

# Support



## Plan général du suivi médico-sportif

Informations concernant l'élaboration du plan général sur 4 ans et l'établissement du budget annuel

### Table des matières

Introduction .....	2
I Informations concernant le plan général du suivi médico-sportif sur 4 ans ....	3
❶ Organisation médico-sportive <input checked="" type="checkbox"/> .....	3
❷ Missions et responsabilités <input checked="" type="checkbox"/> .....	3
❸ Diagnostic et traitement médico-sportif <input checked="" type="checkbox"/> .....	4
❹ Examens médico-sportifs de routine (périodiques).....	4
❺ Diagnostic de performance.....	6
❻ Echanges des informations <input checked="" type="checkbox"/> .....	12
❼ Documentation des données <input checked="" type="checkbox"/> .....	12
❽ Conseils en matière de nutrition sportive .....	13
❾ Psychologie du sport.....	15
❿ Projets .....	15
❶❶ Autres prestations .....	15
❶❷ Formation continue .....	15
II Information concernant la planification annuelle .....	16

## Introduction

Le plan général médico-sportif de la Fédération reposera dorénavant sur une planification sur 4 ans. Un modèle électronique va être mis à disposition du médecin et du directeur du sport d'élite de la fédération pour les assister dans l'établissement d'un **plan général du suivi médico-sportif sur 4 ans**. Ce modèle se présente sous forme de dialogue interactif permettant d'élaborer le suivi médico-sportif étape par étape et fournissant entre autres un certain nombre d'informations essentielles pour la mise en place du plan général. L'intégration dans la planification est obligatoire pour certains éléments, mais chaque fédération est globalement libre pour l'instant de décider jusqu'où elle veut aller en matière de suivi médico-sportif et quels secteurs elle souhaite y intégrer. Ce modèle propose non seulement une aide structurelle pour l'organisation du suivi, mais également un support quant à son contenu. Y figurent notamment les standards qui se sont affirmés dans le cadre de l'assurance de qualité. Swiss Olympic saisit aussi cette occasion pour définir certaines modalités, en particulier dans les domaines qu'elle cofinance, tels que les contrôles médico-sportifs et le diagnostic de performance, dont l'utilisation quantitative se doit d'être maintenue dans des limites raisonnables.

La **planification annuelle** consiste à traduire dans les faits chaque année ce qui a été défini dans le plan général du suivi sur 4 ans (ce qui correspond donc à l'ancien catalogue des mesures). Elle inclut également la planification budgétaire, sur laquelle se fonde Swiss Olympic pour le versement de sa subvention à la Fédération.

Pour adapter le suivi médico-sportif le mieux possible aux vrais besoins des athlètes et des entraîneurs, le directeur du sport d'élite de la fédération est appelé à participer à l'élaboration du plan général du suivi sur 4 ans et de la planification annuelle. Les périodes de 4 ans permettront de claquer le plan général médico-sportif sur la planification au plan sportif proprement dit (JO, CM, CE, etc.).

Le plan général sur 4 ans et la planification annuelle font l'objet d'un contrôle de la part de Swiss Olympic, qui vérifie que rien n'a été oublié, que les directives ont été respectées et que l'engagement des moyens est adéquat par rapport à la discipline sportive concernée.

## Définitions

Dans le présent document, nous employons le terme de 'médecin de fédération' pour tous les médecins travaillant au sein de la fédération et dont les attributions peuvent varier en fonction de la discipline sportive et de l'organisation de la fédération. Ils seront par exemple médecin d'équipe, chef du team médical, etc. Les termes tels qu'athlète, médecin de fédération, etc. sont utilisés indépendamment du sexe des personnes concernées.

Exemple de modèle électronique:

## I Informations concernant le plan général du suivi médico-sportif sur 4 ans

Le modèle électronique proposé se présente sous forme de dialogue, afin de simplifier l'élaboration du plan général du suivi médico-sportif sur 4 ans. Ce logiciel est à disposition des médecins de fédération depuis le mois de septembre dernier. Sa structure correspond au présent modèle. Il va sans dire que les différents domaines d'activité peuvent déjà faire l'objet d'une planification en collaboration avec le directeur du sport d'élite.

Les rubriques comportant la marque  sont obligatoires.

### ① Organisation médico-sportive

Liste des cadres intégrés au plan général du suivi médical.

