



Les rencontres du CROS Provence-Alpes

PRÉPARATION PHYSIQUE ET PRÉVENTION DES BLESSURES

**Samedi 7 Juin 2008
de 9h30 à 12h30**

**CREPS PACA - Site d'Aix-en-Provence
Amphithéâtre**





La Thématique

Le sport est désormais sous la tutelle d'un grand ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports. Dans son premier discours la Ministre disait que la prévention de la santé et de la protection des sportifs comptent parmi les priorités du MSJS.

Si de nombreux auteurs ont affirmé que les APS étaient facteurs de santé, d'autres ont relevé qu'elles pouvaient être aussi responsables de blessures.

Au moment où beaucoup d'associations cherchent à diversifier leurs pratiques pour augmenter le nombre de licenciés, quels sont les risques de blessures ou d'accidents cardio-vasculaires et quelles sont les conditions d'une pratique la mieux adaptée pour protéger la santé tout au long de la vie sportive quel que soit le niveau de pratique ?



Les Intervenants

Accidents cardio-vasculaires et blessures traumatiques - Quelques Chiffres
Dr Jacques PRUVOST - DRDJS PACA

Utilisation de la fréquence cardiaque et optimisation de l'entraînement.
Patrice OUVRIER-BUFFET - BE2 spécifique athlétisme
Docteur en physiologie

Avantages et inconvénients des étirements et du «stretching»
Caroline NICOL - Faculté des Sciences du Sport, Marseille

Préparation physique et prévention des blessures chez le sportif intensif
Laurent DEL COLOMBO - CTN Judo

La santé par les activités physiques et sportives
Lionel LACAZE - DTN de la FFEPMM

