

Médecine du cyclisme PDF - Télécharger, Lire



Image non
disponible

TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

7 déc. 1998 . Le coeur du coureur cycliste n'a pas supporté le terrible cocktail .. oeil à 25 ans, il vit dans les souvenirs de ses études de médecine avortées.

Consultations spécifiques de Médecine & Traumatologie du Sport; Consultations . Cyclistes Spécialisées; Interlocuteurs “Scientifiques” des Staffs Techniques,.

. soussigné Dr _____, Docteur en médecine, ne révèle pas de contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition.

28 août 2017 . Ancien médecin attaché au service de médecine du sport du CHU de . Course de fond, Course en montagne, Natation, Cyclisme, Triathlon,.

27 févr. 2017 . Médecin de la Fédération française de cyclisme, le Perrosien Armand Mégret veille sur la santé du peloton. Avec les moyens appropriés pour.

cyclisme - Traduction Français-Espagnol : Retrouvez la traduction de cyclisme, mais également sa prononciation, des exemples avec le mot cyclisme.

20 oct. 2016 . Les 25 coureurs de l'équipe cycliste FDJ, dont les Franks-Comtois Thibaut . de Cyclisme en collaboration avec des médecins du sport afin de.

L'Équipe canadienne de cyclisme soutient la santé et la performance de ses athlètes en leur offrant des services de science et de médecine du sport qui.

15 mars 2012 . L'ancêtre de notre bicyclette, élaboré dès la fin du XVIIe siècle, a subi bien des transformations avant de devenir le vélo d'aujourd'hui. Le Tour.

5 juil. 2007 . Juillet 2007 : Guillaume Prébois, journaliste et cycliste amateur de 35 ans, débute, . Pour ce faire, un étudiant en médecine, Dorian Lecamp,.

Le dopage n'est pas propre au cyclisme, mais concerne tous les sports. De plus, la frontière entre les compétences des autorités sportives et des autorités.

15 sept. 2011 . Le docteur Jean-Jacques Menuet, médecin du sport et médecin de l'équipe cycliste professionnelle Saur Sojasun fait le point sur les bienfaits.

Découvrez et achetez Médecine du cyclisme - Henri Judet, Gérard Porte - Masson sur www.librairie-obliques.fr.

29 sept. 2017 . Guillaume Gerbaud a présenté, jeudi soir, sa thèse de docteur en médecine devant ses proches dont de nombreux cyclistes, admiratifs de voir.

Organisée par : L'Association de Promotion de la Médecine du Sport Cycliste. En partenariat avec : La Fédération Française de Cyclisme. La Société de.

30 avr. 2014 . Que le cyclisme se soucie d'un produit autorisé montre le chemin .. Plusieurs médecins d'équipe considèrent que le Tramadol est l'une des.

20 juin 2014 . On connaissait le risque de chute lié au cyclisme, d'accident de la voie . ils sont consultables sur son site Internet de Conseils en médecine du.

16/09/2015. La 3e édition du mHealth Grand Tour, course cycliste placée sous le signe de la santé connectée, a réuni 24 cyclistes diabétiques. Du 3 au 12 septembre, . Le meilleur de la médecine du sport disponible pour tous · Innovation.

Le site du comité de Bretagne Cycliste, tout sur le vélo en Bretagne, VTT, route, piste, . Statut du médecin de course : Toutes les informations Télécharger.

Douleurs du siège et les maux du séant en cyclisme | Médecine du Sport | IRBMS. . En cyclisme, nul n'est à l'abri d'une inflammation du périnée, avec.

26 juil. 2017 . La France a vibré sous les roues de plus de 200 cyclistes . d'après L'Institut de Recherche en Bien-être, Médecine et Sport Santé (IRBMS).

Prenez RDV en ligne avec Dr Emilien FRONZAROLI: Médecin du sport, . Médecin Equipe de France Elite Cyclisme Sur Piste - Fédération Française de.

28 sept. 2013 . Je serai médecin et j'aime le vélo, rêve le coureur. Idéalement . Toubib et cycliste, Pierre Lebreton a un avis tranché sur le dopage. « Il existe.

30 oct. 2017 . Gérard Porte, né en décembre 1950, est un ancien médecin-chef du Tour de France cycliste. Il est étudiant en médecine lorsqu'il accomplit son.

