

Commission Médicale

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2013 SAMEDI 22 MARS 2014



# Sommaire

## **SPORTS – SANTE – BIEN ETRE**

1. La pratique compétitive chez nos séniors
2. La brochure « Bien manger, bien s'hydrater, même pas fatigué ! »
3. Clips vidéo

## **PREMIERS SECOURS EN MER (PSMer) FORMATION MEDICALE HAUTURIERE (FMH)**

1. Bilan des formations
2. Réunion des centres de formation

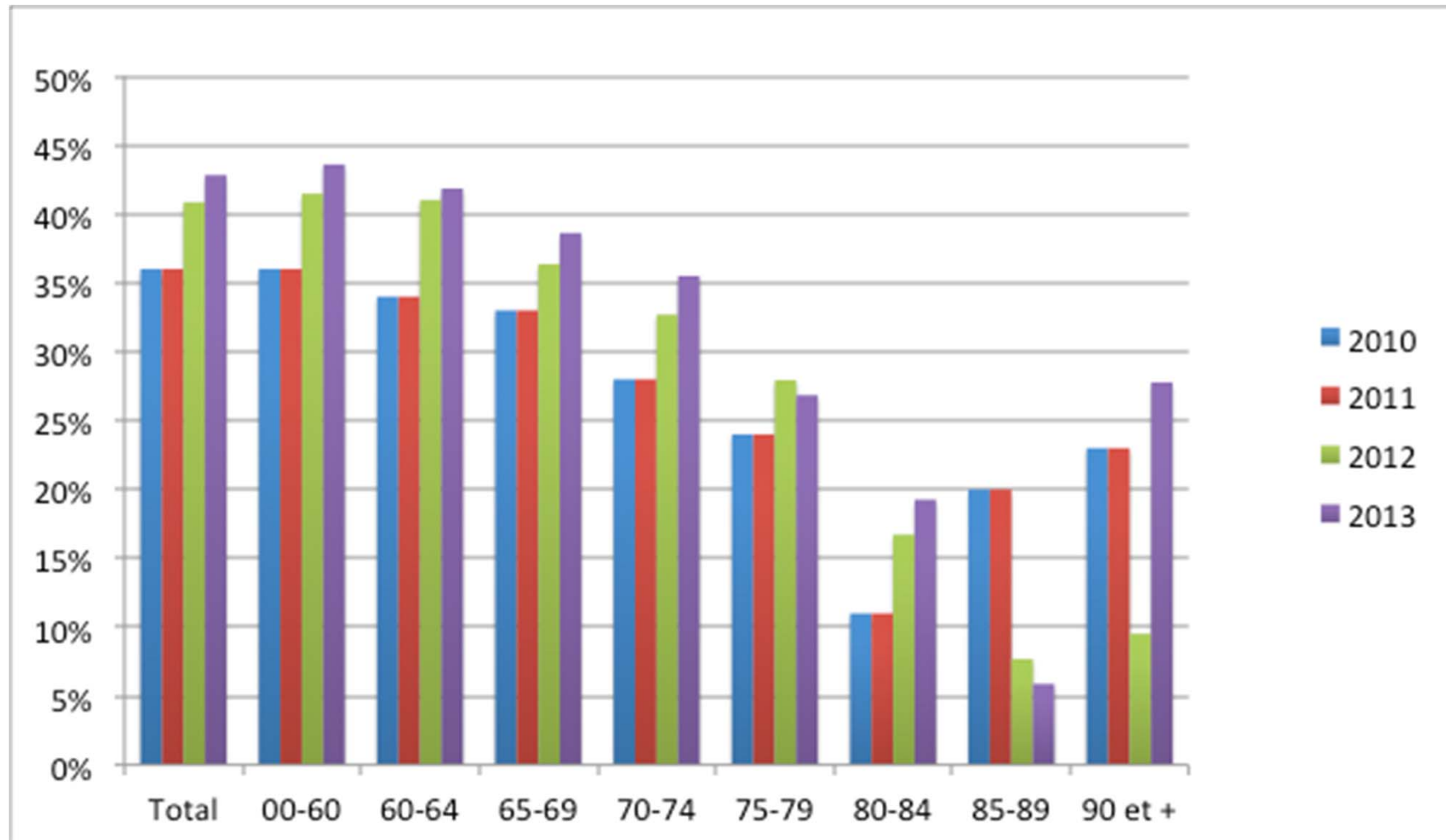
## **INTERVENTIONS CHEZ LES COLLECTIFS JEUNES ET LORS DE LA FORMATION DES ENTRAINEURS**

