

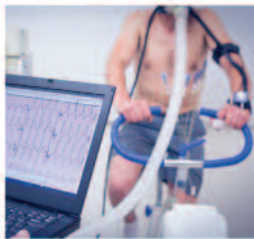
3RD INTERNATIONAL CONGRESS MEDICINE & SCIENCE IN ULTRA-ENDURANCE SPORTS

www.UltraSportsScience-congress2016.com




FOUNDATION FOR
MEDICINE & SCIENCE IN
ULTRA-ENDURANCE SPORTS
www.ultrasportscience.org

21-23 AUGUST 2016 **CHAMONIX** FRANCE





PRESIDENT'S LETTER

In outdoor sports, the last few decades were marked by a quick evolution of endurance racing formats, regardless of the discipline: cycling, running, triathlon, sailing, multi sports adventure racing... In their never-ending quest for new sensations and new challenges in a natural setting, the athletes reach new boundaries.

Runners for instance move on to the next stage faster and faster, from 10-km races to semi-marathon, and then to marathon races. More and more discover new horizons in a natural setting through trail running. Distances grow longer and tracks become steeper. Until they reach for ultra-endurance racing, where finishing an Ultra-Trail® race becomes the ultimate goal entailing long months of preparation.

Since 1 November 2015, the IAAF (International Association of Athletics Federations) has started recognizing trail-running as a new kind of athletics. Organizers have to adapt to environmental constraints due to ever more remote running locations in the wilderness. They have to provide a suitable and more professional framework in order to comply with security, health and support standards.

Such an evolution needs to be guided by a better knowledge of the consequences on the health of the athletes who practice this kind of ultra-endurance sports. Dr. Marty Hoffman was one of the very first researchers to explore this aspect, in the context of the 100-mile Western States Endurance Run – the oldest 100 mile foot race in a natural

setting. He organized the 2 first editions of the Medicine & Science in Ultra-Endurance Sports Conference in California. The Medical Committee of the ITRA (International Trail-Running Association), which now gathers research efforts in the field of trail-running worldwide, and its president Dr. Patrick Basset, are delighted to invite you to the third edition of the Medicine & Science in Ultra-Endurance Sports Conference. This event will be held from 21 to 23 August 2016 in Chamonix, France, concurrently with the UTMB®, one of the most prestigious trail-running races in the world. Over 8,000 athletes will race around the Mont-Blanc on this occasion.

Our goal is to raise public awareness for ultra-endurance sports, to analyze the consequences on the human body, to share the results of medical research, to foster discussions about health issues related to ultra-endurance exercise, and to train and inform healthcare professionals who are involved in this discipline.

Moreover, the Foundation for the Medicine & Science in Ultra-Endurance Sports will officially be launched at this conference. This institution will aim at supporting research efforts and implementing suitable health care policies. All proceeds from the conference would be directed into the Foundation to enhance the education and research mission of the Foundation.

Dr Patrick Basset,
President of the ITRA's Medical Committee



LETTRE DU PRÉSIDENT

Le monde du sport outdoor, ces dernières décennies ont été marquées par une évolution rapide des formats des courses d'endurance, et cela quel que soit le sport pratiqué : cyclisme, course à pied, triathlon, voile, raids multisports... En quête permanente de nouvelles sensations et de nouveaux défis en milieu naturel les sportifs vont chercher de nouvelles limites.

Ainsi, dans l'univers de la course à pied, les coureurs franchissent de plus en plus vite les étapes les conduisant du 10km au semi-marathon, puis au marathon et sont de plus en plus nombreux à découvrir les nouveaux horizons en milieu naturel offerts par le trail-running. Les distances parcourues s'allongent, les dénivelés augmentent. C'est le monde l'ultra-endurance, où terminer un Ultra-Trail® devient l'objectif qui va conditionner de longs mois de préparation.

Depuis le 1er novembre 2015 l'IAAF (International Association of Athletics Federations) reconnaît le trail-running comme un nouveau sport de l'athlétisme. Cette pratique de la course à pied en pleine nature, dans des milieux de plus en plus isolés, nécessite de la part des organisateurs de s'adapter pour faire face aux contraintes de l'environnement. Ils doivent mettre en place un encadrement adapté qui doit se professionnaliser afin de garantir des standards en terme de sécurité, de suivi des sportifs et d'assistance.

Cette adaptation doit être guidée par une meilleure connaissance des conséquences de la pratique de ces sports d'ultra-endurance sur la santé des sportifs. Le Dr Martin Hoffman fut l'un des tous premiers chercheurs à s'intéresser à ce sujet, dans le cadre de la Western States® 100-Mile Endurance Run, la doyenne des courses d'ultra-endurance en milieu naturel. Il a organisé en Californie les 2 premières éditions du Congrès International

de Médecine et Science des Sports d'Ultra-Endurance.

