



SPORT, SANTÉ & PRÉVENTION 8 AU 17 SEPTEMBRE 2018 – Hall 3

Espace « Tek Active, vélo bureau »



Programme des mini-conférences - Hall 3 H3/B403
(Document au 23 août 2018, susceptible de modifications)

Samedi 8 septembre

10h30 – 11h30 Thème : Conseils en nutrition
Intervenant : **Docteur Denis LAIME**, Médecin du travail et nutritionniste



15h15 – 16h15 Thème : L'équithérapie & le horse coaching : un mieux-être par le cheval
Intervenant : **Perrine BRUNA**, équithérapeute



17h – 18h Thème : Un regard innovant sur la santé optimale
Intervenant : **Virginie VANDERMEERSCH**, Sophrologue praticienne, préparateur mental D.U, formatrice et coach en entreprise



Dimanche 9 septembre

10h30 – 11h30 Thème : Sommeil et addiction
Intervenant : **Corinne VIALA**, hygiéniste du travail



14h30 – 15h30 Thème : Un regard innovant sur la santé optimale
Intervenant : **Virginie VANDERMEERSCH**, Sophrologue praticienne, préparateur mental D.U, formatrice et coach en entreprise



17h – 18h Thème : Manger au mieux de sa forme et de son sport
Intervenants : **Alice HEBRARD**, Diététicienne-Nutritionniste *spécialisée dans le coaching sportif et éducatrice physique et sportif spécialité sport d'eaux*, avec **Delphine FAUCON**, chargée de prévention santé, coordinatrice du réseau coloc'EquiLibre



Lundi 10 septembre – Journée de la Femme

10h30 – 11h30 Thème : La santé optimale au féminin
Intervenant : **Virginie VANDERMEERSCH**, Sophrologue praticienne, préparateur mental D.U, formatrice et coach en entreprise



14h30 – 15h30 Thème : TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) en 7 exercices
Intervenant : **Corinne VIALA**, hygiéniste du travail



17h – 18h Thème : Conseils en nutrition
Intervenant : **Docteur Denis LAIME**, Médecin du travail et nutritionniste

Mardi 11 septembre – Journée des Seniors

10h30 – 11h30 Thème : Entretien son capital santé
Intervenant : **Virginie VANDERMEERSCH**, Sophrologue praticienne, préparateur mental D.U, formatrice et coach en entreprise



14h30 – 15h30 Thème : Activité Physique et santé, sédentarité
Intervenant : **Professeuse Martine DUCLOS**, chef du service de Médecine du Sport et des Explorations Fonctionnelles, CHU G. Montpied, Clermont-Ferrand et conseillère scientifique auprès du Pôle National Ressources Sport Santé Bien-Etre (PNR2SBE)

17h – 18h Thème : Vieillesse et sport
Intervenant : **Dr Claude HOHN**, médecin du Comité Régional Retraite Sportive



Mercredi 12 septembre – Journée des Familles

10h30 – 11h30 Thème : L'activité physique pourquoi ? pour qui ? comment ?
Intervenant : **Dr Marguerite DUPECHOT**, Médecin conseiller



14h30 – 15h30 Thème : Sportivement ou comment l'activité physique peut être bénéfique pour toutes et tous quel que soit son âge, sa condition physique ou son mode de vie
Intervenant : **Christophe ROBERT**, Délégué départemental MGEN



16h – 17h Thème : La santé comme axe éducatif
Intervenant : **Virginie VANDERMEERSCH**, Sophrologue praticienne, préparateur mental D.U, formatrice et coach en entreprise



17h – 18h Thème : Vieillesse et sport
Intervenant : **Dr Claude HOHN**, médecin du Comité Régional Retraite Sportive



Jeudi 13 septembre – Journée des Seniors

10h30 – 11h30 Thème : Activités physiques et culturelles, bienfaits sur les seniors
Intervenant : **Dr WINTER**, CHU de LYON



14h30 – 15h30 Thème : Entretien son capital santé
Intervenant : **Virginie VANDERMEERSCH**, Sophrologue praticienne, préparateur mental D.U, formatrice et coach en entreprise



17h – 18h Thème : Vieillesse et sport
Intervenant : **Dr Claude HOHN**, médecin du Comité Régional Retraite Sportive



Vendredi 14 septembre

10h30 – 11h30 Thème : La connaissance de soi au service de la santé optimale : un nouveau regard
Intervenante : **Virginie VANDERMEERSCH**, Sophrologue praticienne, préparateur mental D.U, formatrice et coach en entreprise



14h30 – 15h30 Thème : TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) en 7 exercices
Intervenante : **Corinne VIALA**, hygiéniste du travail



17h – 18h Thème : Conseils en nutrition
Intervenante : **Docteur Denis LAIME**, Médecin du travail et nutritionniste

Samedi 15 septembre

10h30 – 11h30 Thème : Le bien-être au travail : de l'idée au projet
ET 14h30-15h30