Liste des membres du team médical avec leurs fonctions respectives.

Indications détaillées concernant le chef du team médical (activités comme médecin de fédération, spécialités, certificat de capacité).

### ② Missions et responsabilités

#### ②.① Responsabilités sur le plan de l'organisation

Responsabilités ayant une importance particulière pour la collaboration et la communication avec Swiss Olympic: élaboration du plan général sur 4 ans, élaboration de la planification annuelle, responsabilités budgétaire, personne de contact pour Swiss Olympic, responsable des questions concernant le dopage, suivi médico-sportif dans les cadres espoirs, chef du team des physiothérapeutes.

**2.2 Missions des différents membres du team médical**

L'importance d'une définition claire des compétences et des responsabilités des différents membres du team médical a été largement démontrée par l'examen des structures médicales dans diverses fédérations (cahier des charges).

Les différents domaines de compétence sont à définir à partir des fonctions de chaque membre du team médical (p.ex.. chef du team médical, médecin d'équipe, physio responsable, etc.).

A côté des missions attribuées aux membres du team médical proprement dit, certains athlètes peuvent aussi se voir confier des 'tâches médicales' (p.ex. annonce des cas d'accidents et de maladie, utilisation des données médicales et des résultats des tests de performance, transmissions des informations médicales, etc.).

Les missions du directeur du sport d'élite et des entraîneurs dans le cadre du suivi médico-sportif (p.ex. informations au team médical, planification des examens médico-sportifs et des tests de performance, application des résultats des tests au niveau de la pratique, etc.) doivent également figurer en bonne place dans ce document de planification.

Les tâches du responsable pour les questions de dopage se basent sur le cahier des charges émis par Swiss Olympic.

**3 Diagnostic et traitement médico-sportif** **3.1 Suivi en cas de blessures / maladie**

Définition des prestations que les athlètes sont en droit d'attendre de la part du team médical/médecin de fédération en cas d'accident ou de maladie. Cela peut aller d'un simple appel téléphonique pour information à la coordination même du traitement, en passant par un examen clinique ou la transmission du cas à un spécialiste.

**3.2 Assistance lors des compétitions**

Planification de l'engagement du personnel (médecins, physiothérapeutes, masseurs) en fonction de l'importance et du lieu de l'événement.

Mode d'engagement lors des compétitions majeures avec limitation du nombre d'accréditations pour le staff médical.

Définition des responsabilités dans le domaine médical et dans les secteurs extramédicaux pour les membres du team médical lors des compétitions.

**3.3 Assistance lors des camps d'entraînement**

Planification de l'engagement du personnel (médecins, physiothérapeutes, masseurs) en fonction de la durée et du lieu du camp d'entraînement. Les rôles des différents membres du staff médical durant les camps d'entraînement doivent être définies d'entente avec les entraîneurs. En particulier, les missions/fonctions qui ne sont pas directement liées aux aspects médicaux doivent être clairement fixées (enseignement aux athlètes, assistance lors de l'entraînement).

**4 Examens médico-sportifs de routine (périodiques)**

Planification des examens médico-sportifs (EMS) de routine

On recommande d'effectuer chez tous les athlètes un examen médico-sportif (EMS) de routine au moins 1 fois par an.

**Les indications suivantes doivent être documentées:**

### **But de l'examen médico-sportif**

Les objectifs généraux des examens médico-sportifs de routine doivent évidemment figurer dans cette rubrique, mais également les examens spécifiques à la discipline sportive concernée.

### **Cadres, athlètes**

#### **Examineur**

L'examen peut être réalisé par le médecin de fédération responsable, par le médecin de club ou encore par un médecin d'un Swiss Olympic Medical Center, en fonction des disponibilités et de l'organisation existante.

#### **Fréquence / Planification au cours de la saison**

La fréquence et la planification au cours de la saison des examens médico-sportifs de routine dépendent largement de la discipline sportive et du déroulement de la saison. Dans l'optique du plan général sur 4 ans, il faudra probablement aussi adapter la planification de ces examens à certaines compétitions particulières.

