

ENSEMBLE CRÉONS



LE MOUVEMENT.

# 199<sup>ème</sup> CONGRÈS

Samedi 25 juin 2022



ENSEMBLE CRÉONS

LE MOUVEMENT.

# Rapport du médecin fédéral national



# Objectifs de la saison

## Assurer la protection de la santé des gymnastes

### Augmenter efficacement la prévention

- des blessures
- des conduites dopantes / hygiène de vie

### Accompagner la performance

- Améliorer la prise en charge précoce des blessures

### Aider au développement de gym +

# Structuration de la Prévention

## Dans les pôles et clubs formateurs

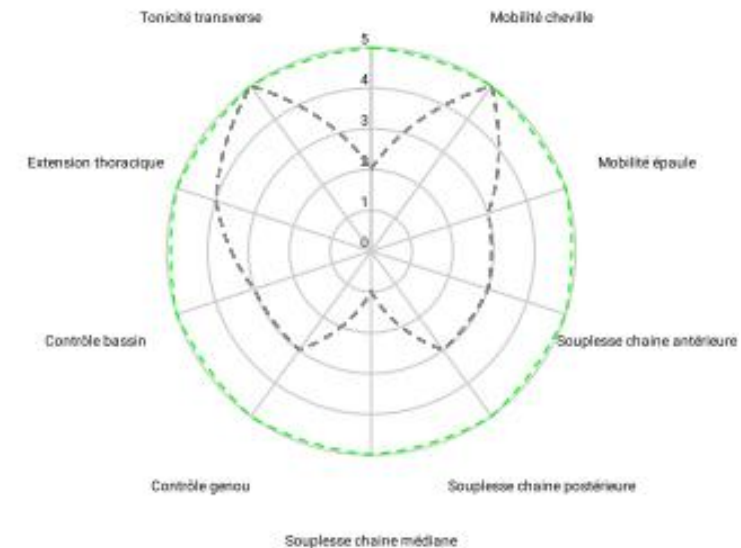
### Exigence du cahier des charges des pôles et clubs formateurs

- Filière médicale
- Mise en place de programmes de prévention

Gymnaste	██████████
Actuellement	Test Janvier
Précédemment	Test Janvier

	Test Janvier	Test Janvier	Variation
Mobilité hanche	2	2	0 —
Mobilité cheville	5	5	0 —
Mobilité épaule	3	3	0 —
Souplesse chaîne antérieure	3	3	0 —
Souplesse chaîne postérieure	3	3	0 —
Souplesse chaîne médiane	1	1	0 —
Contrôle genou	3	3	0 —
Contrôle bassin	3	3	0 —
Extension thoracique	4	4	0 —
Tonicité transversale	5	5	0 —

— Max — Test Janvier — Test Janvier  
Mobilité hanche



# Structuration de la Prévention

Construction de programmes de prévention  
par le **pool de kiné des EDF**  
=> Mis à disposition des clubs

➤ Force de la ceinture scapulaire

- Déficit des stabilisateurs d'omoplates (trapèze moyen 50% moins fort que RM 90)
- Déficit des rotateurs latéraux en position d'armée
- Asymétrie dans les suspensions



# Construction des programmes de prévention

## Programmes de prévention GAM/GAF/GR => Tests



6) Single Hop Test - Réception



Romain MARTINENGO, MKDO

### Souplesse/Pont

7 Pont 1 entre 1 ET 2 soit 30%

1 seul pieds parallèle;  
Seulement 9 ok  
Thoracique Haut soit 33%






Pied =	0-1
Lomb Ht	0-1
Lomb Bas	0-1
Thor Haut	0-1
Thor Bas	0-1
Cervical	0-1
Homogénéité	0-1
Total	0.....7

8 Ponts 2 entre 2 et 1 soit 30%

# Construction des programmes de prévention

## Résultats des tests => Programmes de prévention

	<p>Synthèse résultats des tests de prévention :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pieds plats</li> <li>écarts validés : aucuns</li> <li>flexum coudes</li> <li>raideur thoracique et chaine antérieure des MI</li> <li>valgus dynamique</li> <li>mauvais freinage des MI à la réception des sauts</li> <li>déficit extenseurs rachidiens et stabilité du tronc</li> </ul>			
PIEDS CHEVILLE S	<p>GAINAGE DU PIED</p> <p>5'' 5 rép'</p>  <p>Lever l'hallux</p> <p>Tout lever sauf l'hallux</p> <p>Lever le 2eme, 3eme et 4eme orteils</p> <p>Ecarter l'hallux</p>			
	 <p>Décoller la voûte plantaire</p>	 <p>Pointe de pied 30''</p>		
ASSOULISSEMENT	<p>30'' 3 rép'</p>  <p>Descendre le talon dans le sol</p> <p>*Jambe tendue</p>	 <p>Toucher le genou contre le mur en ayant le pied le plus éloigné du mur</p>		

