

Minis conférences - Animations interactives - Ateliers pratiques - Espace innovation

LA JOURNÉE PEPS

**MATMUT
STADIUM**

**6 JUIL
2023**

LYON GERLAND

**Pratiquer En Pleine Santé !
Une journée pour accompagner
les sportifs.**

Accès gratuit sur inscription



La DRAJES et l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes vous invitent à la journée PEPS « Pratiquer En Pleine Santé ».

Une journée animée par des experts sport / santé qui s'adresse à toutes les personnes impliquées, à titre professionnel ou personnel, dans des activités physiques et sportives.

Au programme, des échanges, des rencontres, des partages de bonnes pratiques à travers des séquences aux formats innovants, dynamiques, interactifs et immersifs.

VOUS ETES...

Formateurs ?

Que vous soyez éducateurs sportifs, entraîneurs, enseignants, étudiants et stagiaires en formation, organismes de formation aux métiers du sport ou universitaires...

Venez découvrir des solutions concrètes, innovantes et des ressources pour accompagner les sportifs.

Décideurs ?

Que vous soyez collectivités territoriales, institutions, dirigeants associatifs ou acteurs du monde économique et social...

Venez prendre la mesure des enjeux et des actions à mener pour mieux prendre en compte la santé des sportifs.

Professionnels de santé ?

Que vous soyez médecins, kinésithérapeutes, étudiants en santé, podologues, infirmières, psychologues, ostéopathes ou diététiciens...

Venez rencontrer les acteurs et réseaux impliqués dans la prévention, découvrir les ressources et les actions existantes.

Pratiquants ?

Que vous soyez licenciés en club, sportifs amateurs (loisirs, compétition...), sportifs de haut-niveau ou sportifs professionnels...

Venez vous informer et appréhender les potentiels risques liés à la pratique sportive pour vous protéger.

Une journée PEPS pour construire des environnements favorables pour la santé et le bien-être dans toutes les formes de pratique.

Pour soutenir ces démarches, la Conférence Régionale du Sport Auvergne-Rhône-Alpes lancera, au cours de cette journée PEPS, le pôle ressource régional PREV'SPORT et son réseau d'intervenants !

Espace « Urgences »

Sensibilisation à la pratique du massage cardiaque, en immersion dans une scène réaliste grâce à la réalité virtuelle.

Présentation de kits de premiers secours innovants adaptés aux contraintes matérielles, environnementales et d'encombrement de chaque sport.

Animé par *D'un seul geste* - www.dunseulgeste.fr

Espace « Innovation »

Venez découvrir des produits innovants au service de la sécurité et de la santé des pratiquants.

Outils digitaux, mobilier, textile, dispositifs d'alerte et de localisation, jeux, évaluation de la condition physique...

Parcours PEPS

Un parcours au milieu des lieux de vie du sportif, ponctué d'ateliers pratiques, participatifs et dynamiques animés par des experts et des acteurs de terrain.

Espace PEPS

Un espace central, favorisant les rencontres et les échanges.
Un lieu permettant aux acteurs et partenaires de présenter des outils et ressources.

Espace restauration

Un espace convivial pour se présenter et échanger autour d'un café (Accueil café offert).

Possibilité de déjeuner sur place (Réservation obligatoire lors de inscription - participation de 20€).

Le programme de la journée

8h30 - Accueil des participants et accueil café - Café Place des 22

9h30 - Ouverture institutionnelle - Village Implid

10h30 - Ouverture des espaces et du parcours PEPS

La chambre - La relaxation par la sophrologie
avec Marie Roche, sophrologue spécialiste en performance d'équipe et leadership et consultante pour l'OL.

La sophrologie, un outil inestimable pour le développement du potentiel des sportifs.

La cuisine - Le petit-déjeuner
avec Ophélie Blanc, diététicienne, chargée de projets IREPS ARA.

Petit déjeuner : bon ou mauvais pour la santé ? Quelles sont les idées reçues ?

Le lieu de pratique - Prévention des blessures
avec Christophe Foucault, masseur kinésithérapeute du pôle France de Gymnastique de Lyon et ostéopathe.

La colonne vertébrale, carrefour du mouvement : comment en prendre soin pour prévenir les blessures ?

Le lieu de travail - Travailleur passif
avec Charly Slonski, éducateur APA, enform@Lyon, Maison Sport-Santé de la Ville de Lyon.

Vous avez une activité professionnelle sédentaire, venez découvrir des exercices physiques spécifiques à réaliser sur votre lieu de travail.

La salle de bain - L'automédication
avec Dr. Michel Guinot, CHU de Grenoble Alpes, Antenne Médicale de Prévention du Dopage.

L'automédication peut-elle compromettre la pratique sportive ?

Le salon - Réseaux sociaux et bonnes pratiques
avec Lionel Pradelier, Unalome Conseil.

Que savons-nous vraiment du digital et de ses enjeux ? Comment mieux appréhender les risques et les enjeux pour les pratiquants et les structures sportives ?

Le club house - Les addictions
avec Carole Boyer et Alison Judet, Programme Prévention des Addictions en Milieu Sportif (PAMS) - CHU de Clermont-Ferrand.