#### **Anthropométrie**

Les mesures anthropométriques sont effectuées par la mesure de la taille, du poids et de l'indice de masse corporelle (body mass index = BMI), par la détermination indirecte du pourcentage de graisse corporelle au moyen de la méthode des plis cutanés (7 sites) et enfin une évaluation de la répartition du tissu gras "waist-hip-ratio" (WHR) et l'établissement du somatogramme pondéral. Pour les athlètes âgés de < 20 ans, les résultats obtenus à partir de la mesure des plis cutanés sont à interpréter avec prudence, en raison des incertitudes des méthodes de mesure dans cette tranche d'âge et en raison du risque d'aggravation d'éventuels problèmes de poids ou de troubles alimentaires.

#### **Laboratoire**

2 types d'examens de laboratoire: les analyses de laboratoire médico-sportif de routine, les analyses de laboratoire pour contrôle de l'évolution

Les **analyses de laboratoire médico-sportifs de routine** comprennent des paramètres hématologiques, notamment leucocytes, thrombocytes érythrocytes, hémoglobine, hématocrite, MCV, MCH, MCHC, ainsi que des paramètres de chimie clinique, en particulier ferritine, urée, magnésium, créatine, CK, ALAT (GPT), CRP, cholestérol. Le sédiment urinaire fait également partie du laboratoire de routine. Tout paramètre supplémentaire mesuré lors d'une analyse de routine doit être mentionnée et dûment motivé. Les examens de laboratoire effectués sur des indications cliniques sont du ressort de la caisse-maladie et doivent être facturés au patient.

Les **analyses de laboratoire pour contrôle de l'évolution** comprennent un hémogramme (leucocytes, thrombocytes érythrocytes, hémoglobine, hématocrite, MCV, MCH, MCHC), la ferritine et la CRP. Il est surtout destiné aux sportifs d'endurance.

Au maximum, 2 examens de laboratoire de routine et 6 examens de contrôle d'évolution sont pris en charge par athlète et par année.

#### **Examens complémentaires nécessitant un appareillage spécial**

Un ECG s'impose lors du premier EMS. Des examens complémentaires supplémentaires (électrocardiogramme, échocardiogramme et ECG à l'effort, spirométrie et test AIA, test à la métacholine, densitométrie osseuse et autres examens d'imagerie médicale) ne sont prévus que dans des indications spéciales, exception faite de l'ECG au repos lors de l'EMS initial. Ces indications spéciales doivent être mentionnées en bonne et due forme.

#### **Examens spéciaux spécifiques à la discipline sportive**

Des disciplines sportives, caractérisées par un risque particulier pour certaines affections ou une prédisposition à certaines blessures, peuvent nécessiter des examens de dépistage plus étendus. Si tel est le cas, les indications doivent également être mentionnées.

**Remarque:**

Le contenu de l'examen médico-sportif se réfère au rapport Rickli ([www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) Assurance qualité dans le suivi médico-sportif). Différents questionnaires médicaux sur les compléments systématiques de l'anamnèse sont à disposition (*Premier questionnaire médico-sportif, Questionnaire médico-sportif courant, Questionnaire pour les athlètes féminines, Questionnaire spécial pour les athlètes féminines*). Pour le questionnaire concernant les athlètes féminines, il existe un certain nombre de critères pour son utilisation, ainsi que des informations pour la réalisation des examens complémentaires. Pour la documentation des résultats de ces différents, il existe un formulaire intitulé *Examen médico-sportif*. L'EMS est résumé dans le *Rapport médical*. Les problèmes médicaux et plus spécifiquement médico-sportifs, les investigations et les mesures complémentaires recommandées sont systématiquement notés sur l'une des pages accompagnant le dossier. Le *Rapport médical* remplace ainsi l'ancienne lettre au médecin, plus compliquée. Il est aussi sensé réduire le travail administratif de l'examineur. L'utilisation généralisée d'un bref résumé de l'EMS facilitera les échanges d'informations. Les formulaires mentionnés ci-dessus sont tous téléchargeables à partir du site Internet [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) (Menu Sport – Sous-menus Médecine sportive – Sportmed – Formulaires).

**Coûts**

Les consultations consécutives à un accident ou à une maladie sont prises en charge par la caisse-maladie des athlètes.

La rémunération des prestations dépend fondamentalement de la possession d'une Swiss Olympic Card. Les détenteurs d'une Swiss Olympic Card bénéficient gratuitement des EMS et des tests de performance dans les limites admises par Swiss Olympic (cf. ci-dessus). Pour les athlètes du cadre qui ne possèdent pas de carte Swiss Olympic, la part financée dépend du rang d'importance attribué à la discipline sportive qu'ils pratiquent.