<p>4 pattes : sans plier les coudes, faire glisser les omoplates en translation sur les côtes de l'intérieur vers l'extérieur x10</p> <p>Mobilité des poignets en tournant autour de ses appuis et varier l'orientation des doigts.</p>		<p>Position prière fesses décollées. Enfoncer le front dans le sol, décoller les mains</p> <p>x10 D, x10 G.</p>	
<p>Gainage sur les coudes 1kg dans les mains : x10 ouverture latérale en chandelier x10 lâcher/rattrapper.</p> <p>Descendre à plat ventre, front dans le sol : x10 coude tendu pulse vers le haut à 90° en stabilisation max omoplate x10 coude tendu bras aux oreilles pulse au dessus de l'horizontal x10 2 séries !</p>		<p>Plat ventre bord de prat, 1kg dans chaque main :</p> <p>Supination des avant bras en amenant les paumes vers le ciel en AR.</p> <p>Tenir l'horizontal sans creuser le dos pendant 40s,</p> <p>engager le nombril, alignement crâne/sternum/bassin.</p>	
<p>Bras en Y, reculer/avancer contre résistance de l'élastique sans modifier la position</p> <p>x10</p>		<p>Suspension aux anneaux, pieds sur une hauteur pour avoir le corps à 45°.</p> <p>Remonter position Jesus, poitrine en avant, sentir le travail entre les omoplates 2x10.</p> <p>Ne pas tricher en engageant les pectoraux !!</p>	



# Structuration de la Prévention

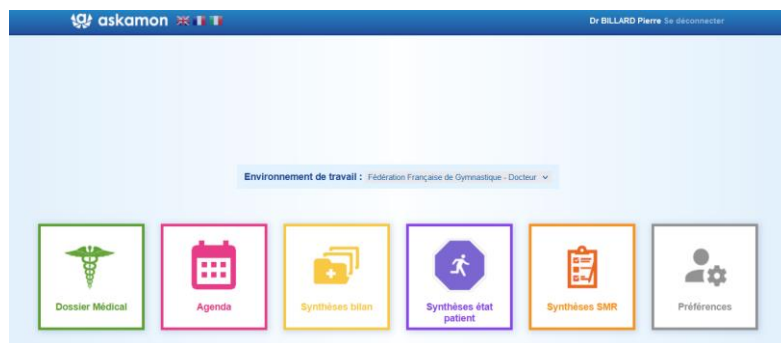
**Animation du réseau des professionnels de santé des pôles et des clubs**

Colloques médicaux :

- 2 Webinaires + un Colloque médical de 2 jours



# Structuration de la Prévention



## Pour les **athlètes listés (SMR)** :

- Déploiement du logiciel **Askamon**



## Dans les clubs :

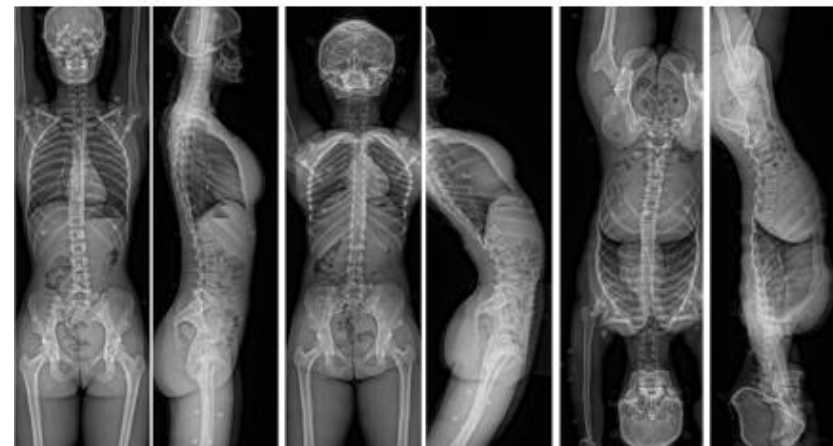
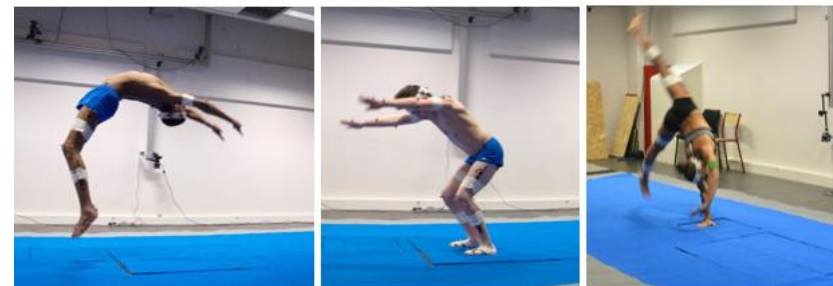
- Volet médical intégré dans la formation initiale des DEJEPS  
*Prévention des blessures*



## Formation

- Harmonisation des interventions médicales
- Support auprès des médecins formateurs

Encadrement du projet de recherche sur la prévention de la lombalgie





# Règlementation

Adaptation de la réglementation à la pandémie

Révision du processus de déclaration d'accident

- Veille sanitaire