

CONFÉRENCE PUBLIQUE



ENTRÉE LIBRE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

WWW.CRR-SUVA.CH/TRAIL2017

PRÉPARATION AU TRAIL

SOYEZ PRÊTS POUR L'ÉVÈNEMENT !

MARDI **14 NOVEMBRE 2017** | 19H

Clinique romande de réadaptation, Sion

18h45-19h00 Accueil

19h00-19h40 **Les blessures en trail, prévention**

Dr Yan Eggel, Médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation, médecine du sport SSMS

19h40-20h00 **Entraînement en environnement froid et altitude**

Arnaud Rapillard, MSc en sciences du sport

20h00-20h20 **Hydratation et course de longue distance : recommandations**

Céline Burtin, Diététicienne, spécialiste en nutrition du sportif

20h20-20h40 **Témoignage et conseils d'un traileur expérimenté**

Ryan Baumann, plusieurs participations à l'UTMB, médaillé aux championnats suisses de trail en 2013 et 2014

20h40-21h00 Questions

