

Sports et Prévention

Pierre-Alain LUMINEAU
Lundi 20 septembre 2021



SOIREE FORMATION

PAHB
Paris d'Auray HandBall
www.pahb.fr

**SPORTS ET
PREVENTION**

Lundi 20 septembre
Salle Hélène Branche
Rue du Penher **AURAY**
de 19h à 20h30

Gratuit - Interactif - Ouvert à tous

Animée par **Armel MERLAUD**
Directeur sportif **PAHB**
Intervenant :
Pierre-Alain LUMINEAU
Kinésithérapeute

ACTIVITE
SANTÉ

PRE
SANITAIRE
OBLIGATOIRE
ET
TOUS
SANTÉ

Introduction



Formation pour tous :

- *Echanger et partager une passion commune le sport
- *Apprendre et se mettre à jour

Sous l'initiative et la conduite du Pays d'AURAY HANDBALL



Le programme 2021/2022

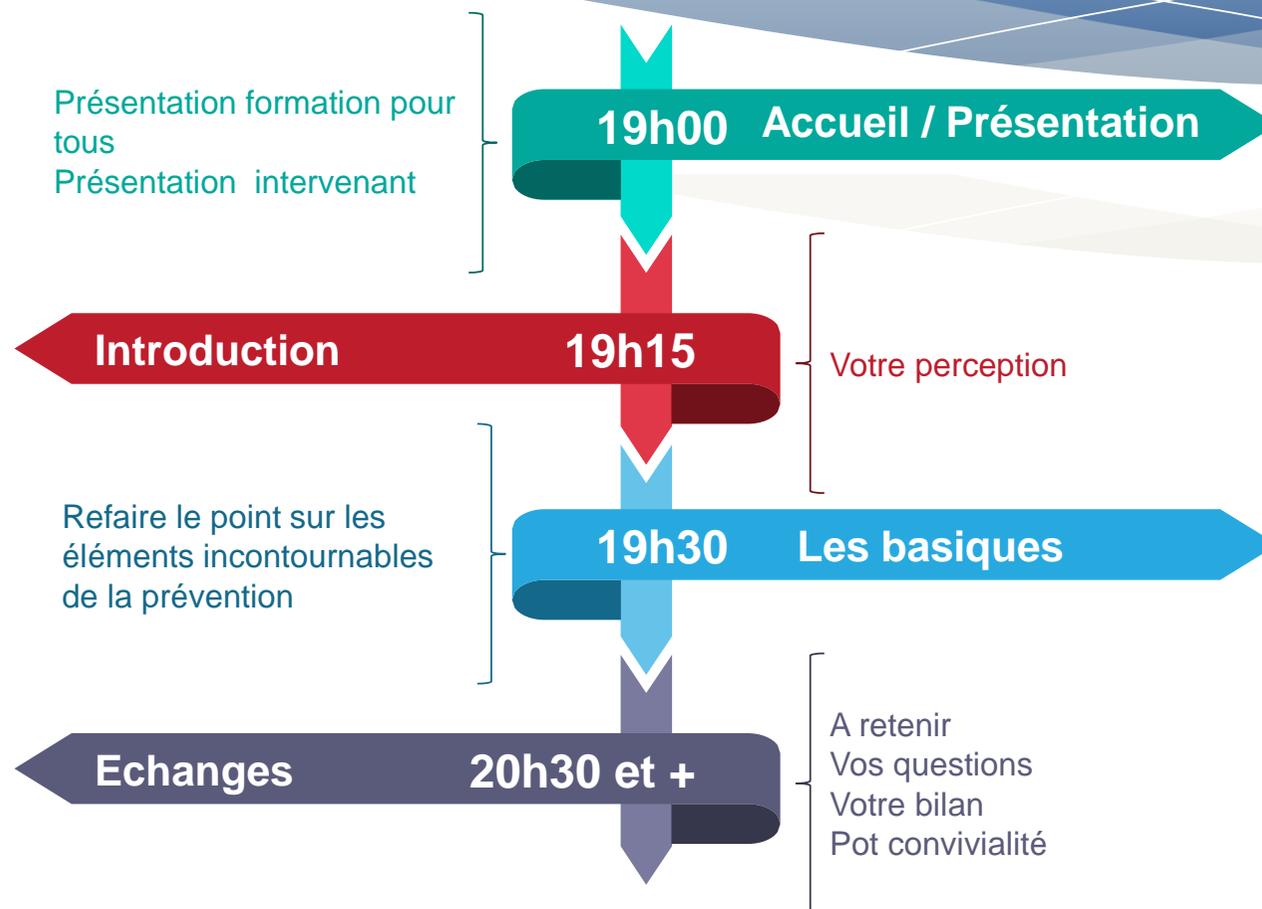
Sports et prévention
20 septembre

Sports au féminin
22 novembre

La motivation chez
le jeune sportif
17 janvier

Sports et nutrition
21 mars

Présentation de la séquence de formation



Intervenant : Pierre-Alain LUMINEAU

Diplômé en 2012

Formations continues: sport, mc kenzie, clinique du coureur

Bénévoles : ultramarin, RAC, handball

Membre d'Active Santé



