CENTRE ATHLÉTIQUE DE SION

Concept médico-sportif

1. Objectif

L'objectif du présent Concept est de définir les prestations de médecine du sport au niveau du CA Sion (ci-après Club). Plus précisément, il s'agit d'offrir un soutien médical complet et de qualité aux athlètes du Club afin de favoriser leur performance et leur bien-être, tout en prévenant et en gérant les blessures.

2. Acteurs et rôles

Les acteurs médicaux prenant part au concept médical sont les suivants :

	Rôle	*Titre*	*Institution*
Dr Yan Eggel	Médecin	Médecin du sport, spécialiste en médecine physique et réadaptation et ultrasonographie de l'appareil locomoteur (SSUM)	Centre du Mouvement La Tour Valais
Céline Mottier	Physiothérapeute	Physiothérapeute du sport et réadaptation du sportif	CMPhysio / Centre du Mouvement La Tour Valais
Nicolas Dussex	Premier relais	Étudiant en physiothérapie	

Les acteurs sportifs prenant part au concept médical sont les suivants :

- Athlètes ;
- Entraîneurs ;
- Parents des athlètes.

3. Rôles

- Le **Médecin** est le référent médical pour le Club. Il examine les athlètes lors de consultations médicales et leur donne le traitement adéquat en cas de blessure. Il coordonne les soins avec les autres professionnels de santé. Il prodigue des conseils personnalisés sur l'hygiène de vie, l'alimentation, le sommeil et la récupération pour optimiser la santé des athlètes et prévenir les blessures.
- Le **Physiothérapeute** est le référent en thérapie manuelle du Club. Il met en place un programme de traitement et de rééducation individualisé pour l'athlète blessé, en utilisant différentes techniques manuelles et des exercices thérapeutiques. Il assure un suivi régulier de l'évolution de la blessure et adapte le programme de rééducation en fonction des progrès de l'athlète. Il dispense des conseils pour prévenir les récidives de blessures et adopter des comportements sains dans la pratique sportive.
- Le Premier relais santé (**Relais**) constitue un maillon essentiel dans la prise en charge des athlètes, en assurant une présence de proximité et en facilitant l'accès aux soins. Il réalise un premier bilan des douleurs ou gênes ressenties par les athlètes. Il prodigue les massages de régénération et de récupération. Il fait le lien entre l'athlète, l'entraîneur ainsi que le Physiothérapeute et le Médecin.

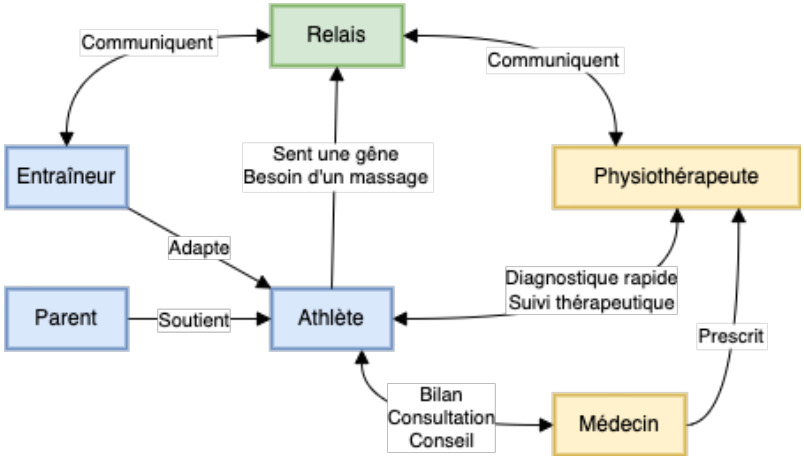

Figure 1 : Schéma de prise en charge

4. Prestations cliniques

Différents services cliniques sont proposés en fonction de l'âge de l'athlète et de sa fréquence d'entraînement hebdomadaire.

Dès U12

- Accès prioritaire au Médecin pour des consultations médicales et un suivi personnalisé.
- Accès prioritaire au Physiothérapeute pour des séances de physiothérapie et de rééducation.

Dès U14

- Bilan médico-sportif complet avec le Médecin pour évaluer l'état de santé général et identifier d'éventuels problèmes médicaux qui pourraient affecter la pratique sportive. Un premier bilan est conseillé lorsque l'athlète est dans la catégorie U14. Ce bilan peut être répété chaque deux ans.

Dès U16

- En cas de blessure, prédiagnostic clinique rapide (15 minutes) par le Physiothérapeute pour une prise en charge immédiate.

Dès U16 (4 entraînements et plus par semaine)

- Conditions : 4 entraînements ou plus régulier par semaine et limites des articles 38 et 39 de la Politique sportive atteintes.
- Suivi par le Relais, les lundis soir entre 19h et 20h40.
- Massages de prévention de 15 à 20 minutes par le Relais les lundis soir pour favoriser la récupération et prévenir les blessures.
- Communication directe du relais avec le Physiothérapeute pour une prise en charge plus rapide en cas de problème.

5. Prestations de prévention et d'information

Le Club peut organiser avec les partenaires des sessions d'information et de prévention avec les athlètes, les parents et les entraîneurs. Les domaines peuvent être les suivants :

- Prévention des blessures : facteurs de risque, récupération, surcharge, hygiène de vie, sommeil, gestion du stress ;
- Nutrition : besoins, hydratation, compléments ;
- Croissance et développement de l'athlète : étapes clés, signes d'alerte, équilibre vie sportive/scolaire, alimentation, surcharge, REDS;
- Rôle des parents : encouragement à l'activité physique, équilibre entre entraînement et repos, bonnes postures et gestes, sensibilisation aux risques du dopage, soutien mental ;
- Spécificités du pport féminin : cycle menstruel, autre ;
- Relation avec les athlètes et les parents : communication efficace, écoute et dialogue, environnement d'entraînement positif, gestion des conflits, collaboration et suivi ;
- Antidopage : risques pour la santé et la performance ;
- Gestion de situation de compétions.

6. Caractère facultatif

Le Club propose un partenariat avec le Médecin, le Physiothérapeute et le Relais.

Le Club encourage vivement l'utilisation de ce partenariat créé sur mesure et adapté aux athlètes pratiquant l'athlétisme. Chacun reste toutefois libre de consulter le professionnel de santé de son choix.

7. Prestations prises en charge

Le Club ne prend en charge que les prestations du Premier relais santé, qui sont disponibles tous les lundis soir entre 19h et 20h45. Les consultations chez le Médecin et le Phytothérapeute relèvent de la responsabilité individuelle des athlètes et ne sont pas couvertes par le club.