

www.irbms.com

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

SEPTEMBRE 2006 - Lettre d'information réservée aux abonnés - n° 45

Dossier



Sport Passion / Santé Santé :
C'est la rentrée :
Soyez en forme !

Articles :

- C'est la rentrée : le choix d'un sport
- Votre contrôle technique
- Le certificat médical
- Quel sport pour quel dos

Diététique :

- Pourquoi bien "petit-déjeuner"?

Psychologie :

- Entraîneurs : communiquez

Les tests :

- [Le Ruffier Dickson](#)
- [Le S.T.T.](#) (Systolic Tension Time)

[Téléchargez votre certificat médical de non contre indication à la pratique du sport à faire remplir par votre médecin](#)

[Nos articles médecine du sport](#)

dopage

Rubriques

Actualités : [Formation Gainage abdominal au Ballon](#)
Cette formation théorique et pratique vous propose les bases du gainage abdominal, l'intérêt du renforcement musculaire dans différentes disciplines, les bonnes et mauvaises méthodes de pratique.

L'accent sera mis sur le gainage abdominal dit "au ballon".

BALLON DE GAINAGE OFFERT POUR TOUTE INSCRIPTION

Sport Santé : [Dents et Sport](#)

Dopage : [Prescrire chez le sportif](#)

Diététique : [Les dangers des grignotages](#)

Lire : [Rachis et Stretching](#), M. Esnault

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

23/09/06

4ème Congrès Médico-Sportif
de Hem

Rens : 06.07.27.55.03

30/09/06 8H30 à 16 H 00

1er Colloque Médical Régional
Football

Rens : 03.20.17.15.43

14/10/06

Symposium de l'Unité de
l'Épaulle: l'Épaulle du lanceur

Rens : 01.42.15.42.18

13 et 14/10/06

Congrès Final Brucosport

Rens : +332(0)50.45.22.330

[et n'oubliez pas en décembre notre 11ème Journée Régionale de Médecine du Sport](#)

Coupe du Monde

Le site de tous les sports:

www.sport.fr

Le site de la nutrition du sportif:

www.nutritiondusport.fr

Nos partenaires

