

## Notice d'information

# Prévention

Version 1.0

Cette notice d'information s'adresse aux fédérations sportives nationales et met en lumière la prévention médico-sportive, avec notamment des outils et des exemples

### Qu'entend-on par prévention ?

En médecine du sport, la prévention est l'action d'anticiper les maladies, les blessures et les accidents, et sert au maintien et / ou à l'amélioration de la santé des athlètes.

### Quels sont les objectifs de la prévention ?

- Le maintien de la santé des athlètes
- Une manière de garantir l'amélioration constante de la performance, la santé et le maintien du niveau de performance de l'athlète en minimisant les périodes d'absences
- La reconnaissance précoce de faiblesses (problèmes de posture, déficits de force musculaire, déséquilibres, etc.) et de constellations de risques (carences, maladies non détectées et surcharges, poids insuffisant, etc.) en introduisant des mesures adaptées

### Outils de la fédération pour la prévention

- La fédération dispose d'un [Chief Medical Officer \(CMO\)](#) et d'un [Chief Physiotherapy Officer \(CPO\)](#) qui élaborent le [concept médico-sportif de la fédération](#) en collaboration avec le [chef du sport de performance](#).
- Collaboration avec des entraîneurs formés
- Formation et formation continue des entraîneurs (par ex. programmes de prévention spécifiques au sport concerné, contrôle de l'effort, contrôle en lien avec la technique)
- Programme actif de mesures en lien avec les exigences spécifiques au sport concerné avec accent sur les parties de l'appareil locomoteur les plus sollicitées et / ou sur le volume et l'intensité de l'entraînement
- Planification de l'[examen médico-sportif \(EMS\)](#) régulier (chaque année) conformément aux lignes directrices de Swiss Olympic pour tous les athlètes de cadre de la fédération (y compris la relève). L'EMS peut être réalisé par le CMO ou par d'autres médecins avec lesquels il travaille.
- Monitoring des athlètes et de la charge
- Journal d'entraînement
- Athlètes informés et responsables
- Contrat d'athlète

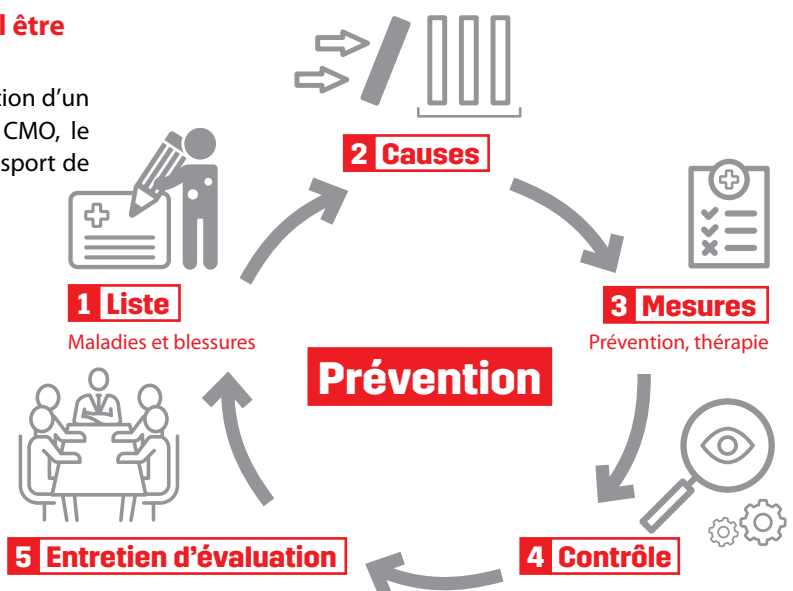
### Comment un concept de prévention peut-il être mis en œuvre au sein d'une fédération ?

Les principales personnes impliquées dans l'élaboration d'un concept de prévention dans la fédération sont le CMO, le CPO et le chef du sport de performance. Le chef du sport de performance est responsable de sa mise en œuvre.