1 <sup>ère</sup> catégorie :	60%
2 <sup>e</sup> catégorie :	50%
3 <sup>e</sup> catégorie :	40%
4 <sup>e</sup> catégorie :	30%
Hors catégorie :	20%

**5 Diagnostic de performance**

Les tests de performance sont soumis à certains critères de qualité. Ils peuvent être réalisés dans l'un des 5 SOMC ou dans un autre centre d'investigation agréé respectant les critères de qualité de Swiss Olympic.

**Objectifs, rapport avec la réalité du terrain, possibilités de mise en pratique**

La palette des tests de performance est définie par Swiss Olympic, pour ce qui concerne leur contenu et leur fréquence, sur la base des paramètres de condition physique spécifiques à la discipline considérée. En plus de cette définition de base, plutôt théorique, sur le problème de savoir quel test appliquer et combien de fois le réaliser dans tel ou tel type de sport, il faut encore répondre à la question de savoir quelle est l'utilité pratique des résultats de ces tests, sous peine de ne pouvoir en tirer aucun bénéfice concret. Les objectifs des épreuves de performance doivent donc être très clairement définis avec le responsable sportif (directeur du sport d'élite, entraîneur en chef), en gardant bien à l'esprit les possibilités réelles de mise en pratique à l'entraînement.

**Période de la saison**

Il est essentiel de fixer les dates des tests de performance en fonction de la planification de l'entraînement et des objectifs de la saison.

## Contenu des tests de laboratoire

### Protocole de test

Pour permettre de mieux comparer les résultats des tests, il est recommandé d'utiliser le même protocole de test pour tous les athlètes d'un cadre ou d'une discipline sportive.

Les protocoles de tests de Swiss Olympic dans le diagnostic des capacités de performance en endurance et en force figurent dans les deux manuels consacrés au diagnostic de performance dans chacun de ces domaines. Ils peuvent également être téléchargés sur le site Internet [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch).

Le tableau ci-dessous (p. 7-9) présente les différents protocoles de test disponibles et les disciplines auxquels ils s'appliquent.

### Type de test

Le type de test devrait être aussi spécifique que possible de la discipline sportive ou de l'entraînement au plan de la masse musculaire impliquée et du déroulement des mouvements. Les types de tests et les disciplines auxquelles ils s'appliquent constituent avant tout des recommandations.

### Fréquence des tests

Un nombre maximal de tests par année est donné pour chaque discipline sportive. Il est indiqué dans le tableau qui suit.

*Tableau du diagnostic de la performance d'endurance:* comme les résultats des différents protocoles de test peuvent être en partie redondants, les chiffres concernant le nombre maximal de tests pris en charge par année par Swiss Olympic ne peuvent pas être simplement additionnés pour une discipline donnée. Ainsi, un joueur de hockey sur glace ne se verra pas financer 4 tests au total, mais au maximum 2 tests de Conconi ou 2 épreuves de lactate sur bicyclette ergométrique.

*Tableau du diagnostic de la performance de force:* les formes de test dans le domaine du diagnostic de la force ont des indications et parfois des interprétations différentes de celles des tests d'endurance. Dans certaines disciplines, il peut être justifié de procéder à la fois à des tests de la force du tronc, de la détente verticale et de la force isocinétique. Dans le cas de la mesure de la force isocinétique, seul l'un des deux protocoles proposés sera financé (Protocole court ou de force-vitesse).

Tout dépassement du nombre maximal indiqué pour les tests doit être motivé et, si Swiss Olympic les juge justifiés, elle pourra décider de les prendre en charge.

Le nombre maximal annuel indiqué dans le tableau ne signifie pas une garantie automatique de remboursement par Swiss Olympic de tous les tests. Swiss Olympic se réserve le droit de limiter son soutien financier en cas de tests dont elle estime la planification, les indications ou l'intérêt pratique trop flous.

Pour la répétition d'un test, un délai de (6-) 8 semaines à des fins de vérification des effets de l'entraînement est à considérer comme un minimum. L'expérience montre qu'on ne peut mettre en évidence de manière fiable des adaptations spécifiques à l'entraînement qu'après une période minimale de 8-12 semaines.