Avec le soutien de l'ITRA (International Trail-Running Association) qui regroupe désormais, au sein de sa Commission Médicale présidée par le Dr Patrick Basset, les travaux menés dans le monde entier dans le milieu du trail-running, nous avons le plaisir de vous inviter à participer à la troisième édition du Congrès International de Médecine et Science des Sports d'Ultra Endurance. Ce Congrès se tiendra du 21 au 23 août 2016 à Chamonix, dans le cadre de l'UTMB®, le plus prestigieux évènement mondial de trail, qui réunit autour du Mont-Blanc plus de 8000 coureurs venus du monde entier.

Les objectifs du Congrès d'Ultra Sports Science sont de faire connaître les pratiques d'ultra endurance, d'en analyser les conséquences sur le corps, de divulguer les résultats de la recherche médicale, de favoriser les échanges autour des problématiques de santé liées à l'ultra-endurance, de former et informer les professionnels qui gravitent dans ce milieu.

C'est lors de ce Congrès que sera officiellement lancé Ultra Sports Science le fonds de dotation pour la Médecine et la Science des Sports d'Ultra Endurance qui aura pour objectif de favoriser les recherches et la mise en place de politiques de santé adaptées. Les bénéfices qui pourraient être réalisés grâce au Congrès seront intégralement versés à Ultra Sports Science.

Patrick Basset
Président commission médicale ITRA
Michel Poletti Président ITRA

CONGRESS VENUE LIEU DU CONGRES

HÔTEL PRIEURÉ * 149 ALLÉE DU RECTEUR PAYOT - 74400 CHAMONIX MONT-BLANC - FRANCE**

MORNING MATIN

08:00-10:00

Welcome message by Catherine Poletti, UTMB® Director and Eric Fournier
- President of the Chamonix Mont-Blanc
- Mayor of Chamonix Mont-Blanc
- Vice president delegate to the environment, sustainable development, energy and regional parks of Auvergne Rhône Alpes Regional Council

Accueil par Catherine Poletti, directrice UTMB® et Eric Fournier

- Président de la Vallée de Chamonix Mont-Blanc

- Maire de Chamonix Mont-Blanc

- Vice président délégué à l'environnement, au développement durable, à l'énergie et aux parcs naturels régionaux du Conseil Régional Auvergne Rhône Alpes

Welcome and opening remarks *Introduction*

(Marty Hoffman, USA - Patrick Basset, FRANCE)

Participation trends in ultra-endurance sports *L'histoire de la pratique de l'ultra-endurance*
(Volker Scheer, GERMANY)

Nutrition during ultra-endurance events : How does it impact my performance ?

La nutrition lors d'épreuves d'ultra-endurance: Quel impact sur ma performance ?

(Ron Maughan, UK)

10:00-10:30

BREAK PAUSE

10:30-12:30

Exercise-associated hyponatremia : What is the best drinking Strategy ?

L'hyponatrémie liée à l'exercice : Quelle stratégie d'hydratation ?

(Marty Hoffman, USA)

Extreme exercise - Too much for the heart? *Exercice extrême- trop pour le cœur ?*

(François Carre, FRANCE)

AFTERNOON APRÈS MIDI

14:00-15:15

FREE COMMUNICATIONS COMMUNICATIONS LIBRES

15:15-15:45

BREAK PAUSE

15:45-18:00

Medical needs at ultramarathons *Les besoins médicaux lors d'un ultra-running*

(Volker Scheer, GERMANY)

Management of the seriously injured or ill ultramarathon runner

La gestion des maladies et blessures graves du coureur d'ultra-endurance

(Patrick Basset, FRANCE)

Post-event medical concerns in Ultra-endurance *Les problèmes de santé après une épreuve d'ultra-endurance*

(Marty Hoffman, USA)

20:00-23:00

CONGRESS DINER

MORNING MATIN

08:00-10:00

Fatigue in ultra-endurance sports *La fatigue lors de la pratique des sports d'ultra-endurance*
(Guillaume Millet, FRANCE)

Musculoskeletal issues in the ultramarathon runner

Les problématiques musculo-squelettiques du coureur d'ultra-endurance
(Andrew Murray, UK)

10:00-10:30

BREAK PAUSE

10:30-12:30

Sleep deprivation in ultra-endurance events *La privation de sommeil dans les événements ultra-endurance*
(Remy Hurdieel, FRANCE)

Effects of prolonged running on the brain *Les effets de l'ultra-running sur le cerveau*
(Uwe Schütz, GERMANY)

Ultra-endurance sports and mental health *L'ultra-endurance et la santé mentale*
(Julien Girard, FRANCE)

AFTERNOON APRÈS MIDI

14:00-16:00

Exercise-induced gut damage and symptoms: The role of nutrition in prevention and management
Les troubles digestifs induits par l'exercice: le rôle de la nutrition dans la prévention et la gestion
(Ricardo Costa, AUSTRALIA)

Foot injuries in ultrarunners *Les blessures des pieds lors d'épreuves d'ultra-endurance*
(Olivier Garcin, FRANCE)

16:00-16:30

BREAK PAUSE

16:30-17:15 SMALL GROUPS – CHOOSE ONE PETIT GROUPE – UN AU CHOIX

Developing research at your event *Faire de la recherche médicale sur votre événement*
(Marty Hoffman, USA)

