



# 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**

**Recherche et innovation dans la chaussure de compétition et la podologie sportive**

Pododistin, podologue orthésiste

**La micronutrition, pourquoi, pour qui et comment ?**

Dr Raffin, médecin

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

S. Janssoone, commercial CW-X

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

L. Gouzerth, préparateur mental

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

P. Bertheau, ostéopathe

**Hydratation, boissons d'effort et anti oxydants**

F. de Pachtère, consultante en nutrition

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

Jérôme Mermilod, coach sportif

## **Autres conférences à suivre :**

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

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

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