Que mettez-vous derrière le mot
Prévention ?





ECHAUFFEMENT

PREVENTION



BLESSURES

ETIREMENTS

DOSER LES EFFORTS

ADJUVANTS



Les basiques



- Echauffement
- Etirements
- Blessures
- Doser ses efforts



Les adjuvants

- Nutrition
- Sommeil / récupération
- Informations pertinentes
- Choix « matériel »



Echauffement

Là où tout commence !

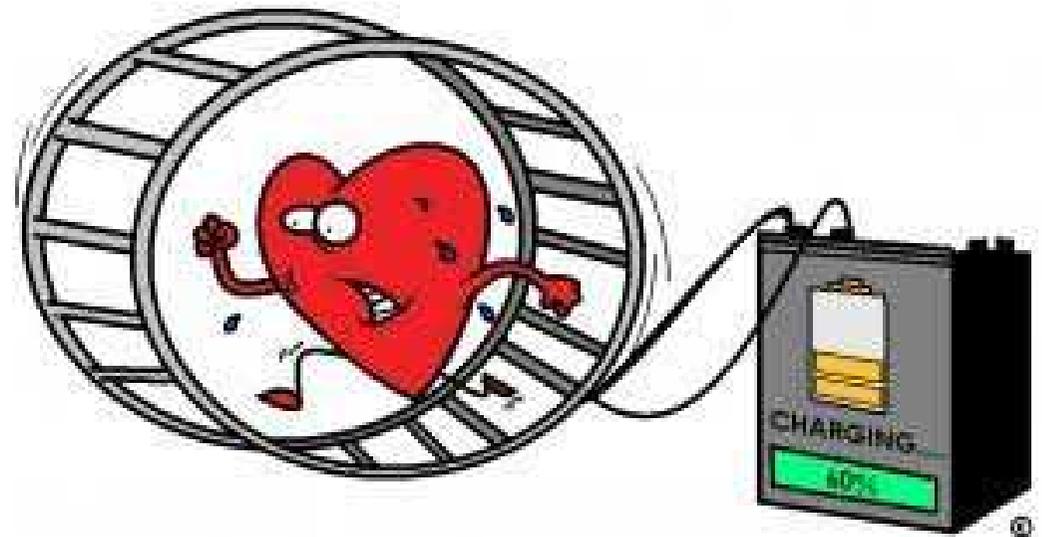
- Pourquoi ?
- Comment ?
- Combien de temps ?



Pourquoi ?

Préparer son corps à un effort plus soutenu

- Cardiaque
- Musculo-tendineux
- Articulaire



Comment ?

De manière progressive et adaptée



Combien de temps ?

Le temps nécessaire ...

- Coeur : augmentation du rythme cardiaque
- Muscles : Les éveiller avant d'être sollicités en augmentant l'intensité
- Articulations : aller dans les mobilités du sport en augmentant la vitesse et l'amplitude



Les étirements

- Pourquoi ?
- Quand ?
- Comment ?



Quelles sont les vérités d'aujourd'hui ?

- Statique ou Dynamique ?
- 6, 15, 30 , 60 secondes ?
- Avant et / ou après l'effort ?



