

**FORMA<sup>+</sup>**

Centre de formation continue d'enseignement supérieur



FORMATION ORGANISÉE PAR LA

**HAUTE ÉCOLE DE LA PROVINCE DE LIÈGE**

**16 NOVEMBRE 2018**

Salle des fêtes du Barbou  
de 8h30 à 16h

**L'ULTRA-TRAIL**  
**UNE APPROCHE**  
**MULTIDISCIPLINAIRE**

**ACCÈS GRATUIT**  
**LUNCH COMPRIS**  
**INSCRIPTION**  
**OBLIGATOIRE**



# PROGRAMME

- 8H30 : Accueil
- 9H00 : Comment préparer et gérer un ultra-trail ?  
*EVRARD Frédéric, Maître-assistant HEPL*
- 9H30 : Adaptations physiologiques lors d'exercices du type ultra-trail en milieux extrêmes, répercussion sur la prise alimentaire.  
*BIGARD Xavier, Professeur agrégé du Val-de-Grâce, conseiller scientifique à l'Agence française de lutte contre le dopage et directeur médical de l'Union Cycliste Internationale*
- 10H15 : Pause
- 10H45 : Traumatologies les plus fréquentes rencontrées chez les traileurs.  
*SANFILIPPO Damien, Médecin en formation à finalité spécialisée en Médecine de l'appareil locomoteur et du sport*
- 11H30 : Réflexion sur la prise en charge du traileur.  
*D'ODEMONT Grégoire, Maître-assistant HEPL*
- 12H00 : Questions-réponses
- 12H30 : Lunch
- 13H30 : Rôle de l'équipe paramédicale sur un ultra-trail ?  
*MARQUET Marie-Christine, Maître-assistante HEPL*
- 14H00 : Prise en charge diététique : Présentation d'un cas pratique ultra-trail en étapes (Half Marathon Des Sables) en autonomie alimentaire.  
*KIRICZUK Nathalie, Maître-assistante HEPL*
- 14H30 : Peut-on couvrir ses besoins énergétiques lors d'un ultra-trail ? (UTMB)  
*PAUQUET Damien, Diététicien-Nutritionniste du sport, Nutritionniste officiel du Standard de Liège*
- 15H00 : Ultra-trail et les régimes « sans » sont-ils compatibles ?  
*PIETERS Serge, Diététicien-Nutritionniste du sport conventionné pour le suivi des sportifs de haut niveau*
- 15H30 : Questions-réponses
- 16H00 : Fin

**PERSONNE DE CONTACT :** Marine Lopelli

Tél. : 04 279 74 32 - Email : [formaplust@provincedeliege.be](mailto:formaplust@provincedeliege.be)

[www.centreformaplust.be](http://www.centreformaplust.be)



UNION EUROPEENNE



LE FONDS SOCIAL EUROPEEN, LA WALLONIE ET LA FEDERATION WALLONIE-BRUXELLES INVESTISSENT DANS VOTRE AVENIR



Haute Ecole de la Province de Liège