



## CONFERENCE

# « PRÉVENTION DE LÉSIONS DES ISCHIO-JAMBIERS »

Samedi 11 décembre 2021,  
Hall d'athlétisme de Louvain-la-Neuve

Chers entraîneurs des athlètes sous statuts « Sportif de Haut Niveau » et « Espoir Sportif »,

Nous avons le plaisir de vous inviter à la conférence « **Prévention de lésions des ischio-jambiers** », organisée conjointement par la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme (LBFA), l'Administration générale du Sport (ADEPS) et le centre d'aide à la performance (CAPS), le samedi 11 décembre 2021 à Louvain-la-Neuve.

Les athlètes intéressés par cette intervention sont également les bienvenus.

L'activité se déroulera dans la cafétéria du hall d'athlétisme de Louvain-la-Neuve (accès depuis le Boulevard de Lauzelle).

Les interventions seront assurées par les Pr. Jean-Louis Croisier (ULg) et François Delvaux (ULg).

### Programme :

**9h00 – 9h30 :** Accueil

**9h30 – 10h30 :** Partie théorique de mise au point

- Données épidémiologiques lésions ischio-jambiers
- Facteurs de risque démontrés ou suggérés
- Quels tests de terrain et de laboratoire pour identifier la présence de facteurs de risques chez un athlète?
- Programmes de prévention: approche collective versus approche individualisée

**10h30 – 10h45 :** Pause

**10h45 – 12h15 :** Partie pratique

- Programmes d'exercices à appliquer par les entraîneurs (modalités spécifiques – progression – gestion charge - ...)
- Quelques tests de terrain (complémentaires aux tests de laboratoire).

Merci de confirmer votre présence, par retour d'e-mail, pour le mardi 2 novembre 2021, au plus tard.

Au plaisir de vous y voir nombreux,

Hervé Auquier (médecin fédéral) & Direction Technique de la LBFA