



Le diaporama « Le Sport pour la Santé »



La bonne pratique du sport de haut niveau

Quelle est cette bonne pratique ?

- Elle consiste en une démarche logique et rationnelle de collaboration étroite entre les différentes personnes qui entourent le sportif :
 - › Le médecin
 - › L'entraîneur
 - › Le psychologue
 - › Le diététicien
 - › Le kinésithérapeute
- Respect des règles d'hygiène de vie

Le suivi médical

- ① Différents articles du code du sport précisent les conditions de la surveillance médicale des sportifs
- ② La présence d'un médecin est indispensable auprès du sportif
- ③ Pourquoi un suivi médical du sportif et en quoi consiste-t-il ? Ses rôles sont multiples :
 - › De médecine préventive
 - › D'aptitude
 - › De suivi
 - › De soins
 - › D'éducation pour la santé
 - › De conseil

Le suivi médical

- Où se place le suivi biologique ?
 - › Recherche de pathologies rencontrées chez le sportif
 - › Évaluation de l'état nutritionnel
 - › Vérification de la pertinence de l'entraînement
 - › Recherche des conséquences sanitaires liées à la prise de produits dopants
- Quelle organisation du suivi médical faut-il prévoir ?
 - › Mise en réseau de tous les intervenants
 - › Structures comprenant une équipe multidisciplinaire

Le bon usage de l'entraînement

- Règles fondamentales d'un bon échauffement
- Principes généraux du bon entraînement
 - › Spécificité
 - › Progressivité et individualisation
 - › Préparation physique générale
 - › Récupération et périodicité
 - › Convivialité
- Analyse des exigences de la discipline sportive
 - › Sur les plans physique, métabolique, technique, tactique et psychologique

Le bon usage de l'entraînement

- Évaluation de la condition physique, technique et psychologique
- Établissement du plan d'entraînement
 - › Fixation des objectifs d'entraînement
- Si on ajoute un programme de musculation...



Le bon usage de l'entraînement

Les effets de l'entraînement sur l'organisme

TYPE D'ENTRAÎNEMENT		
	ENDURANCE	FORCE / VITESSE
Effets sur les muscles	<ul style="list-style-type: none">• Augmentation du nombre de fibres rouges	<ul style="list-style-type: none">• Augmentation du nombre de fibres blanches
Effets sur le métabolisme	<ul style="list-style-type: none">• Augmentation du métabolisme oxydatif du muscle• Augmentation de la Vo2MAX• Augmentation de la réserve en glycogène• Augmentation de la consommation de graisses	<ul style="list-style-type: none">• Peu d'effets sauf sur la glycolyse anaérobie
Effets sur le cœur	<ul style="list-style-type: none">• Augmentation du débit cardiaque à l'effort• Dilatation des cavités• Baisse de la tension artérielle au repos et à l'effort	<ul style="list-style-type: none">• Augmentation de l'épaisseur du muscle cardiaque• Augmentation de la tension artérielle au repos
Effets sur le squelette	<ul style="list-style-type: none">• Augmentation de la masse osseuse pour les sports gravitationnels	<ul style="list-style-type: none">• Augmentation de la masse osseuse

Une récupération contrôlée

- Correcteurs des perturbations induites par l'effort physique
 - › Le sommeil
 - › La réhydratation
 - › L'absorption de glucides
 - › La pratique des étirements
 - › L'hydrothérapie
 - › La cryothérapie
 - › Les techniques de physiothérapie
 - › Les techniques de relaxation

Une alimentation équilibrée

- Quels sont les repères d'une bonne alimentation ?
 - › Les **fruits et légumes** : au moins 5 portions par jour
 - › Les **produits laitiers** : 3 portions par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)
 - › Les **féculents** à chaque repas et selon l'appétit
 - › **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour
 - › **Matières grasses** : à limiter
 - › **Produits sucrés** : à limiter
 - › **Sel** : à limiter
 - › **Eau** : à volonté pendant et entre les repas

Une alimentation équilibrée

- Conseils généraux
- L'hydratation chez le sportif : que boire ?
- Avant l'effort
- Pendant l'effort
- Après l'effort



Un équilibre psychologique

- Les déterminants psychologiques de la performance
 - › La composante personnelle
 - Les caractéristiques de la personnalité
 - Le contrôle des émotions
 - La motivation
 - › La composante environnementale
 - › Les moyens de préparation mentale
- Les techniques de la psychologie du sport
 - › La relaxation
 - › La visualisation
 - › Le contrôle du dialogue interne
 - › La restructuration cognitive