

SAMEDI 10 OCTOBRE 2015 au Gymnase du LYCEE Jehan-ANGO de DIEPPE de 13h30h-17h30

L'AEEPS organise en partenariat avec le lycée Jehan-Ango, la ville de Dieppe et l'OMSD une rencontre autour de la prévention des traumatologies chez les sportifs. Venez assister à une table ronde de spécialistes, participer à des ateliers pour découvrir des méthodes innovantes, performantes et respectueuses du corps.

Venir avec une tenue de sport pour pratiquer

13h30 table ronde et débat : quelles sont les traumatologies les plus courantes chez le sportif ? Quels moyens de prévention ?

14h30 ateliers de pratique de 50 minutes : faire des abdominaux autrement – s'échauffer efficacement pour affronter un milieu froid – la préparation du physique à l'effort et la prévention des blessures – courir du bon pied : repérer les troubles plantaires

17h30 pot de clôture

Atelier pratique : s'échauffer pour affronter le froid

Débuter son échauffement directement en courant, nageant ou en faisant de grandes mobilisations articulaires dans un milieu froid (piscine, terrain extérieur, gymnase) n'est peut-être pas la solution idéale pour adapter le corps à l'effort sans risque de blessure. Yves GUERNIOU nous proposera une entrée dans l'échauffement différente de ce que l'on observe souvent dans les pratiques sportives.

Kinésithérapeute et Ostéopathe, préparateur physique au Club Nautique Havrais et d'Hugues DUBOSCQ, médaillé olympique de natation en Brasse à Athènes (2004) et Pékin (2008)



Yves GUERNIOU



Guillaume CRAMPON

Podologue pédicure diplômé d'état – spécialisé dans le sport

Atelier pratique : courir du bon pied, repérer les troubles plantaires

« La pratique sportive c'est le pied » mais cela ne doit pas devenir une source de problème. Guillaume CRAMPON souhaite nous sensibiliser sur le choix des chaussures dans la pratique des activités physiques. Quels risques encourent-on avec des chaussures usées ou non adaptées ? Il nous donnera aussi quelques indices pour repérer chez les jeunes athlètes les troubles statiques et dynamiques au niveau des pieds et des membres inférieurs pouvant être sources de traumatologies.

Atelier pratique : la préparation du physique à l'effort et la prévention des blessures

S'inspirant des outils de la préparation physique Grégory LEVAVASSEUR avec ou sans matériel balayera quelques principes clés ainsi que des exemples de mises en œuvre, pour limiter les risques de blessures chez nos jeunes athlètes et futurs adultes.

Professeur D'EPS – préparateur physique de l'équipe de volley de CANTELEU MAROMME champion de pro B 2014 et du RUC HB Nationale 2 Nationale 3



Grégory LEVAVASSEUR



Lise ROELANDT

Professeur D'EPS - praticienne de la Méthode De GASQUET

Atelier pratique : faire des abdominaux à tous les âges en toute sécurité

Les abdominaux sont les muscles les plus travaillés dans la plupart des sports. Les éducateurs et enseignants y consacrent beaucoup de temps. Mais tous les exercices de renforcement ne se valent pas. Lise ROELANDT nous propose de découvrir la méthode De Gasquet, respectueuse de l'anatomie et du développement des individus dans le travail de ces muscles.

Entrée 5 euros, gratuit pour les adhérents de l'AEEPS, les étudiants en STAPS et les licenciés et éducateurs des clubs affiliés à l'OMSD

Contacts : Vincent Navarro vnavarro60@gmail.com et Olivier SAIGNE oliviersaigne@hotmail.com