

Performer à la fois  
sur Sierre-Zinal et  
en ultra-trail : rêve  
ou réalité ?

**Mercredi**  
**10 avril 2024**  
de 19h00 à 20h30  
CRR, Sion



**suva**

 **crr sion**  
clinique romande de réadaptation

# Informations générales

## Conférence

Le service de médecine du sport de la CRR a le grand plaisir d'accueillir Pr Guillaume Millet, spécialiste mondial de l'endurance, pour une conférence passionnante sur la course de montagne et l'ultra-trail. Cet événement, gratuit et ouvert à chacun et chacune, vous permettra d'aborder au mieux votre préparation estivale. Une grande place sera laissée aux échanges avec notre spécialiste de la discipline.

## Public cible

Toute personne intéressée à la course à pied.

## Biographie du Pr Guillaume Millet

Guillaume Millet est physiologiste de l'exercice, professeur à l'université Jean Monnet de Saint-Etienne en France. Il a dirigé pendant 5 ans un groupe de recherche sur la fatigue neuromusculaire à l'Université de Calgary au Canada, puis le Laboratoire Inter-universitaire de Biologie de la Motricité, une unité de 130 chercheurs et médecins, et la chaire ActiFS (Activité physique, Fatigue et Santé). Il est membre Senior de l'Institut Universitaire de France. Guillaume est l'auteur de nombreux articles scientifiques et de 5 livres sur la physiologie ou l'entraînement dans les sports d'endurance, en particulier « Ultra-trail, plaisir, performance et santé » qui s'est vendu à plus de 17 000 exemplaires.

Sa recherche vise à mieux comprendre les déterminants physiologiques, neurophysiologiques et biomécaniques de la fatigue lors d'exercices extrêmes ou dans le domaine clinique (maladies neuro-musculaires, cancer, réanimation, vieillissement). Il a pratiqué pendant plus de 30 ans de nombreux sports d'endurance en compétition (raids multi-sport, ultra-trail running, ski de fond), sports qu'il pratique encore pour le plaisir et la santé. Guillaume a notamment terminé 3 fois dans le top 6 de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc.



# Informations et accès

## Inscription sur le site internet

[www.crr-suva.ch/sport2024](http://www.crr-suva.ch/sport2024)

## Délai d'inscription

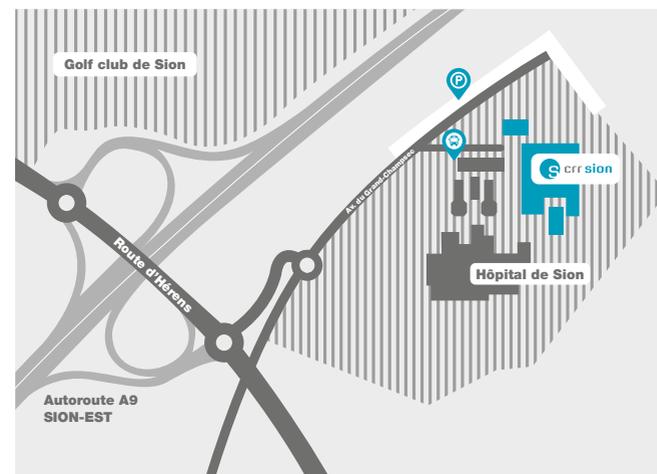
5 avril 2024 (entrée libre)

## Renseignements

Médecine du sport  
Tél : +41 27 603 24 80  
[ecs@crr-suva.ch](mailto:ecs@crr-suva.ch)

## Transports

Nous vous recommandons de privilégier les transports publics (bus BS11 au départ de la gare de Sion). Le nombre de places de parking à la Clinique romande de réadaptation étant limité, nous vous invitons à utiliser le parking public de l'Hôpital du Valais.



## La référence en réadaptation au coeur du Valais

Clinique spécialisée dans la réadaptation  
et la réinsertion des victimes d'accidents,  
la médecine du sport, la réadaptation  
professionnelle et les expertises  
médicales.

### Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90  
CH-1951 Sion VS  
+41 27 603 30 30  
[info@crr-suva.ch](mailto:info@crr-suva.ch)  
[www.crr-suva.ch](http://www.crr-suva.ch)