The medical kit for runners : What should I carry ? *Les indispensables de la trousse médicale du coureur*
(Volker Scheer, GERMANY and Patrick Basset, FRANCE)

17:30-18:15 SMALL GROUPS – CHOOSE ONE PETIT GROUPE – UN AU CHOIX

Biomechanics and shoes in ultra-running *Biomécanique et chaussures dans les courses d'ultra-endurance*
(Blaise Dubois, CANADA)

The medical kit for health care professional *La trousse médicale des soignants sur le terrain*
(Volker Scheer, GERMANY and Patrick Basset, FRANCE)

18:30-20:00

The Foundation Ultra Sports Science – Foundation Aims, Education, Research (including ongoing muscle cramp study), Medical Services, Doping
Le fonds de dotation : Ultra Sports Science : les objectifs, la formation, la recherche, la lutte anti-dopage
(Patrick Basset, FRANCE - Marty Hoffman, USA - Volker Scheer, GERMANY)

MORNING MATIN

08:00-10:00

Screening for participation in ultra-endurance events

*Screening à réaliser avant une course d'ultra-endurance**(Andrew Murray, UK)*

Organizing your medical services - Different models

*Le maillage de secours adapté à votre évènement : Différents modèles**(Marty Hoffman, USA)*

Introduction of the International Trail Running Association

*Présentation de l'ITRA**(Michel Poletti, Président FRANCE)*

10:00-10:30

BREAK PAUSE

10:30-12:30

Doping in ultra-endurance sports

*Le dopage dans les sports d'ultra-endurance**(Pierre Sallet, FRANCE)*

The ITRA Medical Commission and Foundation

*La commission médicale de l'ITRA et Ultra Sports Science**(Patrick Basset, FRANCE)*

AFTERNOON APRÈS MIDI

14:00-15:15

FREE COMMUNICATIONS COMMUNICATIONS LIBRES

15:15-15:45

BREAK PAUSE

15:45-18:00

CASE STUDIES CAS CLINIQUES

ELITE PANELS TEMOIGNAGES DES ÉLITES

Closing remarks *Le mot de la fin* (Marty Hoffman, USA)

REGISTRATION FORM**BULLETTIN D'INSCRIPTION**

Please return this form by post to MCO Congrès, Villa Gaby - 285 Corniche JF. Kennedy 13007 Marseille.
Or email : mary.abbas@mcocongres.com

FAMILY (Last) NAME NOM

(First) NAME PRENOM :

ADDRESS ADRESSE :

ZIP CODE/ CITY CODE POSTAL / VILLE :

COUNTRY PAYS :

PHONE TEL. :

FAX :

Email:

Registration fees Tarifs d'inscription : UNTIL 15 JUNE FROM 16 JUNE
JUSQU'AU 15 JUIN A PARTIR DU 16 JUIN

HEALTH
PROFESSIONNAL
/PROFESSIONNELS
DE SANTE

	UNTIL 15 JUNE JUSQU'AU 15 JUIN	FROM 16 JUNE A PARTIR DU 16 JUIN
DOCTOR MEDECINS	370 €	420 €
PARAMEDICS PARAMEDICAUX	220 €	270 €
RESIDENTS-STUDENTS INTERNES	60 €	70 €

-30% for member of UTMB organization / -30% pour les membres de l'organisation de l'UTMB

NON HEALT
PROFESSIONNAL
NON PROFESSION-
NELS DE SANTE

RUNNERS/ORGANIZERS COUREURS / ORGANISATEURS	Half Day / Demi journée : 20 €	Half Day / Demi journée : 30 €
	Date :	Date :
	Full Congress / Tout le congrès : 30 €	Full Congress / Tout le congrès : 50 €

Without payment we can't accept your registration. Sans paiement, l'inscription n'est pas prise en compte

PAYMENT PAIEMENT

by credit card par carte de crédit : VISA MASTERCARD

Card N° N° de carte:.....

Expiry date expire fin : Cryptogram N° N° cryptogramme:

Credit card holder Nom de l'utilisateur :

- by bank check. labelled to the order MCO CONGRES / ULTRA ENDURANCE
 by bank transfer mention MCO CONGRES / ULTRA ENDURANCE

CANCELLATION TERMS / CONDITIONS D'ANNULATION

Any cancellation must be sent in writing to MCO Congres - Villa Gaby 285 Corniche Kennedy-13007 Marseille-France. Until 20th July 2016, possible cancellation under conditions - After 20th July 2016, no refund.

Toute annulation doit être transmise par courrier à MCO Congrès ou par e-mail à mary.abbas@mcocongres.com

Jusqu'au 20 juillet 2016, remboursement de 50% du montant total. Après cette date, aucun remboursement ne sera possible.

Signature :



MCO Congrès - Villa Gaby 285 Corniche JF. Kennedy 13007 Marseille France - Phone : +33 (0) 4 95 09 38 00
Contact : florence.goudard@mcocongres.com - Registration, information : mary.abbas@mcocongres.com