Intervenantes : **Alice HEBRARD**, Diététicienne-Nutritionniste *spécialisée dans le coaching sportif* et éducatrice physique et sportive *spécialité sport d'eaux*, avec **Delphine FAUCON**, chargée de prévention santé, coordinatrice du réseau coloc'EquiLibre



17h – 18h Thème : La connaissance de soi au service de la santé optimale : un nouveau regard
Intervenante : **Virginie VANDERMEERSCH**, Sophrologue praticienne, préparateur mental D.U, formatrice et coach en entreprise



Dimanche 16 septembre

10h30 – 11h30 Thème : Le goût pour les bébés, les enfants et la famille
Intervenante : **Sarah BOIVIN**, éducatrice au goût



14h30 – 15h30 Thème : Un regard innovant sur la santé optimale
Intervenante : **Virginie VANDERMEERSCH**, Sophrologue praticienne, préparateur mental D.U, formatrice et coach en entreprise



17h – 18h Thème : Le goût pour les bébés, les enfants et la famille
Intervenante : **Sarah BOIVIN**, éducatrice au goût



Lundi 17 septembre

10h30 – 11h30 Thème : Le goût pour les bébés, les enfants et la famille
Et 14h30-15h30
Intervenante : **Sarah BOIVIN**, éducatrice au goût





SPORT, SANTÉ & PRÉVENTION 8 AU 17 SEPTEMBRE 2018 ATELIERS – Hall 3 H3/BC407

COMITÉ RÉGIONAL DE RETRAITE SPORTIVE : 12 ET 13 SEPTEMBRE



Le Comité Régional de la RETRAITE SPORTIVE et ses animateurs bénévoles proposent au public des SENIORS des tests d'évaluation de la condition physique, équilibre, force, souplesse et 6 minutes de marche. Un livret sera remis individuellement et des conseils seront donnés pour mieux connaître les capacités à la pratique d'activités physiques pour un vieillissement harmonieux.

PRÉSENCE DU VÉLO À SMOOTHIE DE LA MGEN LE 12 SEPTEMBRE



ESPACE INVESTIGATION PRÉVENTION ACCOMPAGNEMENT DU STRESS : 10, 14, 15 ET 17 SEPTEMBRE



Il est possible d'améliorer sa gestion du stress au travail en s'entraînant notamment à mieux gérer ses émotions, à se relaxer avec des techniques de relaxation rapide, à mieux s'affirmer avec assertivité, à développer sa concentration et réduire les pensées parasites distrayantes.

Le logiciel Symbioline® permet de prendre conscience de l'impact du stress sur l'organisme. Lorsque la variabilité de la fréquence cardiaque du sujet est ample et harmonieuse, les animaux viennent boire au point d'eau. Lorsqu'elle est faible et chaotique, ils font demi-tour. Si le sujet se relaxe efficacement, les animaux reviennent (durée par personne : 6 minutes)

Développer sa cohérence cardiaque c'est assouplir le système nerveux autonome. Cela permet d'améliorer ses capacités d'adaptation et de développer la flexibilité nécessaire pour faire face aux situations stressantes de la vie personnelle ou professionnelle. L'amélioration de la cohérence cardiaque fait partie de l'entraînement des sportifs de haut niveau qui souhaitent mieux faire face au stress des compétitions.

CRESNA – COLOQ' EQUILIBRE : 8, 9, 11 ET 16 SEPTEMBRE



- **Samedi 8 septembre** : Démonstration de yoga enfant - **Evelyne RAZAVET**, Professeure de yoga enfant & praticienne de massage bien-être et femme enceinte
- **Dimanche 9 septembre** (10h à 14h) : Automassage, relaxation, amma assis selon les souhaits des participants - **Christine BONDU**, Réflexologue & Relaxologue, praticienne de massage bien-être *spécialisée en amma assis*
- **Mardi 11 septembre** : 10h à 12h, Test de mémoire. **Julian MALGAT**, Spécialiste du jeu de société. 12h à 17h : Gestion des douleurs et test de réceptivité à l'hypnose. **Stéphanie GRENET**, Préparatrice mentale *spécialisée dans le domaine sportif*, Thérapeute familiale, Hypnothérapeute, Spécialiste en PNL
- **Dimanche 16 septembre** : Jeu autour du développement durable. **Julian MALGAT**, Spécialiste du jeu de société.

FOIRE INTERNATIONALE DE CLERMONT-COURNON

Centre d'affaires du Zénith • Trident Bâtiment E • 46 rue de Sarliève • CS 70036 • 63808 Cournon d'Auvergne Cedex
Tél. +33(0)4 73 69 36 00 • Fax +33 (0)4 73 84 41 25 • Site : www.foire-de-clermont.com • E-mail : contact@foire-de-clermont.com 4/4
Code APE : 8230Z – Siret : 325 372 779 00034 – FR 74.325.372.779