

www.irbms.com

Le Site de l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport
de la Région Nord-Pas-de-Calais

MARS 2007 - Lettre d'information réservée aux abonnés - n° 51

Dossier



Sport Passion / Santé Santé : Sportifs : Relaxez-vous !

Articles :

- Rôle de la récupération sur les activités physiques et les apports énergétiques
- La récupération
- Surentraînement et méthodes de récupération
- Charte de la Société Française de Psychologie du sport : éthique de l'intervention en psychologie du sport
- Les techniques de préparation mentale
- Quelques éléments de réflexion sur la profession de psychologue du sport
- Le flow ou l'état optimal de performance ... à la recherche du Graal
- La sophrologie

Diététique :

- La ration de récupération

Condition physique :

- S'étirer comme il faut quand il faut
- Le Test de Luc-Leger

Diaporama :

- Les accidents musculaires

Brochure : Les étirements du sportif

dopage

Rubriques

Actualités : [La fatigue qui finit par casser](#)

Sport Santé: [L'IRBMS vous offre des mallettes Sport'Net*](#)
*sous certaines conditions

Dopage : [Alcool, sport et dopage](#)

Diététique : [Alimentation et sommeil](#)

Lire : [L'art de réussir](#), G. Missoum - JL Minard - Les Editions d'Organisation- 197 pages

STT

Toute l'équipe de l'IRBMS vous souhaite bonne visite sur le site
www.irbms.com - www.medecinedusport.fr

Tél. : 03.20.05.68.32 Fax : 03.20.40.21.43

Maison du Sport – 367, rue Jules Guesde – 59650 Villeneuve d'Ascq
Le site de l'Irbms est déclaré à la CNIL sous le numéro : 644591

[Se désabonner](#) - Mot de passe : irbms

Agenda

**THEME : LES
TECHNOPATHIES
SPORTIVES**
21/03/07 A 20H00

**THEME : ASPECTS
LEGISLATIFS DU DOPAGE :**
Rédaction des A.U.T.,
procédures d'urgence, textes
en vigueur
05/04/07 de 09H00 à 12H00

Avec la participation du
Docteur Lacoste

Renseignements :
www.medecinedusport.fr

[Consultez le programme de
toutes les formations du 1er
semestre 2007](#)

**15-16 mars 2007 -
Montpellier**

Journées Nationales d'Etudes
de la Société Française de
Psychologie du Sport
[Télécharger le programme](#)

16-17 mars 2007 - Paris

7ème Colloque de la Fondation
Sport Santé
[Consulter le programme](#)

A visiter

*Le magazine hebdomadaire
des passionnés de forme,
santé et sports :*
<http://www.totalforme.com>

*Le site de l'association des
diététiciens et médecins
diplômés en nutrition du
sportif :*
<http://www.nutritiondusport.fr>

Nos partenaires