1. Bilan des interventions en 2013
2. Perspectives

## **LA SURVEILLANCE MEDICALE REGLEMENTAIRE**

## SPORTS – SANTE – BIEN ETRE

### ■ La pratique compétitive chez nos séniors :



## SPORTS – SANTE – BIEN ETRE

### ■ La Brochure :



La Commission Médicale 2013 - 2016



# SPORTS – SANTE – BIEN ETRE

## ■ La Brochure :

### UNE JOURNÉE DE COMPÉTITION BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

**AU RÉVEIL**

- ✓ je réveille mes articulations
- ✓ je réveille mes muscles

**PETIT DÉJEUNER**

**JE PRÉPARE MES AFFAIRES POUR MA JOURNÉE SUR L'EAU**

- ✓ de quoi manger
- ✓ de quoi boire
- ✓ les imprévus : tenue de rechange
- ✓ protection solaire
- ✓ lunettes de soleil
- ✓ casquette

*Crème solaire 50+ résistante à l'eau*

**JE M'ÉCHAUFFE EN ALLANT À LA MISE À L'EAU**

**ENTRE LES MANCHES, JE RÉCUPÈRE**

- ✓ je décompresses
- ✓ je mange
- ✓ je bois
- ✓ je fais le «break»
- ✓ progressivement, je me reconcentre en reprenant la navigation

**JE VAIS SUR LA ZONE DE COURSE**

- ✓ je pense à rester actif, même en cas de remorquage
- ✓ je m'échauffe avant la première manche
- ✓ je bois

**J'ATTENDS À TERRE OU SUR L'EAU**

- ✓ je pense à manger
- ✓ je pense à boire
- ✓ je bouge

**JE SUIS REMORQUÉ OU AUTONOME EN MODE «CONVOYAGE»**

- ✓ je reste habillé
- ✓ je mange
- ✓ je bois

**DE RETOUR À TERRE JE RÉCUPÈRE**

- ✓ pour les plus jeunes, je m'amuse avec mes copains et copines
- ✓ pour les autres, je vais au club refaire la régata avec mes amis
- ✓ je fais mes étirements

**JE ME COUCHE TÔT APRÈS LE REPAS DU SOIR**

### MON ALIMENTATION

**LE PETIT DÉJEUNER**

- ✓ Chocolat, thé ou café
- ✓ Pain ou céréales
- ✓ Yaourt ou fromage blanc
- ✓ Jambon blanc
- ✓ Fruit ou compote à boire

**MES EN-CAS À TERRE & SUR L'EAU**

- ✓ Salade composée
- ✓ Pâtes ou riz ou pommes de terre
- ✓ Jambon blanc ou blanc de poulet
- ✓ Huile d'olive, sel
- ✓ Sandwichs
- ✓ Thon + crudités
- ✓ Poulet + crudités
- ✓ Jambon + crudités
- ✓ Yaourt à boire
- ✓ Banane
- ✓ Eau et jus de fruits

**PENDANT LE RETOUR À TERRE**

- ✓ Boire
- ✓ De l'eau minérale
- ✓ Des jus de fruits
- ✓ Manger
- ✓ Céréales
- ✓ Fruits ou compote à boire

**DE RETOUR À TERRE**

- ✓ Boire
- ✓ De l'eau minérale
- ✓ Des jus de fruits
- ✓ Manger
- ✓ Lait + céréales
- ✓ Fruits ou compote à boire

**LE REPAS DU SOIR**

- ✓ Crudités
- ✓ Viande blanche
- ✓ Pâtes ou pommes de terre
- ✓ Salade verte assaisonnée
- ✓ Fruit ou salade de fruits

**ATTENTION, UNE BOISSON ÉNERGISANTE N'EST PAS UNE BOISSON ÉNERGÉTIQUE**

**ÉNERGÉTIQUE : DONNE DE L'ÉNERGIE**

**ÉNERGISANTE : EST EXCITANTE**



# SPORTS – SANTE – BIEN ETRE

## ■ La Brochure :

### Les boissons énergétiques

**Boire de l'eau est un impératif**, quelle que soit l'activité physique pratiquée. L'eau favorise l'adaptation de l'organisme et la tolérance de l'effort, prévient les blessures et optimise les performances.