## Diagnostic de la performance d'endurance

Forme de test	Protocole	Appareillage	Discipline sportive	Fréquences/ Intervalles min.
<b>Fc</b>				
Mesure de la fréquence cardiaque	Conconi	Tapis roulant	Toutes les disciplines à orientation non spécifiquement endurance avec composante/entraînement de course à pieds	Max. 2/an 6-8 semaines
		Bicyclette ergométrique	Ski alpin Snowboard Hockey sur glace Autres disciplines sportives complexes avec entraînement essentiellement sur vélo	Max. 2/an 6-8 semaines
<b>Lactate</b>				
Mesure de la fréquence cardiaque et des concentrations du lactate	Epreuve de détermination du lactate par paliers de puissance	Tapis roulant	Disciplines d'endurance Course à pieds	Max. 4/an 6-8 semaines
			Disciplines à composante technique (gymnastique artistique, gymnastique rythmique et sportive, plongeon, patinage artistique, trampoline)	Max. 1/an
			Disciplines sportives avec composante d'endurance secondaire (tir/curling, etc.) si entraînement de course à pieds	Max. 1/an
			Autres disciplines sportives avec composante/entraînement de course à pieds	Max. 2/ans 6-8 semaines
		Bicyclette ergométrique	Disciplines d'endurance Cyclisme	Max. 4/an 6-8 semaines
			Ski alpin Snowboard Hockey sur glace	Max. 2/an 6-8 semaines

			Disciplines sportives avec composante technique si entraînement sur vélo	Max. 1/an
			Disciplines sportives avec composante d'endurance secondaire (tir/curling etc.) si entraînement sur vélo	Max. 1/an
			Autres disciplines sportives avec entraînement essentiellement sur vélo	Max. 2/an 6-8 semaines
		Ergomètre canoë	Canoë en bassin	Max. 4/an 6-8Wo
			Canoë en rivière	Max. 3/an 6-8 semaines
	Protocole à pente	Tapis roulant	Ski nordique Disciplines d'endurance Course à pieds	Max. 4/ans 6-8 semaines
	Protocole à pas de ski de fonds	Tapis roulant	Ski nordique	Max. 4/an 6-8 semaines
	Test de capacité	Tapis roulant	Courses de longues distances	Max. 4/an 6-8 semaines
	Test sur rameur par paliers selon Aitken	Ergomètre à rames	Aviron	Max 4/an 6-8 semaines
	Test de natation par palier	Piscine	Natation	Max. 4/an 6-8 semaines
<b>VO<sub>2</sub></b>				
	VO <sub>2</sub> -max	Tapis roulant Bicyclette ergométrique Canoë ergométrique Ergomètre à rames	Disciplines d'endurance avec implication de grandes masses musculaires	Max. 4/an 12 semaines
Mesure complémentaire de la VO <sub>2</sub> au cours d'un test de détermination du lactate	VO <sub>2</sub> -peak	Tapis roulant Bicyclette ergométrique Canoë ergométrique Ergomètre à rames	Disciplines d'endurance avec implication de grandes masses musculaires	Cf. Test de détermination du lactate

## Diagnostic de la performance force

Type de force	Protocole	Indication spéciale	Disciplines sportives	Fréquences Intervalles min.
<b>Test de la force de base</b>				
Force de base I isoinertielle	Test de la force de base du tronc		Toutes les disciplines sportives	1/an en cas de résultat satisfaisant du test initial; répétition du test en cas de résultat insuffisant après au moins 6-8 sem.
<b>Mesure de la détente</b>				
Force de base II isoinertielle	Saut isolé Jump 1		Disciplines de force-vitesse	Max. 4/an 8 semaines
			Jeux de balles/sports de combat	Max. 2/an 8 semaines
			Disciplines à composante technique	Max. 2/an 8 semaines
	Séries de sauts Jump 2		Sports de balle Athlétisme Courtes distances Sports de combat Ski Alpin Trampoline	Max. 2/an 8 semaines
<b>Isocinétique</b>				
Force de base II isocinétique	Protocole court Iso1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Résultat de test incertain lors du test de détente</li> <li>○ Contrôle de la réhabilitation</li> </ul>	Toutes les disciplines sportives	Selon les besoins
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dépistage de d'asymétries entre les 2 côtés</li> <li>○ Rapport fléchisseurs/ extenseurs;</li> <li>○ Déficit de force p.r. à la moyenne dans le cadre;</li> <li>○ Evaluation des fléchisseurs du genou</li> <li>○ Valeur de départ lors de la réhabilitation</li> </ul>	Toutes les disciplines sportives avec composante de force	En cas de changement de cadre (entrée dans le cadre espoir; passage dans le cadre A)

