



L'ULTRA-ENDURANCE : DE LA PHYSIOLOGIE À LA PATHOLOGIE

Coordonné par : Marc Julia (*Montpellier*), Jean-Christophe Daviet (*Limoges*) et Stéphane Perrey (*Montpellier*)

08h00-08h30 Accueil

08h30-8h50 **Aspects énergétiques et métaboliques de l'Ultra-Endurance**

■ C-Y. Guezennec (*Perpignan*)

08h50-09h10 **Fatigue centrale et sommeil dans les épreuves d'Ultra-Endurance**

■ G. Millet (*Saint-Étienne*), V. Martin (*Clermont-Ferrand*), J. Tesemi (*New-Castle, Angleterre*)

09h10-09h25 **Adaptations cardiologiques à l'Ultra-Endurance : à la limite de la physiologie ?**

■ C. Hedon (*Montpellier*)

09h25-09h40 **Fatigue cardiaque induite par un exercice de très longue durée : de l'observation clinique aux dysfonctions cellulaires**

■ S. Nottin (*Avignon*)

10h00-10h30 Pause

10h30-10h45 **Limitations du système respiratoire dans les sports d'endurance**

■ P. Mucci (*Lille*)

10h45-11h00 **Évaluation et entraînement des muscles respiratoires : du sportif au patient**

■ S. Vergès (*Grenoble*)

11h00-11h20 **L'Ultra-Endurance en conditions chaudes et humides : thermorégulation, performance et santé**

■ S. Racinais (*Aspetar, Qatar*), M. Alhammoud (*Villeurbanne*)

Symposium Medimex 11h30-12h00

Retours d'expériences de la Cryothérapie Corps Entier (CCE) dans les domaines sportifs et neurologiques

Animé par : W. Vanbiervliet (*Marseille*) et J-R. Filliard (*INSEP Paris*)

12h15 Auditorium Pasteur
Hommage au Professeur Lucien Simon
Fondateur des EMPR

12h45-14h00 Déjeuner

14h00-14h15 **Spécificités de la biomécanique de la course à pied de longue distance : adaptations induites par la fatigue en ultra-trail**

■ J-B. Morin (*Nice*)

14h15-14h30 **Coût énergétique et course à pied de durée prolongée : impact du port de textiles compressifs**

■ F. Vercauysen (*Toulon*)

14h30-14h55 **Traumatologie et risques liés à l'Ultra-Endurance**

■ V. Grémeaux, D. Soppelsa, M. Saubade (*Lausanne, Suisse*)

14h55-15h20 **Devenir à long terme du cartilage chez l'ultra-traileur et solutions thérapeutiques**

■ J. Girard (*Lille*)

15h20-15h35 **L'Eau Libre : historique, éléments de la performance, pathologies spécifiques**

■ J-L. Bouchard (*Montigny-le Bretonneux*)

15h35-16h00 Pause

16h00-16h15 **Aspects Podologiques de l'ultra-trail**

■ K. Vaillant (*Saintes-Marie-de-la-Mer*)

16h15-16h30 **Nutrition et Ultra-Endurance**

■ V. Attalin, T. Ladrat (*Montpellier*)

16h30-16h45 **Sommeil et Ultra-Endurance**

■ V. Attalin, V. Cochen (*Montpellier*)

16h45-17h00 **Approche psychologique - Addiction**

■ C. Gallinari (*Paris*)

17h15-17h45 **Atelier pratique - Comment bien choisir ses chaussures de course à pied ?**

■ A. Desvages et D. Laget (*Montpellier*)

18h00-19h30 CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

De l'endurance à l'Ultra-Endurance : Comment s'y préparer ? Comment maîtriser les risques ?

Table Ronde

P. Fattori (*Montpellier*), G. Millet (*Saint-Étienne*), P. Basset (*Lyon*), T. Ladrat (*Montpellier*)