**Les boissons « énergétiques »** sont des boissons sucrées. Elles apportent l'eau, les minéraux et l'énergie nécessaires pour les efforts prolongés ou intenses.

#### Que faut-il boire pendant un effort ?

**Avant l'effort :** Boire par petites gorgées successives de l'eau pure avant chaque entraînement ou activités physiques de loisir.

#### Pendant l'effort :

L'eau pure suffit dans les activités physiques de loisir et les pratiques sportives inférieures à 1h/1h30.

**Les boissons « énergétiques »** sont des boissons sucrées. Elles apportent l'énergie et les minéraux nécessaires pour les efforts prolongés ou intenses.

#### Composez vous-même votre boisson énergétique :

Soit 3 à 5 carrés de sucre dans une gourde d'eau (½ litre) et ½ citron pressé.

Soit 1/3 de jus de raisin dilué dans 2/3 d'eau pure.

Soit un fond de sirop de fruits dans une gourde d'eau.

Dans tous les cas : 1 pincée de sel s'il fait chaud ou pour des efforts supérieurs à 3 heures. Buvez en fonction de votre degré de transpiration.

**Après l'effort :** de l'eau minéralisée à volonté permet de réhydrater et apporter des minéraux pour compenser les pertes dues à l'effort, d'éliminer les déchets produits à l'effort pour « nettoyer » l'organisme, de restaurer des stocks énergétiques par un apport sucré. Pour les efforts d'une heure et plus ⇒ Ajoutez un apport sucré (fruit frais, jus de fruit dilué, barre ou biscuit céréalié...).

**Boire au moins 1,5 litre d'eau de boisson chaque jour, selon vos besoins.**

Ne jamais attendre d'avoir soif pour boire !  
La déshydratation expose aux blessures sportives !



Pour plus d'informations, rapprochez-vous d'une consultation de diététique du sportif.

[www.medecinedusport.fr](http://www.medecinedusport.fr)



### Les boissons énergisantes

#### Que contiennent-elles en général ?

Selon les marques : de l'eau, de la caféine, de la taurine, des vitamines B, du glucuronolactone, des extraits de plantes (guarana...). Ces éléments sont naturellement présents dans l'alimentation, **mais sont en très forte concentration dans ces boissons.**

#### Les raisons de leur inadaptation à l'effort :

- La quantité de sucre est trop concentrée et inadaptée
- Elles n'apportent pas une bonne hydratation à l'effort.
- Elles sont trop concentrées, donc peu digestes pendant l'effort, et peuvent causer des troubles digestifs.
- Leur minéralisation n'est pas adaptée aux besoins de l'effort.
- Elles sont fortement acides.
- Elles contiennent de la caféine qui favorise la perte d'eau et de minéraux, ce qui s'oppose aux besoins de récupération et peut favoriser les blessures.

#### Quels sont les risques potentiels de leur consommation ?

- Etat d'excitation, énervement, source de difficulté de gestion du stress et du contrôle de soi, d'agressivité vis-à-vis d'autrui, de dangerosité dans certaines activités (sports mécaniques, sports à risque).
- Fringale ou malaise (hypoglycémie réactionnelle) si ces boissons sont consommées avant l'effort (faiblesse généralisée, maux de tête, contre-performance, baisse de vigilance)
- élévation de la fréquence cardiaque, effet hypertenseur, qui s'opposent à l'adaptation à l'effort et pourraient favoriser l'apparition de troubles du rythme cardiaque.
- Carence en sodium lors des efforts prolongés en ambiance climatique chaude, susceptible d'aggraver les troubles cardiovasculaires et neurologiques.