		Diagnostic de la performance	Saut à skis Ski alpin Ski acro Cyclisme Lancers (athlétisme) Sprints (athlétisme) Aviron Patinage de vitesse Bob Haltérophilie	Max. 2/an 10-12 semaines
	Protocole de force-vitesse Iso2	Diagnostic de la performance en guise d'alternative au protocole court	Saut à skis Ski alpin Ski acro Cyclisme Lancers (athlétisme) Sprints (athlétisme) Décathlon (athlétisme) Patinage de vitesse Bob Volleyball	Max. 2/an 10-12 semaines

### Autres types de tests / Tests de terrain

Pour qu'il soit pris en charge, tout test ne correspondant pas aux standards édictés par Swiss Olympic doit être décrit avec précision et dûment motivé dans le plan général sur 4 ans. Le cas échéant, il devra avoir été documenté sur le plan scientifique. Comme il existe une très grande variabilité dans la réalisation des tests de terrain, la forme du test doit être clairement décrite (en particulier le protocole et les paramètres d'évaluation).

## 6 Echanges des informations

L'analyse du suivi médico-sportif réalisé dans plusieurs fédérations a montré entre autres que si les échanges d'informations médicales entre les personnes impliquées sont souvent difficiles, elles sont néanmoins très importantes pour l'efficacité du suivi. Comme il y a en général plusieurs personnes concernées par les problèmes de diagnostic et de traitement des blessures / maladies, les modalités de transmission des informations médicales doivent être prévues dès le stade de la planification.

### **Médecin de fédération ↔ athlète**

Notification à l'athlète de l'obligation d'annoncer les accidents/maladies au médecin de fédération.

### **Médecin de fédération ↔ médecin de famille / club**

Fixation des modalités de transmission des informations médicales entre les différents médecins impliqués dans la démarche diagnostique et thérapeutique.

La transmission des informations entre les médecins de club et le médecin de fédération est surtout importante dans les sports d'équipe et doit être coordonnée avec soin.

### **Médecin de fédération ↔ entraîneur/directeur du sport d'élite**

La transmission des informations médicales à des personnes non impliquées directement sur le plan médical (entraîneur, etc.) ne va pas sans poser quelques problèmes. Elle est cependant nécessaire si on veut assurer un suivi efficace au point de vue sportif (adaptation de l'entraînement, sélection, etc.). Il faut donc bien préciser quelles informations médicales et personnelles peuvent être transmises aux entraîneurs / chef du sport d'élite et éventuellement à quelles conditions (p.ex. accord écrit de la part de l'athlète, directement par l'athlète, etc.). On recommande de demander l'accord écrit de la part de chaque athlète. Dans les sports d'équipe, les modes d'échanges d'informations entre les entraîneurs de la fédération et ceux des clubs doivent aussi être définis.

## 7 Documentation des données

Liste du type et de la localisation du dossier médical, ainsi que des résultats des EMS et des tests de performance.

La connaissance du lieu d'archivage du dossier médical permet de retrouver rapidement les informations utiles et/ou nécessaires en cas de problèmes d'ordre médical. Cela facilite aussi le suivi de l'évolution au cours du temps et une éventuelle recherche dans la littérature, voire une documentation à des fins scientifiques.

### **Carnet d'athlète**

Dans plusieurs fédérations, la création d'un carnet d'athlète a fait ses preuves. Il contient notamment une anamnèse des blessures sportives, les résultats des examens médico-sportifs antérieurs et les résultats des tests de performance. L'athlète est lui-même responsable de la tenue à jour de ce carnet. Il doit impérativement l'apporter lors de chaque contrôle médical. Swiss Olympic a prévu d'établir un modèle de carnet qu'il tiendra à disposition des fédérations.

