

CONFÉRENCE - DÉBAT

La SÉCURISATION de la PRATIQUE SPORTIVE

animée par le Dr Thierry Charland,
Médecin du Sport du Centre Médico-sportif de Bretagne sud

à Larmor-Plage, le 8 avril à 20h30



**OUVERT à TOUS
et GRATUIT**

La pratique du sport est sans conteste bénéfique pour votre santé. Cependant, chaque année, des centaines de sportifs sont victimes d'un accident cardiaque grave en pratiquant leur sport favori. Un grand nombre de ces accidents pourrait être évité en respectant les règles de bonne conduite.

Au programme de la conférence :

- > Les **facteurs de risque** cardio-vasculaires
- > L'**alimentation** du sportif
- > Les **conduites à risque** : tabac, alcool, cannabis, dopage
- > **Arrêt cardiaque** et sport de loisirs
- > L'implantation de **défibrillateurs** automatique et l'enseignement des **gestes d'urgences**.
- > **Certificat** de non contrindication à la pratique du sport

Informations pratiques :

- > Date : Le **jeudi 8 avril à 20h30**.
- > Lieu : **Mairie de Larmor-Plage, Salle du Conseil** au 1^{er} étage.
- > **Entrée gratuite**.

Cette conférence vous concerne tous !

- > Sportif amateur ou en club
- > Quel que soit votre âge...