#### Attention ! Ne confondez pas !

- L'utilisation d'images sportives ou de témoignages de compétiteurs pour promouvoir un produit **ne signifie pas que ce produit améliore les performances.**
- Une **boisson énergisante** n'est pas adaptée à la pratique physique ou sportive, contrairement aux **boissons énergétiques pour sportif.**
- **L'amélioration des performances physiques n'est pas démontrée. Au contraire, les dangers l'emportent toujours.**



**Les boissons énergisantes  
ne sont pas des boissons de l'effort !  
[www.boissons-energisantes.fr](http://www.boissons-energisantes.fr)**

# SPORTS – SANTE – BIEN ETRE

## ■ La Brochure :

### LE RÉVEIL ARTICULAIRE & MUSCULAIRE

*Le corps humain est une machine exceptionnelle destinée aux mouvements.*

*Quelques exercices simples et étirements légers sont importants pour le réveiller en douceur après chaque nuit.*

*Chevilles, genoux, bassin, dos, épaules et cou, quelques flexions, je me prépare à naviguer dans les meilleures conditions.*

*Je donne à mon corps, il me le rendra sur l'eau !*

#### LES CHEVILLES

Je mets tout le poids du corps sur une jambe. Je fais des mouvements circulaires avec la cheville de la jambe opposée afin d'échauffer l'articulation. Je change de jambe. Je monte sur la pointe des pieds puis sur les talons.



#### LES GENOUX

Je fais quelques fentes comme à l'escrime, en gardant le dos bien droit. Je répète tranquillement plusieurs fois. Je n'oublie pas de changer de jambe de temps en temps. Pendant tous les exercices, je conserve un contact bien homogène de ma voute plantaire sur le sol.



#### LE BASSIN

Je fais 4 / 5 rotations du bassin dans un sens, puis dans l'autre. L'exercice le plus drôle consiste à «faire des 8».



#### LES ÉPAULES, LES COUDES, LES POIGNETS

Je hausse les épaules plusieurs fois, et les fais rouler d'avant en arrière. Je change de sens.

Je fais lentement quelques moulinets de bras pour assouplir les épaules, les coudes et les poignets.



#### LE COU

Je n'oublie pas de faire quelques rotations de la tête, de droite à gauche et de haut en bas lentement pour échauffer le cou. Je peux également faire rouler ma tête sur mes épaules. Je ferai cet exercice tout doucement et sans effort.



## SPORTS – SANTE – BIEN ETRE

### ■ Les clips vidéos de vulgarisation:

- La voile est un sport, la voile est mon sport
- L'éveil musculaire et articulaire
- Le gainage
- Les étirements

#### **Sport, Santé, Bien-être**

**Bien manger, Bien s'hydrater, Meme pas fatigué !  [12/7/2013]**

**Recommandation pour la pratique de la RS:X 8.5 et 9.5  [8/2/2012]**

#### **Les clips vidéo**

- > La Voile est un sport, la voile est mon sport
- > Eveil musculaire et articulaire
- > Le gainage
- > La récupération



## PREMIERS SECOURS EN MER

- 2011 : mise en place des contenus et contenants
- 2012 : habilitation des centres de formation
- 2013 :
  - 92 certificats PSMer, coureurs et plaisanciers
  - Réunion des centres de formation

## INTERVENTIONS CHEZ LES COLLECTIFS JEUNES ET LORS DE LA FORMATION DES ENTRAINEURS

### ■ Bilan des interventions en 2013 :

- Action sur le Stage « Familles de Pratiques Jeunes » à Maubuisson : 150 sportifs et 20 entraîneurs :
  - Echanges avec les sportifs et les entraîneurs ;
  - Outils au service du sportif ;
  - Partage des informations avec les parents.
- Formation des cadres :
  - à Marseille
  - à l'ENVSN

### ■ Pour 2014 et après :

- Pérennisation des actions sur :
  - Le stage de repérage minimes
  - Le stage de repérage espoirs
  - Le stage de famille de pratiques
  - Les formations continues des entraîneurs

## LA SURVEILLANCE MEDICALE REGLEMENTAIRE

- 2013 notre meilleur score : 85% de bilans complets.  
Merci à la Direction Technique et à Jacques Cathelineau  
Merci aux Directeurs de Pôles  
Merci aux médecins de Pôles
- Pour 2014, merci de nous aider à progresser encore. La SMR est l'indicateur N° 3 de la Convention d'Objectifs



**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2013  
SAMEDI 22 MARS 2014**

**MERCI DE VOTRE ATTENTION**

