



Partir du bon pied

Ce **6 octobre 2010** se tiendra une conférence concernant les pratiques de la course à pied. Cette conférence se déroulera au cinéma **Imagix** à **19h00**.

C'est Philip Degand, chef de service de kinésithérapie au CHU Ambroise Paré, qui débutera la soirée avec comme thématique : « la gestion du stress dans le sport ». Le stress sera abordé sous toutes ses coutures en passant de sa définition à ses répercussions positives dans la pratique sportive. De plus, Philip Degand présentera et évaluera un programme de gestion du stress développant l'autonomie individuelle, libre de tous pré-requis et accessible à tous.

A 19h30, les paramètres de la performance seront exposés par le Docteur Dominique Dutry, pneumologue au Chu Ambroise Paré. Au cours de cette intervention, les notions de VO₂, VMA, PMA, endurance, ... seront passées en revue de même que leurs applications dans l'amélioration de l'aptitude physique.

Pour clôturer la conférence, Blaise Dubois, **consultant pour l'équipe d'Athlétisme du Canada, physiothérapeute** et incontournable en matière de prévention des blessures en course à pied, modifiera certainement les pratiques des coureurs présents lors de la soirée.

En effet, donnée à maintes reprises, cette conférence a bouleversé la pratique de plusieurs milliers de coureurs à travers le monde... Construite à partir des dernières évidences scientifiques, **cette conférence remet en question bon nombre de pratiques courantes non justifiées**. La planification de l'entraînement, la biomécanique, la souplesse, les chaussures seront autant de trucs pour prévenir les blessures et ... partir du bon pied !

A la suite de cette intervention, les participants pourront poser toutes leurs questions aux professionnels présents lors de la conférence. Il y aura également un drink, ouvert à tous, afin de discuter et d'échanger ses dernières idées.

Contact :

Philippe Ruaux

Chargé de Communication

065/39.28.08 ou philippe.ruaux@hap.be