

RÉGIONALE SPORT & SANTÉ

PROGRAMME

STANDS

Comité Régional EPMM,
Comité Régional d'Entraînement Physique
dans le monde moderne

GEFLUC,
Groupement des Entreprises Françaises
Luttant contre le Cancer

CONFÉRENCES

9h00 Accueil

9h30 Ouverture

Mme Joëlle FERRAND, Maire du Barcares
Mr Francis SENEGAS, Président du CROS
Mr Jean-Pierre RIGAUX, Directeur régional de la DRJSCS

10h00 Pourquoi s'étirer ?

Effets neuromécaniques des étirements

Nathalie GUISSARD, Professeur chargé de cours à l'université libre de Bruxelles, Bruxelles

Architecture musculaire et application pratique en rééducation

Arnaud CONSTANTINIDES
Kinésithérapeute, Montpellier

L'étirement comme approche préventive des lésions musculotendineuses

Daniel HIRT, Médecin, CHU, Montpellier



15h30 Quand s'étirer ?

Place des étirements dans la préparation du muscle à l'effort

Nathalie GUISSARD
Professeur chargé de cours à l'université libre de Bruxelles, Bruxelles

De l'échauffement à la récupération : expérience avec l'Equipe de France de Rugby à XV des moins de 20 ans

Cédric CASSOU
Kinésithérapeute, Argelès sur mer

Table ronde

Jean Pierre CANS, Cédric CASSOU,
Nathalie GUISSARD, Aurélien MATUSIAK
(Préparateur physique, MACKUK, Montpellier)

16h30 Pour quelles pratiques ?

Pour un stretching adapté

Stéphano RIZZI
Assistant technique Régional EPMM - Sports pour tous, Montpellier

Des outils pour les étirements adaptés, l'exemple du handball

Jean Pierre ROATTINO
Ancien medecin de l'Equipe de france de handball masculin, Perpignan

Présentation d'un « Consensus sur les étirements » proposé par la F.F.A

Jean Pierre CANS
Kinésithérapeute, FFA, Toulouse

Table Ronde

Jean Pierre CANS, Stéphano RIZZI, Jean Pierre ROATTINO, Aurélien MATUSIAK
(Préparateur physique, MACKUK, Montpellier)

17h15 Clôture

Mr Jean ROMANS, CDOS Pyrénées Orientales
+ Témoins

