

Programme:

Lieu : **CEI3, Y-Parc, Yverdon**

Sport et...Prévention

Organisation :

Dr. Yan Eggel, Sion; Suzanne Gard, Dr. Maxime Grosclaude, Genève et Boris Gojanovic, Macolin

Informations : info@rrms.ch

13.00 Accueil

13.20 Bienvenue

13.25 Faire bouger mon patient : quelles stratégies ? **Dr. Reto Auer PMU, Lausanne**

14.05 Exercise and the heart : risks and benefits (E) **Dr. PD Matthias Wilhelm, Inselspital, BE**

14.45 Ischio-jambiers : spécificité des exercices de renforcement **Kenny Guex, PhDc , UNIL & HESAV Lausanne**

15.25 Pause

15.50 Vu pour vous : médecine du sport Down Under **Dr. Boris Gojanovic, UNIL & SOMC Macolin**

16.30 Ado sportif : lésions de surcharge ou surcharge de lésions? **Dr. Stéphane Tercier, CHUV Lausanne**

17:10 Le bûcheron : un athlète qui s'ignore **Michael Duc CRR, Sion**

17.50 Synthèse et Table ronde (env. 30', tous speakers présents)

18.20 Fin & Apéro dinatoire

Inscriptions

Je participe à la journée du RRMS et verse
CHF 50.- (20.- pour étudiants avec attestation) sur le compte:

Banque Cantonale Genève

à l'intention de R2MES, Dr Maxime Grosclaude.

IBAN : CH7500 7880 0005 0458 583

Envoyer Inscription par email avant le **10 mars 2015** :

inscription@rrms.ch

Demande de crédits de formation en cours auprès de :
SSMS, SSMPR, SSMIG, SSR, SSOT, Physioswiss