A RETENIR

Types d'étirements	Avant Effort	Post effort habituel	Post effort inhabituel	
statique ou passif	Non	Oui	Non	supérieur à 18 secondes
dynamique ou actif	Oui	Oui	Non	6 secondes avec activation entre 2 étirements
Privilégier Passif	RIEN OU APPRENDRE SPECIFIQUEMENT	TOUT EST PERMIS	REPOS /DODO	



Je me blesse ! Que dois-je faire



- Be Hippie



COMMENT OPTIMISER LA GUÉRISON DES BLESSURES TISSULAIRES

- P**  **PROTECTION**
Cesser toutes activités provoquant de la douleur lors des premiers jours.
- E**  **ÉLÉVATION**
Soulever le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.
- A**  **ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER**
S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace.
- C**  **COMPRESSION**
Installer un bandage élastique, ou encore mieux un taping compressif, pour réduire le gonflement initial.
- E**  **ÉDUCATION**
Enseigner les bonnes pratiques afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.
- &**
- L**  **LOAD**
Quantifier son stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleur.
- O**  **OPTIMISME**
Être confiant et positif, conditionner son cerveau en vue d'une guérison optimale.
- V**  **VASCULARISATION**
Faire des activités cardiovasculaires pour irriguer les tissus endommagés et augmenter leur métabolisme.
- E**  **EXERCICES**
Favoriser un retour à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.



www.le-dob.com - 01 47 37 10 10



Doser ses efforts !

- La quantification de la contrainte mécanique/physiologique



Doser ses efforts

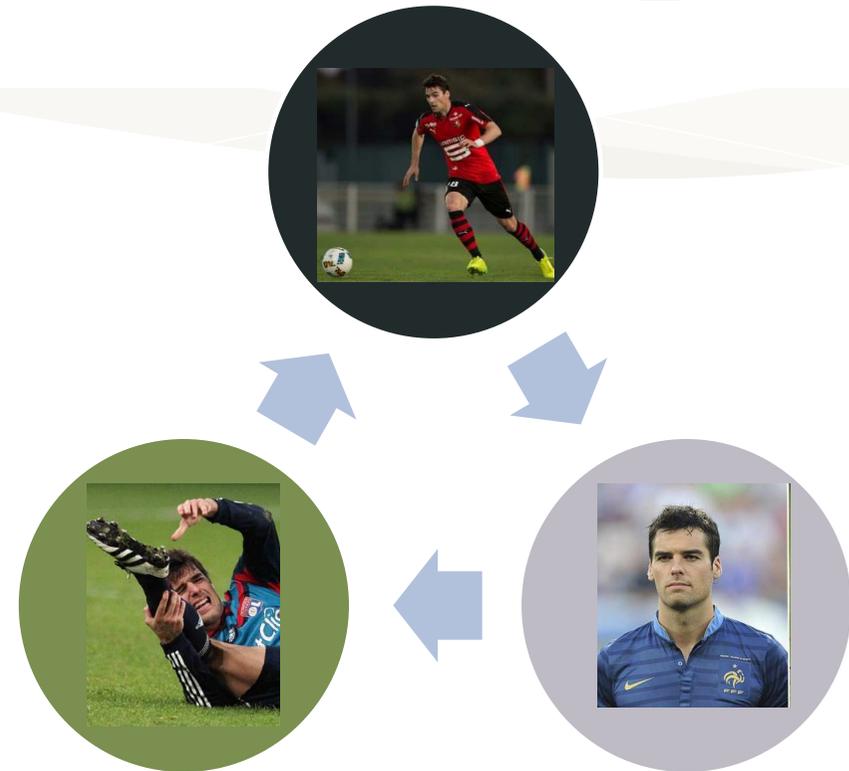
Comme une recette de cuisine ?

je fais comment ?

Pour quoi faire ?

ça veut dire quoi ?

