



# Les après midis de l' AVOC

*Conférence et actualité du coureur*

**Samedi 24 mars 2012**

**De 14h à 18h**

**A l'Espace Sport des Glaisins  
Annecy le vieux**

## AU PROGRAMME

**14 H :** Recherche et innovation dans la chaussure de compétition et la podologie sportive

Pododistin, podologue orthésiste

**14H30 :** Préparation mentale : visualisation et anticipation en pré-compétition

L. Gouzerth, préparateur mental

**15H00 :** La micronutrition, pourquoi, pour qui et comment ?

Dr Raffin, médecin

**15H30 :** Présentation des produits CW-X : gainage, posture et proprioception au service de la performance

S. Janssoone, commercial CW-X

**16H00 :** Hydratation, boissons d'effort et anti oxydants

F. de Pachtère, consultante en nutrition

**16H30 :** Placement de bassin dans la foulée, approche biomécanique et posturale

P. Bertheau, ostéopathe

**17H00 :** Améliorer sa foulée en travaillant l'économie de course et la force

Jérôme Mermillod, coach sportif

## Autres conférences à suivre :

- A l'automne : Un spécial trail
- Fin d'année : en 2013, je serai un champion !!

*Espace Sport des Glaisins (Salle 5) – 6 Rue Frasse – 74940 Annecy le vieux*

*Pour plus de renseignements, contacter Virginie Ehrsam ou Denis Nivault au 06 36 93 44 98*