Le trivial poursuit des substances, venez tester vos connaissances !

Le vestiaire - Les violences sexuelles
avec Anthony Savoie, responsable adjoint du pôle prévention Colosses aux pieds d'argile.

Sensibilisation aux risques de violences sexuelles, de bizutages et de harcèlement en milieu sportif.

14h30 - Ouverture des espaces et du parcours PEPS

La chambre - La relaxation par le Yoga
avec Sébastien Gorse, enseignant Yoga et préparation mentale des sportifs.

Activez et relâchez votre énergie à partir du souffle en intégrant des techniques de Yoga au quotidien.

La cuisine - A emporter !
avec Ophélie Blanc, diététicienne, IREPS ARA.

Equilibre alimentaire chez les sportifs, comment adapter son repas à sa pratique sportive ?

Le lieu de pratique - Gestion des blessures
avec Dr. Clément Foschia, médecin du sport, CHU de Saint-Etienne.

Déchirures musculaires, entorses... : Premiers réflexes en cas de blessures sur le terrain.

Le lieu de travail - Travailleur actif
avec Julien Deloire, chef de projets, département préparation physique du Lou Rugby Association.

Comment harmoniser sa pratique sportive et son activité professionnelle ?

La salle de bain - Les pieds
avec Bruno Vian, podologue-pédicure.

Le pied est l'organe qui nous relie au sol ! Comment en prendre soin et l'équiper pour le préserver ?

Le salon - Ecrans, informations et désinformations
avec Lionel Pradelier, Unalome Conseil.

Que savons-nous vraiment du digital et de ses enjeux ? Comment mieux appréhender les risques et les enjeux pour les pratiquants et les structures sportives ?

Le club house - Alcool
avec Amaël Seddeki, Clara Lopez, Programme Prévention des Addictions en Milieu Sportif (PAMS) - CHU de Clermont-Ferrand.

Quelle quantité d'alcool consommons-nous vraiment et quels sont les risques ? Venez doser vos boissons alcoolisées !

Le vestiaire - Le bizutage
avec Anthony Savoie, responsable adjoint du pôle prévention Colosses aux pieds d'argile.

Sensibilisation aux risques de violences sexuelles, de bizutages et de harcèlement en milieu sportif.

18h - Cocktail (accès réservé) - Espace XV

Des conférences courtes et interactives pour approfondir certaines thématiques. - *Espace 1ère ligne* -

11h

Mini conférence

Organisation et encadrement de séjours sportifs
avec Fabien Brouquier, inspecteur de la jeunesse et des sports, chef du service départemental jeunesse, engagement et sports de la Savoie.

Quelles sont les bonnes pratiques et la réglementation des séjours sportifs pour mineurs ?

12h

Mini conférence

Dopage et pratique sportive
avec Dr. Sandra Winter, médecin du sport et médecin conseiller DRAJES AURA.

Qui est concerné et quelles sont les substances interdites ? Un focus rapide et pratique sur la réglementation du dopage.

14h30

Mini conférence

Les commotions cérébrales
avec Dr. Romain Loursac, médecin du sport et médecin du LOU Rugby.

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ? Comment la reconnaître ? Et quelle attitude avoir face à un sportif commotionné ?

15h30

Mini conférence

Pratiques sportives en milieu naturel
avec Yannis Campione, service départemental jeunesse, engagement et sports de l'Isère, conseiller prévention dans les sports de montagne.

Comment anticiper les risques liés à la traversée d'un milieu naturel inconnu, évolutif et difficilement prévisible ?

16h30

Mini conférence Compléments alimentaires et boissons énergisantes

avec Dr. Sandra Winter, médecin du sport et médecin conseiller DRAJES AURA.

Quels sont les réels effets et les risques pour les sportifs ? Que conseiller à un sportif avant, pendant ou après sa pratique sportive ?

ESPACE
PRESSE



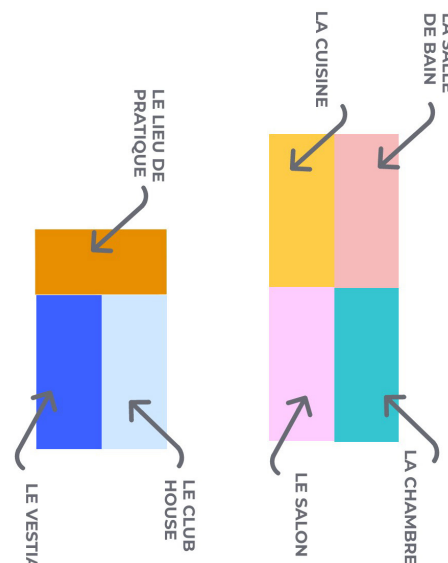
ESPACE
URGENCES

ESPACE
INNOVATIONS



LIEU DE TRAVAIL
ACTIF/PASSIF

ACCUEIL



ESPACE
RESTAURATION

MINI-
CONFÉRENCES



INSCRIPTIONS



Une question ?

contact@prevention-sport.fr

INFO' PEPS

Vous souhaitez recevoir des informations relatives au programme PEPS ?

[Inscrivez-vous !](#)