

Espace Santé

10 h - 11 h **Conférence** Bobologie du trail, récupération post-blessure, réathlétisation, avec le centre Roosevelt, Benoît Nave (ostéo) et Johann Hurtaud (médecin, traileur)

11 h - 12 h **Conférence** Micronutrition, trail et performance. Notre intestin, organe-clé. Par Marie-Noëlle Bourgeois

12 h - 13 h **Film** «Entre mer et montagne» de Baskets aux pieds puis **dégustation** d'huile d'olive et pain à l'ancienne avec Chris & Olive et Fanny (chef de produit Baouw)

13 h - 14 h **Rencontre** avec les athlètes Baouw dont Xavier Thévenard, Julien Chorier, Lorna Bonnel, Mathieu Delpeuch, Antoine Gaillard...

14 h - 16h30 **Conférences** «L'alimentation, base de santé et de la performance sportive» avec le docteur Christine Janin, avec Benoît Nave (nutritionniste) et Guillaume Fantin (naturopathe traileur), avec le docteur Muriel Tschudnowsky (diabétologue) et Sandrine Dumont (infirmière), traileuses, Régis et Stéphane, diabétiques et traileurs (Union Sport Diabète)... **Un moment-clé ! À ne pas manquer.**

16h30 - 17h30 **Projection** du film de Nicolas Roux, la Grande Traversée des Alpes (cyclisme)

Espace Rencontre

9 h **Ouverture des stands**

9h30 - 9h40 **Bienvenue !**

Louis-Emmanuel Blanc, acteur, daron traileur

(À l'extérieur : 10 h **Courses Kids**)

11 h **Conférence** Métiers de la montagne Marion Poitevin, guide de haute montagne et Fred Bousseau, Trails Endurance Mag

11h45 **Remise des prix Kids** par Xavier Thévenard, Julien Chorier...

12 h - 12h30 **Le jeu du sucre et du gras cachés** (atelier ludique pour les enfants) par Monique Thévenard et Noémie

12h30 - 13h **Environnement** et bonnes pratiques Conservatoire des espaces naturels

16h30 - 17 h **Conférence Flash** Vieillir ou courir, faut-il choisir ? Avec Benoît Nave et Christophe Malava (73 ans, vainqueur de l'OCC en 2018)

17 h - 17h30 **Conférence Flash** Ultra : gérer pour durer (+ cétogène) Sylvain Roussé (nutritionniste, course route), Benoît Nave, Xavier Thévenard

Espace Tonique

10 h - 10h45 **Séance Yoga initiation** par Roland Granottier de Inspire and Co

11 h - 11h45 **Séance Yoga du sportif** par Roland Granottier de Inspire and Co

12 h - 13 h **Conférence** Sport et santé par le docteur Stéphanie Gadroy, phlébologue et traileuse

13 h - 14 h **Séance de Pilates** avec la diététicienne Claire Fontvieille pour papoter posture, gainage et cuisine

14 h - 15 h **Séance cross-training** avec Maxime de BFS Studio

15 h - 16 h **Séance de cross-training** avec Maxime de BFS Studio / Annecy

16 h - 17 h **Projection** du film de Julien Chorier «Grand Tour de la Tarentaise» et rencontre avec l'athlète Hoka

17 h **Projection** du film des Dravengers - Grand Raid de la Réunion

18 h **Clôture des stands**

Va jouer dehors !

9h45 - 11h30 **Sortie trail encadrée** Talabar - Balcons du Mont Veyrier

10 h - 11 h **Éco-MARCHE** - plogging (ramassage de déchets) avec Rachel (Baouw) et Monique Thévenard

12 h - 13 h **En cuisine** avec Stéphane Pellet «Je prépare mon Energy Bowl» et Marie «Healthy Bowl»

Parvis Pour déjeuner Foodtruck Le Bonbec avec Sylvain, traileur

13h30 **Démo BMX** par Romain Pellet

14 h **Ateliers BMX** pour les enfants

14h30 - 15 h **Atelier Permaculture** avec Hugues du Château de Menthon-Saint-Bernard «Construis ta cabane à insectes !»

Entrée du salon, animations, conférences, ateliers, tout est gratuit sauf quand le symbole  est indiqué (10 €)

MONDIAL du TRAIL

Dimanche 8 mars Espace Rencontre Annecy-le-Vieux

Toute la journée, espace central : stands exposants, l'atelier du kiné (apprendre à strapper), tapis d'analyse de foulée, la Clinique du coureur...

Gymnase des Glaisins

10 h - 10h45 **Courses Kids** 3-4 ans / 5-6 ans / 7-8 ans / 9-10 ans (juste sous l'Espace Rencontre)

Kids 

Cook 

Avec nos parrains et marraines 

Bien-être et santé 

Sport 

gratuit
by **BAOUW** ORGANIC NUTRITION

En journée

Buvette au profit de l'association À chacun son Everest de Christine Janin

Coin ZEN massages par Sandrine (Naturemopathie) naturopathe 

Parvis extérieur Essais de la nouvelle Mini électrique (Groupe Rossi)

En cuisine 12 h - 13 h Prépare (et déguste) ton Energy Bowl 

Test VMA ascensionnelle offert par ON Running

on