



Photos G. Ongaro

Demi-journée scientifique  
“**Courir avec plaisir:  
de la tête  
aux pieds...**”

**Samedi 3 mars 2012**

**8h30 - 13h30**

**Entrée libre**

Chères coureuses, chers coureurs,

Les Hôpitaux universitaires de Genève, partenaires du Genève Marathon for Unicef, organisent une demi-journée scientifique à votre intention.

Sans changer la formule des conférences, de la table ronde et des ateliers, nous avons modifié certains thèmes afin de vous informer sur les différentes étapes de la préparation physique à la récupération. Ceci afin de vous apprendre à ménager votre cœur, votre dos et vos pieds, tout en testant vos aptitudes et en élargissant vos connaissances lors d'ateliers pratiques.

Bienvenue à toutes et à tous.

Au nom des HUG, Dr Jean-Luc Ziltener  
Unité d'orthopédie et de traumatologie du sport (UOTS)



## Lieu

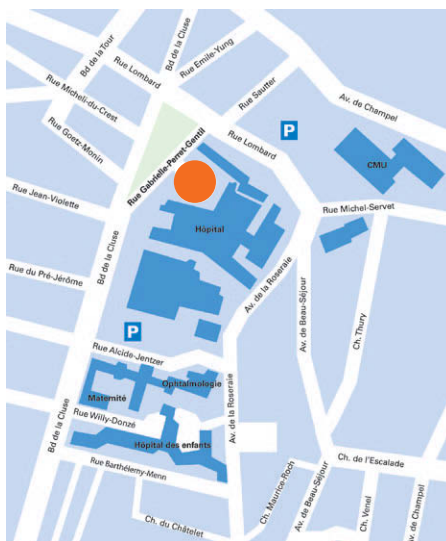
Hôpitaux universitaires de Genève  
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4  
1205 Genève

Auditoire Marcel Jenny  
et salle Opéra

## Transports (TPG)

Bus n° 1 et 7, arrêt Hôpital  
Bus n° 3, arrêt Claparède  
Tram n° 12, arrêt Augustins

## Plan d'accès



## Auditoire Marcel Jenny

Entrée principale

- Dès 8h30 **Accueil des participants, inscription aux ateliers, début des tests sur tapis**
- 9h **Mots de bienvenue**  
Agnès Reffet,  
Hôpitaux universitaires de Genève  
Jean-Marc Guinchard,  
Genève Marathon for Unicef
- 9h10 **Courir: une affaire de cœur**  
Pr François Mach, cardiologie
- 9h35 **Courir: c'est le pied!**  
Xavier Fresnel, podologie du sport
- 10h **Courir: aïe, mon dos!**  
Dominique Monnin,  
physiothérapie et rééducation
- 10h25 **Table ronde avec**  
Cyrus Hazeghi, marathonien  
Fabiola Rueda, athlète d'élite  
Julien Salamun, athlète d'élite  
Dr Jean-Luc Ziltener, rééducation  
et médecine du sport
- 11h **Collation diététique, visite des stands**

## Salle des séminaires

### Auditoire Marcel Jenny

Salle Opéra, Bâtiment E

- 11h15 **Début des ateliers pratiques de 40 minutes**  
(inscription sur place)
- 11h15 **Comment se nourrir avant, pendant et après le marathon?**  
12h  
Anne-Catherine Morend,  
nutrition du Sport K-Rouge
- 11h15 **Comment planifier intelligemment son marathon?**  
12h  
12h45  
Frédéric Gazeau,  
préparateur physique,  
docteur en sciences du sport
- 11h15 **Travail musculaire et exercices de gainage**  
12h  
Suzanne Gard,  
physiothérapeute du sport,  
Hôpitaux universitaires de Genève

### ***Tout au long de la matinée***

*Possibilité de réaliser sur tapis roulant un test de détermination de la VMA.*

*Cyril Besson, physiologie de l'effort*

Pour connaître les actions développées par les HUG en matière de promotion de la santé, voir <http://hps.hug-ge.ch/>



**Label OMS**  
Hôpital promoteur de santé



# Pas besoin d'être un champion pour bénéficier d'une médecine top niveau.

Notre unité de médecine du sport,  
reconnue par le label *Swiss Olympic*,  
est l'équipe médicale officielle  
de plusieurs sportifs d'élite.  
Et si elle devenait la vôtre ?