Le graphique ci-contre montre les cinq étapes de projet types pour l'élaboration et l'adaptation d'un concept de prévention :

1. Citer les maladies et les blessures récurrentes dans le sport concerné
2. Identifier les causes à l'origine de ces maladies et blessures
3. Définir des mesures
4. Contrôler leur mise en œuvre
5. Effectuer un entretien d'évaluation

Chef du sport de performance, médecin, physiothérapeute, équipe d'entraîneurs, athlète



Les deux exemples suivants illustrent ces cinq étapes du processus dans le domaine de la prévention. L'exemple A montre la marche à suivre en cas de maladie et l'exemple B celle en cas de blessures spécifiques au sport concerné.

<b>Exemple A: maladie</b>		<b>Exemple B: blessure</b>	
<b>1</b> 	<b>Citer les maladies et les blessures récurrentes dans le sport concerné</b>		
	Infection des voies respiratoires supérieures		Distorsion (entorse) de la cheville supérieure
<b>2</b> 	<b>Identifier les causes à l'origine de ces maladies et blessures</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vêtement non adapté aux conditions climatiques</li> <li>Exposition à la climatisation</li> <li>Sensibilité aux infections</li> <li>Manque d'information des encadrants sur une sensibilité aux infections</li> <li>Charge d'entraînement élevée et / ou faible temps de repos et de récupération</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Traumatisme répété</li> <li>Ligaments généralement distendus au niveau de la cheville</li> <li>Instabilité fonctionnelle de la cheville, des pieds, de l'axe de la jambe. Déficits musculaires</li> <li>Manque d'information des entraîneurs sur les déficits identifiés de l'athlète</li> <li>Charge d'entraînement, attention, concentration</li> </ol>
<b>3</b> 	<b>Définir des mesures</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1./2. Campagne d'information avec séries d'exposés lors du camp d'entraînement ou lors de la réunion de cadre par le personnel médical</li> <li>3. Reconnaissance précoce lors de l'EMS, év. examen supplémentaire avec questions sur l'asthme ou les allergies</li> <li>4. Entretiens réguliers avec le médecin, le physiothérapeute, les entraîneurs et le chef du sport de performance, entretiens individuels avec l'entraîneur sur la reprise de l'entraînement après la maladie</li> <li>5. Journal d'entraînement détaillé</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1./2./3. Questions sur les blessures et les maladies lors de l'EMS. Exercices de gymnastique pour les pieds coordonnés et éventuellement prescription d'orthèses (= dispositifs de soutien), y compris explication du moment où elles doivent être portées. Informer le physiothérapeute et les entraîneurs</li> <li>4. Planifier la communication avec l'équipe médicale et les entraîneurs (l'inscrire dans le concept médical de la fédération)</li> <li>5. Journal d'entraînement détaillé</li> </ol>
<b>4</b> 	<b>Contrôler la mise en œuvre</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chef du sport de performance</li> <li>– Médecin de la fédération (CMO)</li> <li>– Physiothérapeute de la fédération (CPO)</li> <li>– Entraîneurs (si possible aussi l'entraîneur de référence)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chef du sport de performance</li> <li>– Médecin de la fédération (CMO)</li> <li>– Physiothérapeute de la fédération (CPO)</li> <li>– Entraîneurs (si possible aussi l'entraîneur de référence)</li> </ul>
<b>5</b> 	<b>Entretien d'évaluation</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chef du sport de performance</li> <li>– Médecin de la fédération (CMO)</li> <li>– Physiothérapeute de la fédération (CPO)</li> <li>– Entraîneurs</li> <li>– Athlète(s) *</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chef du sport de performance</li> <li>– Médecin de la fédération (CMO)</li> <li>– Physiothérapeute de la fédération (CPO)</li> <li>– Entraîneurs</li> <li>– Athlète(s) *</li> </ul>

\* Il peut être judicieux, particulièrement avec les enfants et les mineurs, d'impliquer d'autres personnes de référence, comme des parents ou des encadrants personnels.