

www.irbms.com

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

MAI 2006 - Lettre d'information réservée aux abonnés - n° 41

Dossier



Sport Passion / Santé Santé :
Musculation, Fitness, Ventre Plat :
Retrouvez la forme et les formes !

Articles :

- Fitness, aérobic, musculation
- Méthode de gainage abdominal " au ballon "
- Fonctions spécifiques des abdominaux chez le sportif
- Pourquoi avoir de bons abdominaux
- Relâchez la pression
- Renforcement des abdominaux : quelle méthode choisir

Fiche pratique :

- Traumatologie de la pratique de la musculation et du fitness

Brochure : Les étirements chez le sportif

[Nos articles](#)

Rubriques

Actualités : [Profitez du printemps pour vous mettre au jogging](#)

Sport Santé : [La relaxation, méthode de gestion du stress](#)

Dopage : [Modification de la loi relative à la protection de la santé des sportifs et lutte contre le dopage](#)

Diététique : [Les fibres](#)

Lire : [Abdominaux, arrêtez le massacre,](#)

Dr Bernadette de Gasquet

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

01/06/2006

Journée Annuelle Scientifique et Pratique

Nutrition du Sportif - Paris

Rens : 01.42.17.63.56

[Bulletin d'inscription](#)

08-10/06/06

9ème Congrès Coeur et Sport

Rens : [voir site](#)

Web Sport et Médecine

Dans un avis récent la CSC met en lumière le risque méconnu d'arrachement des doigts dû au port des bagues et alliances

www.securiteconso.org

Nos partenaires