Sponsor principal



Sponsor

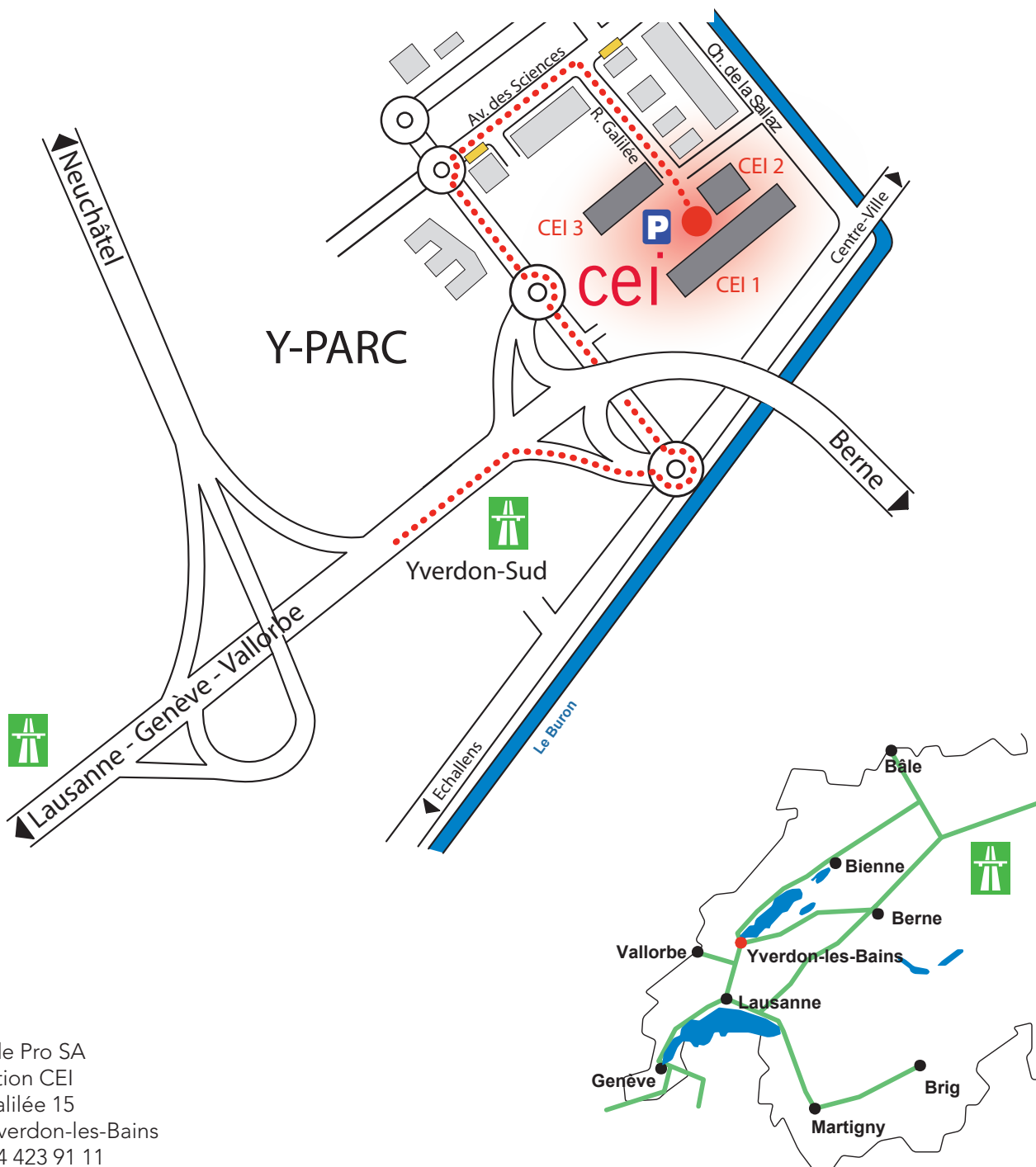


Lieu et plan d'accès

cei3

Bâtiment Multifonctionnel
Parc Scientifique et Technologique d'Yverdon-les-Bains
Halles; Ateliers; Bureaux

 = Arrêt de bus



Latitude Pro SA
Réception CEI
Rue Galilée 15
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 423 91 11
Fax 024 423 91 12

www.latITUDEpro.ch

Sport et...prévention: teaser de la journée du 19 mars 2015

Faire bouger mon patient : quelles stratégies?

Quels ingrédients puis-je mettre dans ma « potion magique » pour faire bouger mes patients? A travers des exemples concrets, nous décrypterons des interventions de promotion de la santé en utilisant des modèles de changement de comportement intégratif permettant d'identifier les « ingrédients actifs ».

Reto Auer : Chef de Clinique à la Policlinique Médicale Universitaire, PMU, Lausanne. Médecin de premier recours (MPR), travaille activement pour le programme de PAPPICA

Exercise and the heart : risks and benefits

The term "Exercise is Medicine" summarizes the bunch of evidence that physical activity contributes substantially to primary and secondary prevention of cardiovascular diseases.

Sudden cardiac death in sports reminds us that high intensity exercise may be harmful for selected individuals. The talk gives an overview about the benefits and risk of exercise for the heart.

Matthias Wilhelm : Head of the Division of Preventive Cardiology & Sports Medicine, University Clinic for Cardiology, Head of the Interdisciplinary Center for Sports Medicine Inselspital, Bern, Switzerland

Ischio-jambiers : spécificité des exercices de prévention

La déchirure des ischio-jambiers est la blessure non-traumatique la plus fréquemment rencontrée dans les sports demandant une course à haute vitesse. Le renforcement excentrique est montré comme une méthode efficace pour diminuer le risque de blessure. Cependant, d'autres modalités de renforcement comme le niveau d'allongement, la charge ou la vitesse devraient être prises en compte. La technique de course ou le recours à la pliométrie sont également des aspects importants dans prise en charge préventive des sportifs à risque de blessure des ischio-jambiers.

Kenny Guex : PHDc sciences de la vie (UNIL), Enseignant à la filière physiothérapie de la Haute Ecole de Santé Vaud, Entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral (100/110m haies et 400m haies au Lausanne-Sports Athlétisme et au Centre National de Performance Lausanne-Aigle).

Vu pour vous : médecine du sport Down Under

« L'Australie est un des leaders en médecine du sport au sens large (physio, médecine et science du sport) et je vous en ramène quelques impressions. Ma devise: optimiser la performance veut avant tout dire préserver la santé »

Boris Gojanovic : médecin chef au Swiss Olympic Medical Center à l'Office Fédéral du Sport à Macolin, médecin agréé au CHUV

Ado sportif : lésions de surcharge ou surcharge de lésions?

La détection et prévention des lésions de surcharge durant la période de croissance est essentielle. Leur prise en charge est spécifique et de ce fait une consultation spécialisée adaptée à cette population est nécessaire.

Stéphane Tercier : Médecin Associé dans l'UPCOT (Unité Pédiatrique de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique), à l'Hôpital de l'Enfance à Lausanne. Département Médico-Chirurgical de Pédiatrie – CHUV, médecin du sport.

Le bûcheron : un athlète qui s'ignore.

Par son activité professionnelle, le bûcheron est soumis à des contraintes physiques conséquentes. A l'image de l'athlète qui parfait sa préparation, il semble pertinent de transmettre au forestier les meilleures informations possibles sur sa condition physique et sur les moyens qui permettent de la mettre en adéquation avec ses tâches professionnelles. Présentation d'un projet qui allie évaluation, formation et prévention.

Michael Duc: Coordinateur du service de médecine du sport de la Clinique romande de réadaptation. Master en science du mouvement et du sport (UNIL-UNIGE), Entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral.