

La performance sportive et le cerveau

Conférence

Place Aimé Césaire, 87000 Limoges

GPS : Place Aimé Césaire, 87000 Limoges

Le 14 mars 2024 | 18h30 - 20h30

Conférence d'Olivier Dupuy, maître de conférence, Laboratoire MOVE, Université de Poitiers et Eric Charles, praticien hospitalier, Centre Hospitalier Esquirol, Limoges En présence de Nicolas LANG, joueur de basket-ball professionnel , Limoges CSP et de David Menut, coureur cycliste professionnel, Creuse Oxygène Guéret « Le sport ne fait pas vivre plus vieux, mais fait vivre plus jeune ». Si cet adage nous rappelle que l'activité physique est essentielle pour garder la forme, qu'en est-il de l'influence du sport sur notre cerveau ? Amélioration certaine du sommeil, de l'humeur et de la fonction cognitive... Le sport a un incroyable pouvoir bénéfique à court et long-terme pour notre cortex. Cette conférence sera aussi l'occasion de découvrir le témoignage de Nicolas Lang et David Menut, sportifs de haut niveau, respectivement en basket-ball et en cyclisme, qui aborderont la relation entre une bonne préparation mentale et de bonnes performances sportives.

Orateur(s)

Admission

Olivier Dupuy, maître de conférence,
Laboratoire MOVE, Université de
Poitiers

Eric Charles, praticien hospitalier,
Centre Hospitalier Esquirol, Limoges

Nicolas LANG, joueur de basket-ball
professionnel , Limoges CSP

David Menut, coureur cycliste
professionnel, Creuse Oxygène Guéret

gratuit

Partenaires de l'événement

Radio Beaub FM 89



Ville de Limoges