6 janv. 2014 . ActualitéClassé sous :médecine , cyclisme , vélo . Elle s'est penchée sur le cas de 32 cyclistes en bonne santé, roulant principalement sur des.

Championnat de France Cycliste des Professions de Santé. 110 J'aime. Groupe Cycliste des

Gynécologues Obstétriciens Français Championnat de France.

15 juil. 2015 . La médaillée de bronze en cyclisme sur route aux Jeux du Canada de 2013 à Sherbrooke, Élisabeth Albert, continue l'entraînement tout en.

Prochains jeux : 251J 07:59:40. Jeux Mondiaux de la Médecine et de la Santé - Medigames – Malta 2018. Suivez-nous sur Instagram · Twitter · Facebook.

Sport de plein air, le vélo est une discipline très complète. Sa pratique régulière est excellente pour la santé. C'est aussi un bon moyen de faire du sport si on.

Coaching sportif, Bike fitting, Test à l'effort cyclisme et course à pied, Kiné du sport, Diététique sportive, Coaching Mental et Podologie.

4 juil. 2017 . Sur le banc des prévenus, 10 autre protagonistes du dossier l'accompagnent, des médecins, des pharmaciens et des cyclistes poursuivis pour.

Diplôme d'études supérieures en médecine familiale (DES) en 1990. . Membre de l'équipe médicale des Grands prix cyclistes de Québec et Montréal. Membre.

Fort de vingt ans d'expérience, le Docteur Gérard GUILLAUME, médecin de l'équipe de France de cyclisme juniors, puis médecin de l'équipe de France de.

12 mars 2010 . Marcheur, randonneur, cycliste, cyclotouriste, vélotafeur... accessoirement médecin généraliste qui travaille sans voiture, oui, vous avez bien.

24 Mar 2017 - 3 minLe 30e colloque de la médecine du sport s'est tenu ce samedi au Lec à Libramont. Après la .

6 août 2013 . Comme dans tous les sports, la pratique du vélo, bien que très bénéfique pour la santé, peut être à l'origine de douleurs plus ou moins aiguës.

14 mai 2014 . Des chercheurs du centre de médecine sexuel de San Diego ont en effet . Le problème de l'impact de la selle est réel chez les cyclistes,.

Colloque médical Fédération Française de Cyclisme Samedi 5 Novembre 2016 Palais . APMSC (Association de Promotion de la Médecine du Sport Cycliste).

4 juil. 2017 . Condamné par le passé pour exercice illégal de la médecine, Bernard Sainz, placé sur la liste noire de l'UCI (Union cycliste internationale),.

1 juin 2014 . D'après plusieurs recherches et études médico-scientifiques, comme par exemple le "Journal of Sexual Medicine", la pratique du cyclisme.

23 oct. 2010 . de la Fédération Française de Cyclisme. Samedi 23 octobre 2010 . Association de Promotion de la Médecine du Sport Cycliste. Vendredi 22.

17 août 2017 . Clap de fin. Ivan Gicquiau a décidé de raccrocher son vélo, pour suivre des études de médecine. Un choix assumé à 24 ans. À l'apogée de sa.

Médecine du cyclisme, Gérard Porte, Henri Judet, Philippe Miserez, ERREUR PERIMES Masson. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou.

6 juil. 2013 . CHAMPIONNAT DU MONDE DES MÉDECINS . ZAGREB . Roue d'OR Sanaryenne : site officiel du club de cyclisme de SANARY SUR MER.

CPMS - Centre Provençal de Médecine du Sport, test d'effort, suivi sportif haut . Médecin de l'équipe cycliste Pro . Médecin du Vélo Club la Pomme Marseille.

Un pionnier dans le cyclisme professionnel (dont le Tour de France) et le monde hippique (courses de chevaux)

1 août 2017 . Cyclisme | La référence santé de tous les sportifs. . La médecine du sport ne peut que saluer autant de créativité bénéfique à la santé ! Malgré.

Médecine Fédérale|Organisation de la médecine fédérale On entend par médecine fédérale l'organisation de l'ensemble des professionnels de santé et.

24 juin 2016 . J'aime le vélo mais mon premier métier, c'est médecin. . seulement, mène en effet de front sa carrière de médecin et cyclisme de haut niveau.

24 déc. 2015 . Le col airbag de Hövding se déploie instantanément pour protéger la tête d'un

cycliste en cas de chute et de choc. Qu'apporte un tel.