Y a que les autres qui se blessent



La règle d'Or

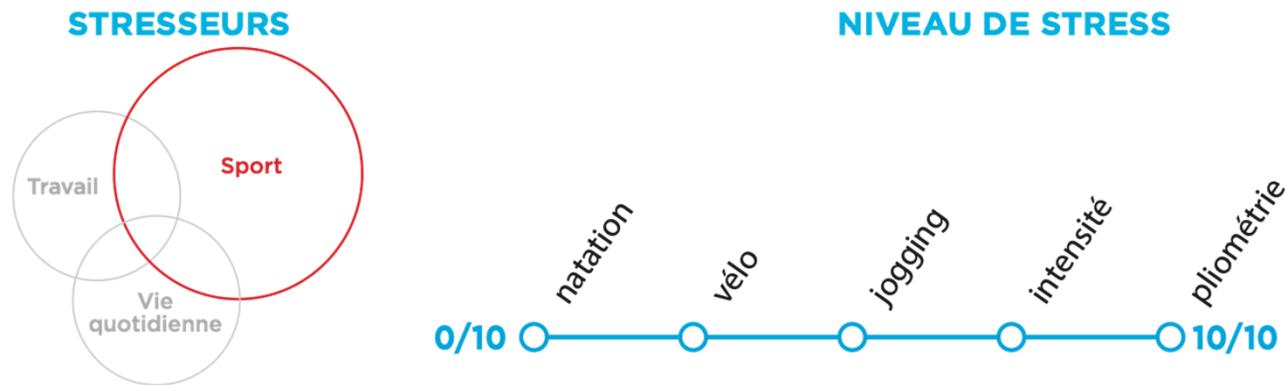


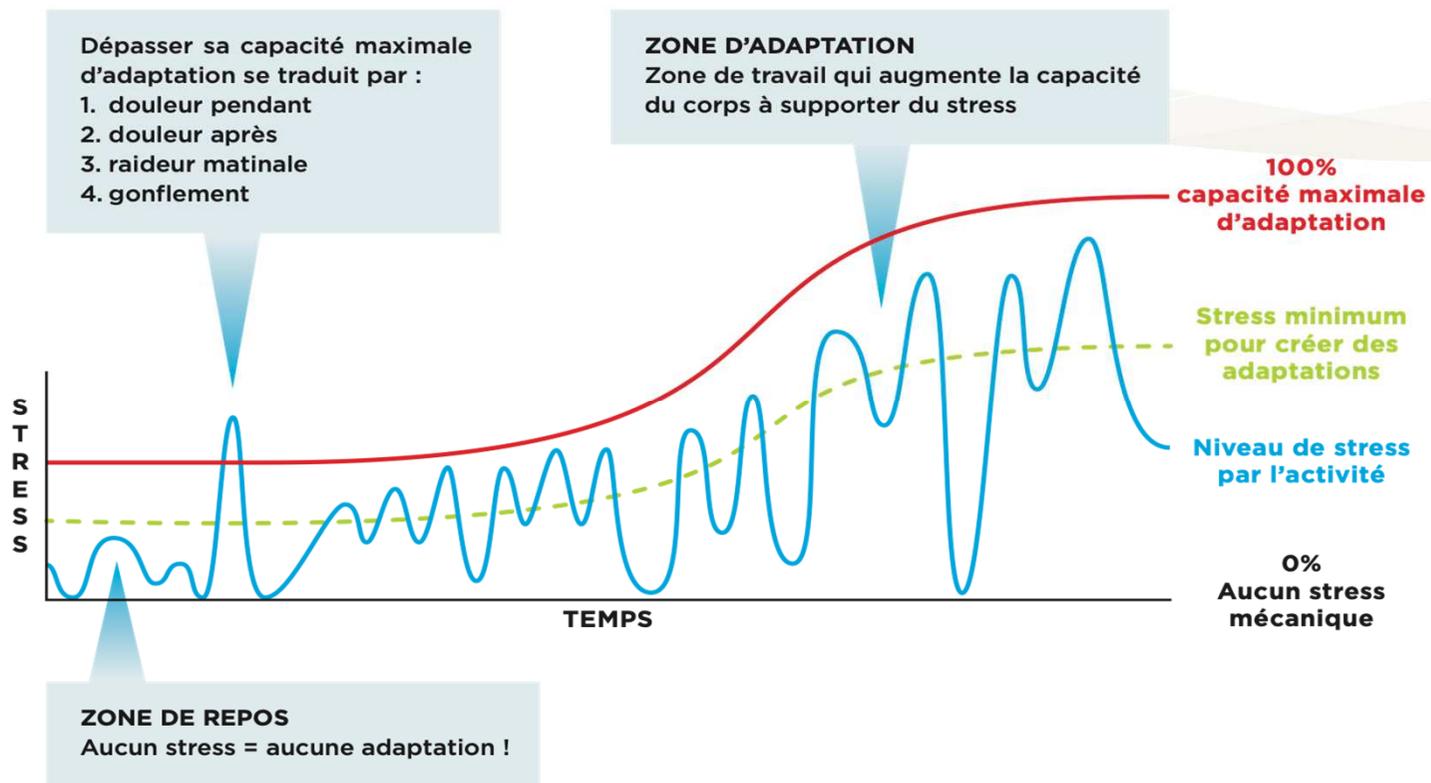
**La quantification du stress mécanique/physiologique
(gestion de la charge/doser ses efforts)
(stress=contraintes)**

