

SPORTS PHYSICIAN

A general practitioner by training specialized in sports medicine. His current job is to work with elite athletes, the general public, the elderly, vulnerable youth, and children with physical or mental disabilities. Very active towards the most vulnerable of the society.

Since 2000, he has been an athlete, in his event: Shotput. National record holder in the same event. He has won numerous competitions at National, Continental, International levels such as Jeux de La Francophonie (bronze medal 2017), Commonwealth Games 2018.

Gold medalist Indian Ocean Island Games 2015 in Réunion and Mauritius in 2019. Winner of various titles in Europe mainly in France & Germany. Currently preparing for next Commonwealth Games in Birmingham 2022.



DR. BAPTISTE HENRY BERNARD



Sport nutritionist , Practicing her expertise in Mauritius

Diplômée du Département de nutrition de l'Université de Montréal (UdeM) en 2009, Alexandra a complété son Master Degree en nutrition du sport afin de développer son expertise et pratiquer à titre de nutritionniste du sport. Elle a travaillé auprès des sportifs à la Clinique universitaire de nutrition de l'UdeM, comme chargée de cours en nutrition sportive au Département de nutrition et au Département de kinésiologie.

Elle collabore également en tant que gestionnaire de l'alimentation aux Jeux du Canada et Jeux du Québec (2013-2014). C'est à l'île Maurice qu'elle renoue avec la pratique clinique de la nutrition sportive.



ALEXANDRA LANDRY



1. Les suppléments protéiques et les athlètes. En ont-ils vraiment besoin?

Saturday September 4th
Conference Room #1
10:05am to 11:30am

Les suppléments protéiques sont populaires auprès de la population athlétique. Faisant l'objet d'un marketing fort, ces suppléments sont vendus pour avoir de nombreux bienfaits dont l'augmentation de la masse musculaire et l'efficacité de récupération. Qu'en est-il vraiment? Est-il nécessaire de consommer les suppléments protéiques lorsqu'on pratique le sport? Doit-on privilégier les suppléments plutôt que les aliments? Si l'on souhaite prendre un supplément protéique, quelle quantité doit être prise? Lequel choisir? Est-il sécuritaire de commander des suppléments en ligne? L'objectif de cette présentation est de répondre aux questions les plus fréquentes et favoriser de meilleures pratiques de consommation.



Pédicure-Podologue

Pédicure-Podologue diplômée du Diplôme d'Etat français depuis 2011, elle a pratiqué pendant 4 ans à Paris, dans différents cabinets afin de perfectionner son savoir-faire. Arrivée à Maurice fin 2015, elle a ouvert son activité début 2016 dans la région.

Elle propose :

- des soins de pédicurie médicale et de confort
- des examens de la posture et de la marche
 - des semelles orthopédiques réalisées sur-mesure à la main et adaptées à vos chaussures
 - des attelles pour les orteils, les ongles incarnés ou encore certaines déformations des pieds.



JULIE
VIEILLEUSE
BONNEROT



2. Podologie du sport

Saturday September 4th
Conference Room #1
10:05am to 11:30am

Durant cette conférence, Julie traitera des pathologies biomécaniques du sportif en étudiant les troubles statiques et dynamiques du pied et de l'appareil locomoteur. Elle donnera des conseils sur le choix des chaussants les plus adaptés à votre sport et à votre niveau.

- Améliorez les performances et la récupération des sportifs amateurs ou professionnels.
- Optimisez leur geste, prévenez et traitez leurs blessures, augmentez leur confort.
- Effectuez un examen et des traitements podo-posturaux.
- Renforcez l'équilibre neuromusculaire global des sportifs et accompagnez-les dans le réglage de leur matériel tout en maîtrisant l'aspect physiologique et la spécificité des sports pratiqués.