Des médecins de l'Hôpital Universitaire d'Innsbruck ont réalisé une étude échographique du scrotum de 45 pratiquants de VTT (26 ans en moyenne). Cyclistes.

<https://www.irss.fr/formations-sports/./bpjeps-ac-activites-du-cyclisme>

21 nov. 2016 . Le 30e colloque de la médecine du sport s'est tenu ce samedi au Lec à Libramont. Après la course à pieds en 2015, le cyclisme était le fil.

Retrouvez Cyclisme Moderne (le) Entraînement : principes, méthodes et . Alors jeune médecin passionné depuis toujours par le cyclisme, Patrick Mallet a.

Ory JP (1989) Cyclisme et incidents : les pédales automatiques : tendinites et gonalgies, relation de cause à effet. Sport et Médecine Actualités 38 : 39-42 79.

Lettre ouverte du Dr Armand MEGRET, Médecin Fédéral National de la Fédération Française de Cyclisme – Le 6 Novembre 2007. Aux membres de la.

15 avr. 2014 . AG2R LA MONDIALE cyclisme, le site officiel de l'équipe cycliste AG2R LA . Une vérification par le médecin d'équipe de tous les actes.

23 juin 2017 . La semaine dernière, la Beauvaisienne bouclait ses examens en cinquième année de médecine à la faculté de Lille. Ce samedi . CYCLISME.

3 mai 2012 . J'ai réalisé hier un test à l'effort à l'hôpital Larrey de Toulouse, dans le service de Médecine du Sport du Professeur Rivière. C'est le docteur.

Créée en Juin 2007 au sein de l'Etablissement, la section sportive cyclisme traditionnel regroupe aujourd'hui 8 jeunes inscrits dans les différentes filières.

7 juil. 2016 . Un préalable avant de détailler le contenu de ma journée: ce qui est à l'origine de ma passion pour la médecine du cyclisme sur le terrain, c'est.

Faculté de médecine. Pierre et Marie CURIE. Contacts | · Plan du site | · Annuaire | · Plan d'accès |. FMPMC Pitié-Salpêtrière. Accueil ligneblanche

La nutrition du coureur cycliste . Document réalisé par le Dr Jean Jacques Menuet Médecin de famille, Biologie et médecine du sport, Nutrition du sport.

il y a 6 jours . Service de physiothérapie pour cycliste, destiné à soigner vos blessures, optimiser votre positionnement et augmenter vos performances.

AGENCE FRANCAISE DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE (AFLD) Section Médicale 229 Boulevard Saint-Germain 75007 PARIS Tél : 01.40.62.72.59.

Centre de Médecine du Sport bretagne sud. > Où se situe le Centre . pour les cyclistes de haut niveau : les chaussures et les pédales de vélo. Haut de page.

20 avr. 2017 . La vie à bicyclette permet d'être en meilleure santé et permet de réduire le risque de décès prématurés toutes causes confondues. D'après l'Académie canadienne de médecine sportive, chaque année au Canada, le vélo est responsable de 100 à 130 décès, sans compter 50 000 blessures.

Bernard Sainz (né le 1 septembre 1943 à Rennes), surnommé Docteur Mabuse, est un praticien homéopathe français régulièrement impliqué dans des affaires de dopage notamment dans le milieu du cyclisme . En 1999, il est mis en examen pour exercice illégal de la médecine et écroué pendant deux mois avant d'être.

Cyclisme. Découvrez des étudiants au statut "Etudiant sportif ULiège" de l'année académique 2016-2017! . Faculté de Médecine. VTT (Cyclisme).

Guide de cyclisme spécifique pour vos itinéraires (sur demande);; Inscription pour la . Assistance linguistique entre le médecin et le client; Réhabilitation: nous.

Je suis l'auteur d'ouvrages de médecine du sport et sur le dopage sportif . en tant que médecin, la plupart des grandes épreuves cyclistes, notamment le Tour.

16 sept. 2017 . Percuté dans la nuit de jeudi à vendredi, un étudiant en médecine de 21 ans est décédé. Le conducteur était ivre (avec 1,94 gramme d'alcool.

Je sais à quel point il est important de connaître un bon médecin du sport, auquel . probable que des membres connaissent des médecins \"orientés\" cyclisme.

5 janv. 2017 . Agé de 105 ans ce cycliste a, le 4 janvier 2017, parcouru 22547 km en . le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la.