QUANTIFICATION DU STRESS (CONTRAINTE)

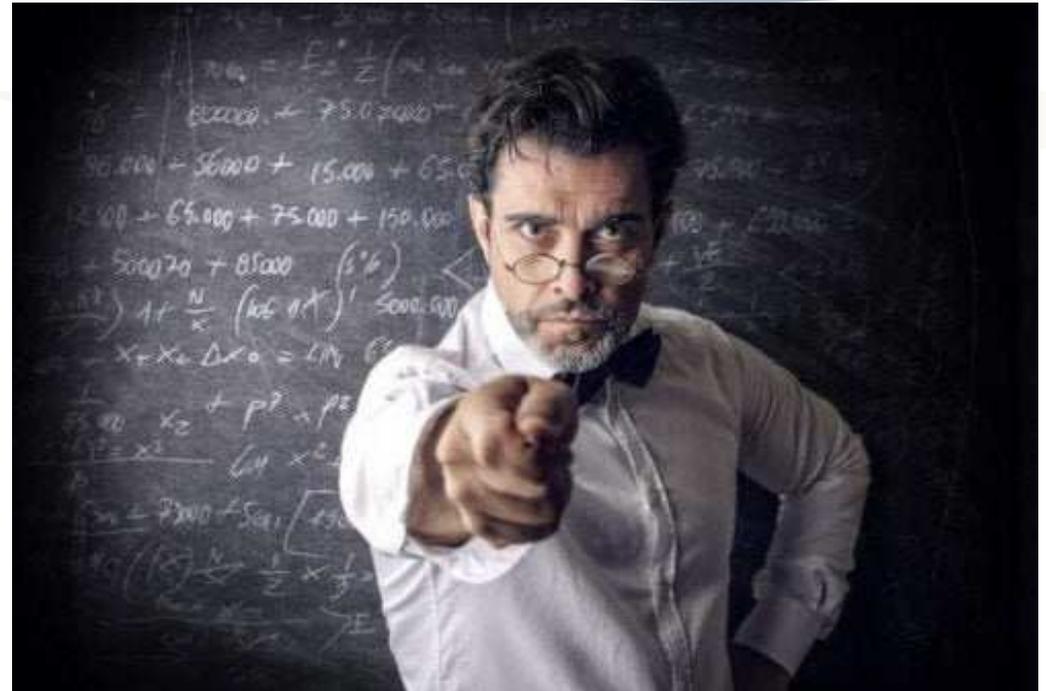
LE CORPS S'ADAPTE !

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Quantifier quotidiennement le stress mécanique appliqué sur le corps est la meilleure manière d'éviter des blessures.





La théorie est jolie
mais comment faire
en pratique ?



Un projet c'est bien ... un chemin pour y accéder c'est mieux ...

Expérimenter

Répéter



Le chemin pour y aller est connu ...

Attention au hors piste !

