

## Présentation des orateurs

Le Dr Charles Haubensack a fait sa thèse sur le comportement alimentaire des adolescents suivis dans le cadre du sport de haut niveau à partir des questionnaires alimentaires du service médical du Centre Sportif Régional Alsace à Mulhouse.

Le Dr Didier Chos est le président de l'IEDM (Institut Européen de Diététique et de Micronutrition). Médecin du sport, ancien sportif de haut niveau, consultant nutritionnel de l'équipe de France de natation, il est l'un des fondateurs de la micronutrition et l'auteur de nombreux articles, publications reconnues et ouvrages.

Le Dr Denis Riche, diététicien réputé dans le monde du sport, est intervenu auprès des footballeurs de Chelsea, de Lille, de Toulouse et actuellement auprès des formations cyclistes Cofidis et AG2R. Il est membre fondateur de la revue Sport et Vie dont il est adjoint à la rédaction. Titulaire d'un doctorat de nutrition humaine, auteur d'une quinzaine d'ouvrages, il est enseignant à la faculté de Poitiers ainsi qu'à la faculté de pharmacie de Dijon et responsable de l'observatoire probiotiques à l'IEDM.

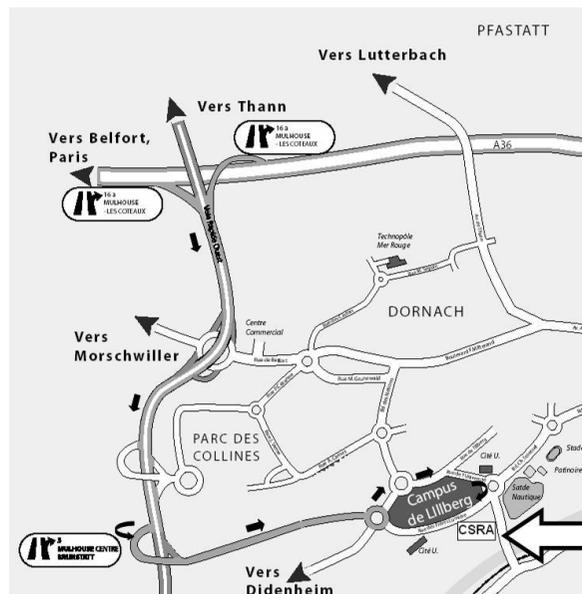
Le Dr Jacky Maillot est le médecin du Pôle France Olympique – centre national du cyclisme- à Saint Quentin en Yvelines, le médecin des équipes de France de cyclisme de VTT, BMX, et Piste et le médecin de l'équipe Cofidis depuis 2007. Il a mis en place un suivi nutritionnel et biologique et une stratégie de récupération.

## Le Centre Sportif Régional Alsace

Situation : Dans le quartier du campus universitaire.  
5 rue des Frères Lumière à Mulhouse  
Tel : 03 89 60 54 26

Accès en voiture :

- Autoroute A 36
- Sortie 16a : Mulhouse – Les Coteaux
- Direction Altkirch – Mulhouse Centre – Brunstatt – Parc des Collines.
- Sortie n°3 Mulhouse Centre – Brunstatt
- Direction Mulhouse Centre – Brunstatt au 1<sup>er</sup> rond point
- Direction Mulhouse Centre au 2<sup>em</sup> rond point
- Au 3<sup>em</sup>. rond point, première rue à droite : rue des Frères Lumière.
- Le Centre Sportif Régional Alsace est le 2<sup>em</sup>.bâtiment sur la gauche.
- Se garer sur le parking à gauche avant le Centre Sportif ou tout le long de la rue.



**Pôle  
Sports et  
Jeunesse**



# La nutrition et la micronutrition du sportif.



Par Hoshi YOSHIDA

**Samedi  
16 janvier 2016  
Au Centre Sportif Régional  
Alsace  
à MULHOUSE**

### RENSEIGNEMENTS

Secrétariat médical, Centre Sportif Régional Alsace  
Tel : 03 89 60 64 03/ 03 89 60 54 26

Fax 03 89 42 63 99

[martine.klaeyle@mulhouse-alsace.fr](mailto:martine.klaeyle@mulhouse-alsace.fr)  
[dr.matter@wanadoo.fr](mailto:dr.matter@wanadoo.fr)



**BULLETIN A RETOURNER**

**AVANT LE 9 JANVIER 2016**

avec un chèque de 20 €  
au nom du Trésor Public

au Centre Sportif Régional Alsace  
Secrétariat Médical  
5 rue des Frères Lumière  
68200 MULHOUSE

**Places limitées aux 200 premières inscriptions**

NOM .....

PRENOM.....

ADRESSE POSTALE, TEL ET E.MAIL :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Les montants du repas et de la collation du matin sont compris dans l'inscription.

**Le menu du déjeuner sera dans le thème du congrès, de type méditerranéen - crétois.**

Possibilités d'hébergement sur place au Centre Sportif Régional Alsace : tel : 03 89 60 54 26  
Mail : [contact.csra@mulhouse-alsace.fr](mailto:contact.csra@mulhouse-alsace.fr)

# LA NUTRITION ET LA MICRONUTRITION DU SPORTIF

8 h 15 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

8h 45 : OUVERTURE DU CONGRES

**- SESSION 1 : HABITUDES ALIMENTAIRES DES SPORTIFS – DONNEES GENERALES CONCERNANT LE SUIVI NUTRITIONNEL CHEZ LE SPORTIF- PEDAGOGIE NUTRITIONNELLE.**

- COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DE 604 ADOLESCENTS SUIVIS DANS LE CADRE DU SPORT DE HAUT NIVEAU Dr Charles Haubensack (Strasbourg)

- NOUVELLE APPROCHE PEDAGOGIQUE DE LA NUTRITION DU SPORTIF  
Dr Didier Chos (Paris)

PAUSE ET VISITE DES STANDS 10h30 à 11h

**- SESSION 2 : LES ASPECTS SPECIFIQUES ET PRIORITAIRES CONCERNANT LA NUTRITION DES SPORTIFS.**

- LE SUIVI NUTRITIONNEL DE TERRAIN DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU  
Dr Jacky Maillot (Lure)

-INTESTIN ET IMMUNITE DU SPORTIF : ACTUALISATION DES CONNAISSANCES  
Dr Denis Riché (Nîmes)

12h30-14h : DEJEUNER SUR PLACE. CAFE AUTOUR DES STANDS.

**- SESSION 3 : DE LA THEORIE A LA PRATIQUE**

-HYDRATATION DES CYCLISTES PROFESSIONNELS Dr Jacky Maillot (Lure)

- DESADAPTATION DU SPORTIF ET EVALUATION DE LA CHARGE INTERNE : UNE APPROCHE NOUVELLE Dr Denis Riché (Nîmes)

**TABLE RONDE - DISCUSSION AVEC LES ORATEURS ET DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU.**