12h45, 03.10.2005, 12h45. [{{ currentMetadata.title }}]. [{{ views }}]Nombre de vidéos vues: Ajouter à la playlist. 1. Quoi partager? Emission entière. Sujet en cours.

14 sept. 2017 . Dernier bilan par Joost De Maeseneer (médecin de Wanty - Groupe Gobert. Tout évolue positivement. Ce jeudi , un scan de contrôle permettra.

24 sept. 2016 . C'est le médecin du village, domicilié à 60 mètres de l'accident, qui a percuté un groupe de 30 cyclistes qui se trouvaient sur le bord de la route.

5 mai 2014 . Pratiquer le cyclisme de façon sportive, c'est parcourir de façon . Si vous avez plus de 40 ans, consultez d'abord votre médecin pour un.

j'ai tout essayé, nouveau vélo changement des cales et des chaussures. j'ai vu un médecin spécialisé qui n'a pas compris ce que j'avais.,

Toutefois, aucun cycliste n'a été contrôlé positif à ce produit ce qui laisse supposer . Le docteur Müller-Wohlfahrt, médecin de l'équipe de football du Bayern de.

Distribution électronique Cairn.info pour Médecine & Hygiène. . Au milieu des années 1980, le cyclisme connaît un profond bouleversement avec

en premier.

de rester dans le cadre du sport santé, disposition d'esprit que la médecine . Avant d'envisager la période hivernale, un cycliste responsable doit faire le bilan.

28 juin 2013 . PORTRAIT - Le médecin de l'équipe cycliste de la FDJ.fr, Gérard Guillaume, s'est formé à des techniques complémentaires tout au long de sa.

Sport complet, le cyclisme sollicite toutes les parties du corps mais plus . Les hypertendus doivent impérativement obtenir le feu vert de leur médecin traitant.

11 mars 2017 . Cyclisme : Faire une visite médicale est important ! . Nous passons tous par la case médecin pour obtenir le précieux sésame nécessaire à.

10 févr. 2011 . Bonjour, ci dessous la liste de tous les articles parus sur mon site et qui concernent le vélo; je suis présent parmi vous depuis plus de 20 ans et.

Participez à notre 12e tournoi de golf et de randonnée à vélo le 22 août 2017. Vous pourrez ainsi nous aider à amasser des fonds pour soutenir financièrement.

1 976, Médecine and Science in Sports, Vol. 8, No. 2, pp 119-121. 1 6. Too D.The effect of hip position/configuration on anaerobic power and capacity in cycling.

Au service de Médecine Physique et de Réadaptation du centre hospitalier . (lieu de stage de l'équipe cycliste professionnelle « LA FRANÇAISE DES JEUX »).

15 avr. 2014 . Consultation handisport; VO2 sur tapis roulant; VO2 cyclisme. épreuves d'effort pour sportifs handisport - une salle dédiée. L'unité fonctionnelle.

on demander à un cycliste de courir plus de 250 jours par an ? La société tout entière a une part de responsabilité dans cette pratique du dopage. C'est un sujet.

10 avr. 2014 . . eu accès à des compte-rendus d'audition de l'ancienne star du cyclisme. . Armstrong a également mis en cause le sulfureux médecin italien.

Entre Jambes (EJ). Se mesure : - cycliste debout, sans chaussures. - MI en extension. - pieds légèrement écartés. - avec : règle et mètre rigides, niveau à bulle,.

2 juil. 2017 . Condamné par le passé pour exercice illégal de la médecine, Bernard Sainz, placé sur la liste noire de l'UCI, ne l'a jamais été pour dopage.

8 sept. 2017 . Parmi les 4000 étudiants inscrits à l'épreuve, 2900 sont des élèves qui tentent leur chance pour la première fois dans les études de médecine.

7 août 2015 . C'est la situation que nous vivons au niveau du cyclisme burkinabè qui ... Il faut saluer la présence du médecin colonel-major Liliou. Il a pris.

29 oct. 2017 . Médecine du cyclisme / par H. Judet, et G. Porte . Autres documents dans la collection «Collection de monographies de médecine du sport».

25 janv. 2016 . Retrouvez ici tous les articles sur le cyclisme et ses spécificités en médecine du sport : pathologie, traumatologie...

Les différences entre cyclisme et course à pied peuvent s'appréhender de deux façons . Chez certains cyclistes très entraînés, la VO2max peut être 5-10% ... ABC des gestes techniques et des tests fonctionnels en médecine interne.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------