Il tient compte de :

Individu

Règles / protocoles



Hospitalisation mais surtout désadaptation

Changement de rythme

baisse d'activité physique

Diminution du stress mécanique

Diminution du stress physiologique

PERTE DE CAPACITE



Illustration, le déménagement

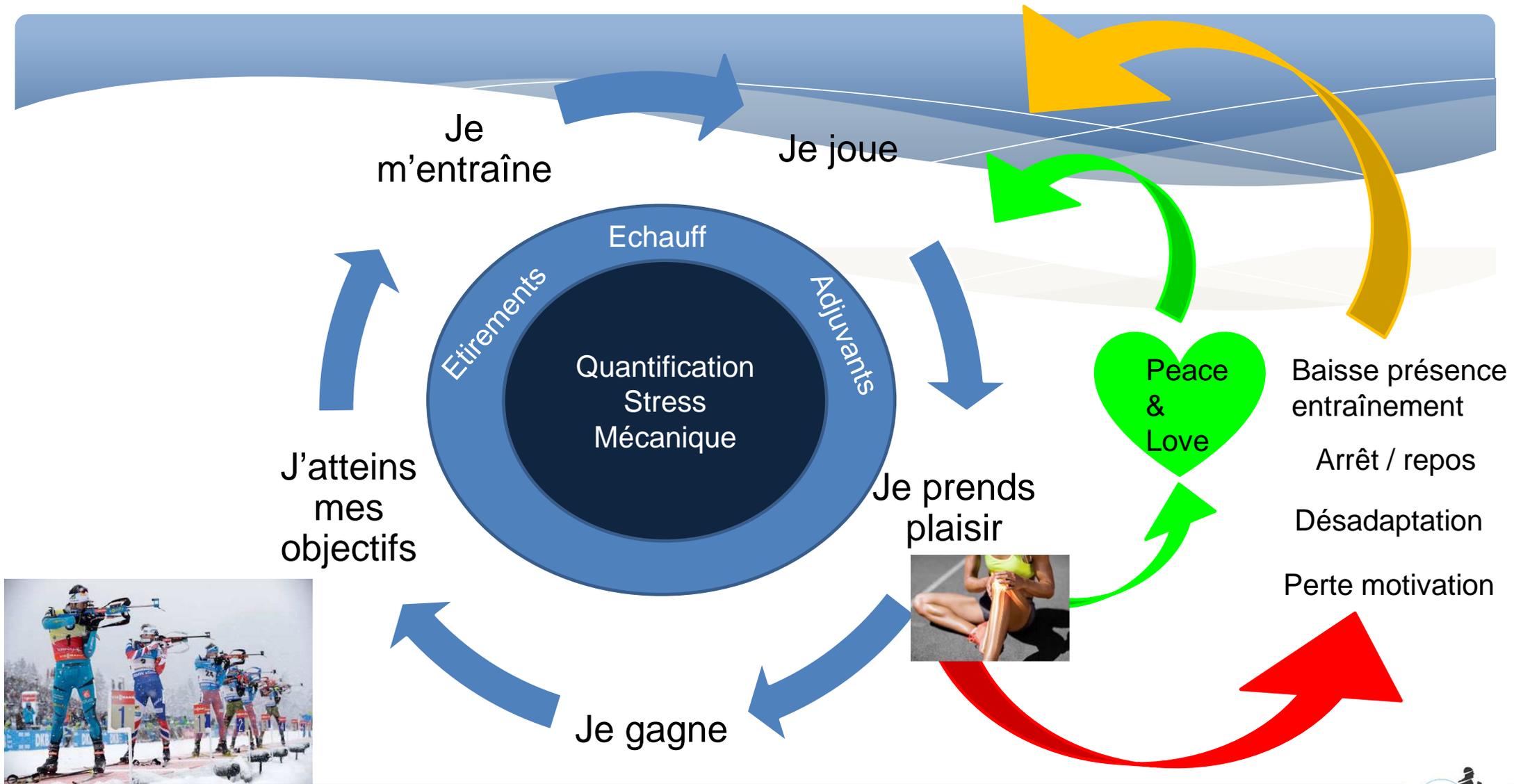
Douleur / Gêne pendant l'effort

Douleur pendant le réconfort (post effort)

Douleur / Courbature le lendemain matin

3 des 4 signes de Surcharge





A retenir



Basiques

- Echauffement: le temps nécessaire
- Etirements: 18 secondes passives à distance de l'effort inhabituel

Adjuvants

- Sommeil: respecter son rythme
- Nutrition: la plus variée possible et à distance de l'effort

Peace and Love

- précocité et sécurité
- le mouvement comme choix numéro 1

QSM

- signes de surcharge
- progression et adaptation

Prochain temps le lundi 22 novembre



Sports au Féminin