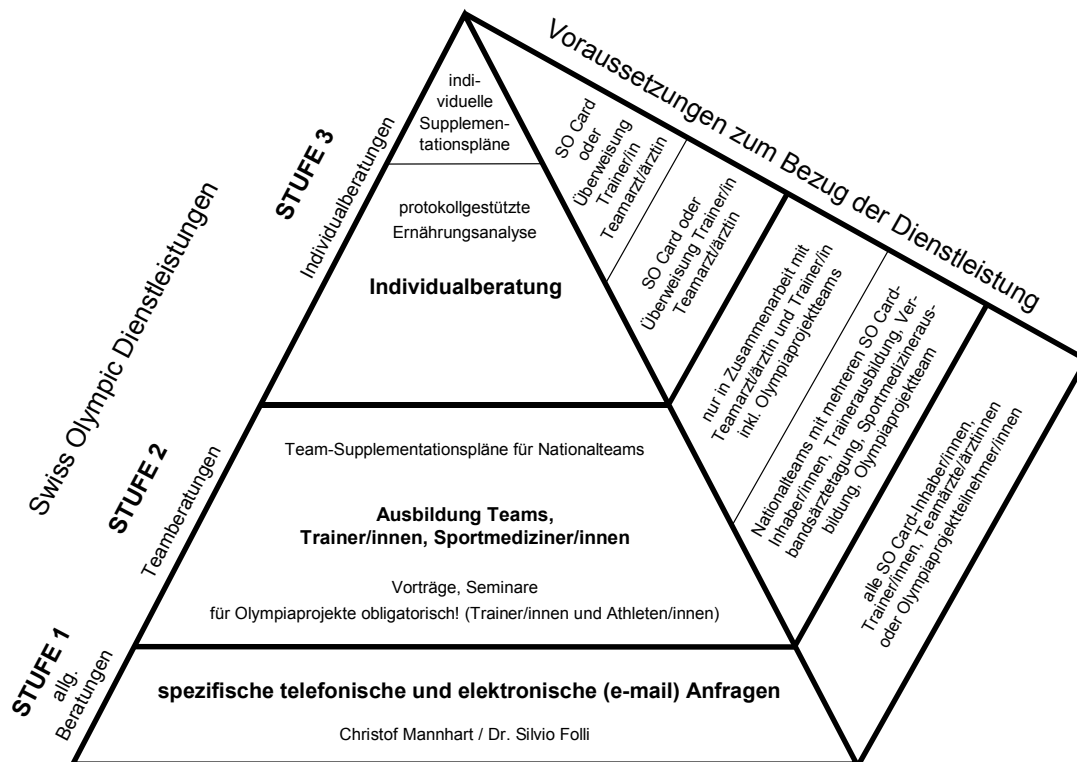
Nous attirons l'attention sur la nécessité de veiller aux principes de protection des données.

## 8 Conseils en matière de nutrition sportive

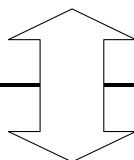
Les prestations dans le domaine du conseil en matière d'alimentation sportive par Swiss Olympic sont structurées de manière pyramidale. L'importance et l'étendue de ce conseil augmentent avec le niveau de qualification des athlètes. Elle dépend également du contexte médico-sportif, c'est-à-dire du profil de risque de certaines disciplines (gymnastique artistique ou rythmique). Les prestations du Niveau 2 (planification des suppléments dans les équipes, formation des équipes, entraîneurs et médecins du sport; cf. pyramide ci-après) doivent être intégrées au plan général sur 4 ans. Les prestations du Niveau 3 (conseil individualisé) ne sont possibles que lorsqu'elles font suite à la consultation d'un nutritionniste qualifié. Ce sont en général les médecins de fédération qui se chargent d'adresser les cas au spécialiste en nutrition. Pour des renseignements plus détaillés, notamment pour trouver des adresses de personnes qualifiées, veuillez vous adresser à :

Christof Mannhart, Sunnentalstr. 11, 8633 Wolfhausen. Tél.: 055 263 17 70,  
christof.mannhart@bluewin.ch

Dr. Silvio Folli, Pharma Futura SA, rte. du Manège, 1950 Sion. Tél. 027 203 52 66,  
sfolli@omedia.ch



**Spezifische Dienstleistungen für SO Card-Inhaber/innen oder Olympiaprojekte, Trainer/innen und Verbandsärzte/innen**  
(Gesamtverantwortung: Christof Mannhart, Dr. Silvio Folli (Westschweiz))



**Allgemeine Dienstleistungen für den leistungsorientierten Sport**

- Inet-Anlaufstelle mit Basisinformationen, Links und Adressen (z.B. in Zusammenarbeit mit Swiss Forum for Sport Nutrition, Dopinginfo.ch, Fachgruppe Sporternährung)
- Vermittlung von ausgewiesenen Fachkräften im Bereich Sporternährung (z.B. Fachgruppe Sporternährung)
- Erstellung eines sportspezifischen Kochbuches
- Erstellung der Schweizer Sporternährungspyramide
- SO Seminar

D'autres informations sont également disponibles sur le site du 'swiss forum for sport nutrition' ([www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)).

