

# GAMES CARE



Journée de l'activité physique et de la santé

**SAMEDI 27 AVRIL**  
09H00 > 19H00  
**HALL DU PAIRE**



Conférences et démonstrations autour de la santé  
Activités physiques et sportives de 0 à 77 ans et +  
Simulateur de golf  
Escalade  
Multisport  
Gym douce  
Psychomotricité 0 - 3 ans et 4 - 6 ans  
Panna...

**Journée entièrement GRATUITE**

PROGRAMME COMPLET SUR  
[WWW.VOO.RBCPEPINSTER.BE](http://WWW.VOO.RBCPEPINSTER.BE)



[f](https://www.facebook.com/rbcpepinster) [t](https://www.twitter.com/rbcpepinster) [@rbcpepinster](https://www.instagram.com/rbcpepinster)

[www.voo.rbcpepinster.be](http://www.voo.rbcpepinster.be)



# Programme des conférences

10h00 - 10h45

## **Aliments et flore intestinale, le carrefour en santé et maladie**

Dr Luc Stévens, Médecin du sport - Médecin nutritionniste - Diététicien.

Consultant à Sport<sup>2</sup> CHU de Liège - Centre de médecine du sport des 18 Arcades

10h45 - 12h00

## **La préparation physique en basketball : pour qui et comment ?**

Cédric Lehance, Licencié en Education Physique,

préparateur physique à Sport<sup>2</sup> CHU de Liège

12h15 - 13h00

## **Danger des produits dopants**

Médecin du sport à Service de médecine du sport de la Province de Liège

13h00 - 13h45

## **Comment établir une communication efficace avec le sportif ?**

Estelle André Psychologue du sport à Sports<sup>2</sup> CHU de Liège et CAPSy.

15h30 - 16h15

## **Bienfaits et méfaits de l'activité physique et sportive**

Médecin du sport à Service de médecine du sport de la Province de Liège

16h15 - 17h00

## **Réanimation cardio-pulmonaire et utilisation du DEA**

Formateur Zone de secours VH&P

17h00 - 17h45

## **Comment les parents peuvent-ils influencer la performance sportive de leur enfant ?**

### **... mais aussi des activités physiques**

PANNA [Foot 1/1], Structure gonflable mur d'escalade, Simulateur de golf, Opto-jump, Simulateur de test à l'effort, 0-3 ans psychomotricité familiale inclusive, Gymnastique douce senior, Multisport senior, Initiation à la course à pied, Multisport adultes, Initiation à l'escalade, 'Oxygeno, X55, Marche Nordique, Crossfit...