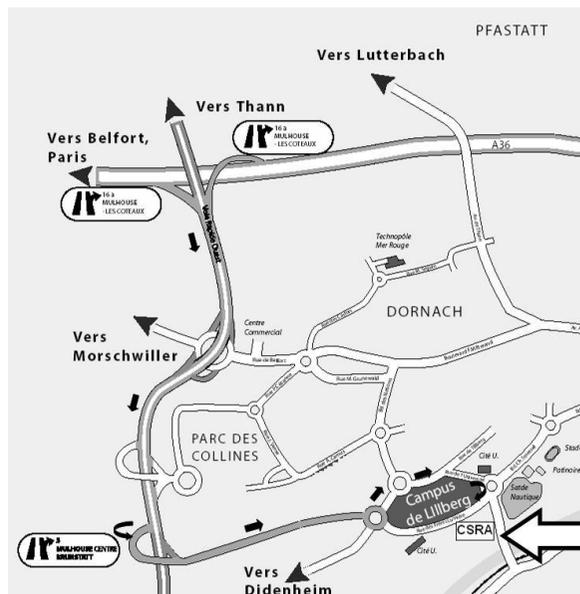
5 rue des Frères Lumière BP 2098

68059 Mulhouse cedex

Tel : 03 89 60 54 26 (contact : Dr François Matter)

Accès en voiture :

- Autoroute A 36
- Sortie 16a : Mulhouse – Les Coteaux
- Direction Altkirch – Mulhouse Centre – Brunstatt – Parc des Collines.
- Sortie n°3 Mulhouse Centre – Brunstatt
- Direction Mulhouse Centre – Brunstatt au 1^{er} rond point
- Direction Mulhouse Centre au 2^{em} rond point
- Au 3^{em}. rond point, première rue à droite : rue des Frères Lumière.
- Le Centre Sportif Régional Alsace est le 2^{em}.bâtiment sur la gauche.
- Se garer sur le parking à gauche avant le Centre Sportif ou tout le long de la rue.



Congrès annuel de la Société de Médecine du Sport d'Alsace (SO.M.S.A.)

sous le parrainage de la Société Française de Médecine de l'exercice et du Sport

Fatigue et récupération du sportif

MULHOUSE

Samedi

6 décembre 2014

Au Centre Sportif Régional Alsace

RENSEIGNEMENTS

Dr. François Matter, Centre Sportif Régional Alsace

Tel : 03 89 60 54 26 Fax 03 89 42 63 99

dr.matter@wanadoo.fr

Dr. Jean-Luc Daussin, Strasbourg

Tel : 03 88 84 62 32 Fax 03 88 44 01 22

jean-luc.daussin@wanadoo.fr

Dr Jehan Lecoq, Nouvel Hôpital Civil, HUS

Jehan.Lecoq@chru-strasbourg.fr

Dr Jean Tsoukas,

Tel : 03 88 70 60 05

jean.tsoukas@gmail.com

FATIGUE ET RECUPERATION DU SPORTIF



**BULLETIN A RETOURNER
AVANT LE 28 NOVEMBRE 2014**

avec le chèque correspondant libellé
au nom de la SOMSA

au Dr Jean-Luc DAUSSIN
92 avenue Jean Jaurès
67100 STRASBOURG

8 h : **ACCUEIL DES PARTICIPANTS**

8 h 30 : **OUVERTURE DU CONGRES**

SESSION 1 : LA FATIGUE DU SPORTIF

- **LE SURENTRAINEMENT** Dr François Matter (Mulhouse)
- **ASPECTS CARDIO-PULMONAIRES.** Dr Stéphane Doutreleau + Dr Evelyne Lonsdorfer (Strasbourg)
- **ASPECTS METABOLIQUES & MUSCULAIRES** Pr Xavier Bigard (Paris)
- **LES TESTS DE FATIGUE** Dr Aurélien Pichon (Poitiers)

10 h 45-11 h 15 : **PAUSE ET VISITE DES STANDS.**

- **LA FATIGUE CENTRALE** Dr Samuel Verges (Grenoble)
- **LE SOMMEIL ET LA CHRONOBIOLOGIE** Dr Hubert Bourdin (Besançon)

12 h 30 – 14 h : **DEJEUNER SUR PLACE** (prix compris dans l'inscription)

SESSION 2 : LA RECUPERATION

- **LE ROLE 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

16 h 30 : **FIN DU CONGRES**

NOM

PRENOM.....

ADRESSE POSTALE ET E.MAIL :

.....
.....
.....

- MEMBRE DE LA SOMSA A JOUR DE
LA COTISATION 2014 **30 €**
- J'ADHERE A LA SOMSA POUR 2014 (15 €) ET
BENEFICIE DU TARIF MEMBRE **45 €**
- NON MEMBRE DE LA SOMSA **55 €**
- ETUDIANTS (copie de la carte d'étudiant) OU
CADRES SPORTIFS **25 €**

Cocher la case correspondante

Le prix du repas est compris dans l'inscription.

Inscriptions sur place possibles uniquement en tout
début de congrès **avec un supplément de 10 euros**,
quelle que soit la catégorie d'inscription.

**Possibilités d'hébergement sur place au Centre
Sportif Régional Alsace : tel : 03 89 60 54 26**