



Le Réseau

Santé & Sport

DU MOUVEMENT À LA PERFORMANCE



Endurance: santé & performance

ATELIERS ET SYMPOSIUM

Jeudi 18.04.2024 – Pathé Flon, Lausanne

SPONSOR PLATINE



SPONSOR GOLD



ORTHOKERN



SPONSOR SILVER

proxomed®



PROGRAMME ATELIERS PRATIQUES (9h00-12h00)

ATELIER 1

Margo Mountjoy

*IOC REDs CAT2 (Clinical Assessment Tool-2):
case-based workshop*

ATELIER 2

Cyril Besson

*Variabilité de la fréquence cardiaque: aspects
pratiques*

ATELIER 3

Maaïke Kruseman

Ironman: un défi nutritionnel ?

PROGRAMME SYMPOSIUM

13h00-13h30

Assemblée générale

13h30-13h40

Mot de bienvenue

13h40-14h10

Bone stress injuries: medical considerations

Margo Mountjoy

14h10-14h40

*Monitoring d'athlètes d'endurance avec HRV
outil incontournable ou perte de temps?*

Cyril Besson

14h40-15h10

Athlète sans filtre: C'est tout ou rien

Annabel Fisher

15H10-15h40

PAUSE

15h40-16h10

Sommeil et performances sportives

Raphaël Heinzer

16h10-16h40

Optimiser l'endurance: lipides vs glucides ?

Maaïke Kruseman

16h40-17h10

Endurance sports seen by cardiologist

Christian Schmied

SPONSOR PLATINE



SPONSOR GOLD



ORTHOKERN



SPONSOR SILVER





INFORMATIONS GÉNÉRALES

LIEU

Pathé Flon

ATELIERS

09h00 - 12h00

AG

13h00 - 13h30

SYMPOSIUM

13h30 - 17h10

TARIFS

ATELIERS + SYMPOSIUM

*Membres 150chf, non-membres 200chf,
membres étudiants 50chf*

SYMPOSIUM

*Membres 50chf, non-membres 100chf,
gratuit pour membres étudiants*

INSCRIPTIONS

www.lrss.ch

IMPORTANT MEMBRES

*Pensez à vous inscrire à l'assemblée
générale sur le site web*

SPONSOR PLATINE



SPONSOR GOLD



ORTHOKERN



SPONSOR SILVER