## 9 Psychologie du sport

Swiss Olympic collabore avec l'Association Suisse de Psychologie du Sport (ASPS). L'ASPS propose des projets ciblés allant du conseil à un suivi, en passant par la formation et l'enseignement, la transmission et l'utilisation de certaines méthodes d'entraînement psychologique, voire des conseils d'ordre psychothérapeutique. Son offre se fonde sur des principes qualitatifs et éthiques irréprochables. Des informations plus complètes sur les prestations proposées par l'ASPS sont disponibles dans le document « Psychologie du sport chez Swiss Olympic » publié sur le site Internet de l'ASPS à l'adresse [www.sportpsychologie.ch](http://www.sportpsychologie.ch). La planification des interventions de psychologie du sport est à faire selon les directives habituelles et en collaboration avec les instances de coordination habilitées (SWI/OFSP0 Macolin, PD Dr. R. Seiler; psychologie du sport).

S'il existe un plan général concernant spécifiquement la psychologie du sport en plus du plan général médico-sportif proprement dit (établi par des psychologues du sport, selon le modèle figurant sur le site [www.sportpsychologie.ch](http://www.sportpsychologie.ch)), il doit être intégré avec mention d'une adresse de contact du psychologue du sport responsable du projet.

## 10 Projets

Cette rubrique rassemble tous les projets dans le domaine de la médecine du sport, de la psychologie du sport, de la méthodologie de l'entraînement, des différentes sciences du sport, etc.. La description détaillée du projet en question se fait comme précédemment sur un document séparé ou par l'intermédiaire d'une nouvelle instance de coordination pour les projets scientifiques (Adresse de contact: Swiss Olympic Association, répondant pour les fédérations, Maison du Sport, case postale 202, 3000 Berne 32, 031 359 71 11).

### Objectifs / contenu

Objectifs du projet

### Direction du projet

Doivent figurer sous ce point les indications sur la personne responsable pour la réalisation et l'évaluation du projet, ainsi que sur toutes les institutions et personnes ayant une fonction à responsabilités.

Il est souhaitable que l'existence des différents projets soit portée à la connaissance des autres fédérations. Le but est de constituer une plateforme permettant de réaliser des projets communs entre plusieurs fédérations et de favoriser l'échange du know-how.

## 11 Autres prestations

Liste des prestations, des activités et des services n'ayant pas trouvé place à ce stade dans la structure du logiciel.

## 12 Formation continue

Les manifestations de formation continue destinées aux médecins/physiothérapeutes de fédération sont l'occasion de discuter les problèmes médicaux spécifiques à certaines disciplines sportives. Il serait très positif de faire participer à cette formation continue des personnes ne faisant pas directement partie du team médical (médecins des centres d'entraînement, médecins de famille, etc.).

La formation continue au plan médico-sportif des athlètes et des entraîneurs améliore la compréhension des rapports entre la physiologie et la pathologie et contribuent de ce fait à améliorer l'acceptance du suivi médico-sportif et des examens de contrôle.

## **II Information concernant la planification annuelle**

La planification annuelle qui est à remettre chaque année à Swiss Olympic doit contenir la mise en application du plan général de base pour l'année/la saison à venir. La planification budgétaire y figure également. La planification annuelle remplace l'ancien catalogue des mesures.

Pour réduire le travail administratif, nous mettons à disposition un fichier Excel contenant les différentes rubriques du plan général du suivi médico-sportif sur 4 ans :

- Informations sur d'éventuelles modifications par rapport au plan général du suivi médico-sportif sur 4 ans
- Liste des adresses du team médical
- Planification des présences aux compétitions et aux camps d'entraînement
- Examens médico-sportifs
- Diagnostic de performance
- Conseils en nutrition sportive
- Psychologie du sport
- Projets
- Formation continue
- Commandes de matériel
- Divers

La planification annuelle est réalisée en collaboration avec le médecin de fédération et le directeur du sport d'élite.