

ATOOUT'SPORT

Prévention et suivi des sportifs

Culture de la prévention à destination des sportifs

CONSTAT

(Mansour
BOUKERROUCHE)



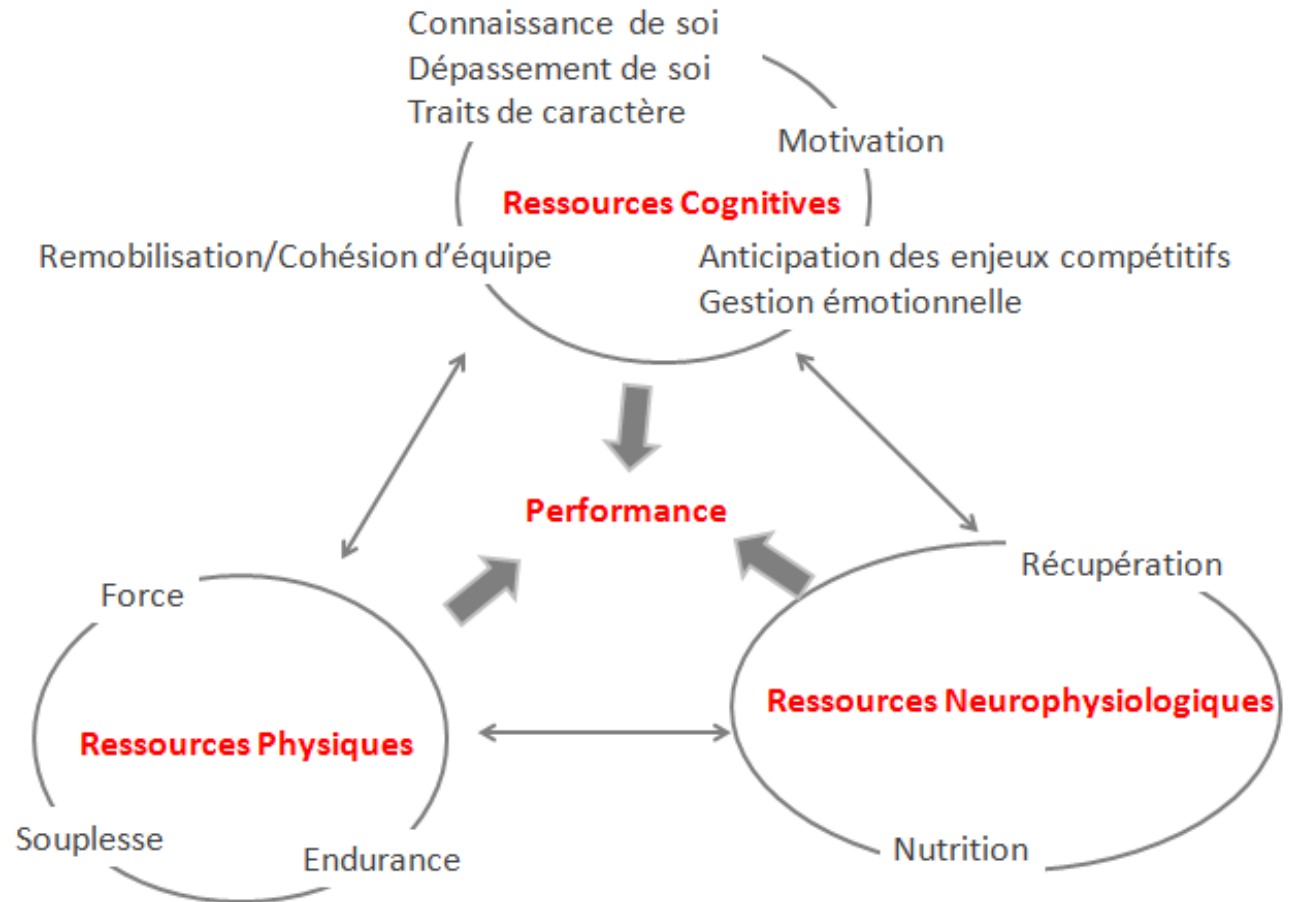
OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- **Prévention** et **suivi** des sportifs
- Création d'une cellule de qualité pour le suivi des sportifs au Havre
- Faciliter l'accès au sport pour les personnes qui souhaitent le pratiquer
- Améliorer la bonne santé des individus
- Éviter les traumatismes et lésions musculaires graves chez certains sportifs
- Augmenter le niveau de performance des sportifs
- Augmenter le degré d'exigence dans le travail des jeunes
- **Ré-athlétisation** des sportifs

Proposition :

- Accompagner les sportifs dans leur(s) objectif(s) de performance

ACTIONS
(Florent
Maîtrepierre)



FORMULES

(C. chamond)

- **Suivi individuel:**
 - ✓ 3 visites médicales (médecine préventive)
 - ✓ 2 passages chez le kiné
 - ✓ 2 consultations chez une nutritionniste
 - ✓ 5 séances de préparation physique
 - ✓ Préparation mentale à la demande
- **Ré-athlétisation** des sportifs en club (après blessure)
 - ✓ Préparateur physique
 - ✓ Nutritionniste
 - ✓ Préparateur mental

OUTILS HUMAINS

- Une préparation mentale en groupe ou individualisée (à la demande)
- Un suivi individualisé de la diététique et de la nutrition
- Une préparation physique en groupe ou individualisée
- Des rendez-vous avec un masseur-kinésithérapeute et un médecin du sport dans le cadre de la prévention

LOCAUX



BUTS

(Mohamed SALL)

- **Contrôler** la santé du sportif et son aptitude à la pratique sportive au cas par cas
- **Explorer** le métabolisme énergétique du sportif
- **Aider** à la performance, **optimiser** l'entraînement
- Mesurer les capacités physiques des personnes désirant reprendre une activité physique et les **accompagner** dans une reprise d'activité adaptée
- **Rassurer** le sportif
- **Tester** les préférences motrices

AUTRES ACTIONS

- Se positionner en tant qu'**acteur d'un territoire**
- Tisser des liens privilégiés avec les Associations sportives
- Proposer des échanges avec les éducateurs et entraîneurs
- Organisation de **réunions d'information et de sensibilisation**
- Accueil des sportifs, entretiens individualisés
- Suivi adapté en fonction des besoins
- Journée de prévention
- **Conférences** avec des sportifs de haut niveau
- Mini stage avec présence de l'ensemble du staff
- **Partenariats** avec entreprises et institutions locales et régionales
- Diffusion de la méthodologie

CONCLUSION

- Nouveau concept d'accompagnement du sportif
- Coordonner et centraliser le suivi
- Étendre la formule à l'avenir