



Le service de médecine du sport

Swiss Olympic Medical Center

Présentation

Le service de médecine du sport de la Clinique romande de réadaptation est un centre possédant les compétences et les infrastructures permettant une prise en charge médico-sportive globale.

Il satisfait au catalogue d'exigences de Swiss Olympic dans la prise en charge complète de sportifs d'élite et de la relève et porte le label «Swiss Olympic Medical Center» (SOMC).



Une offre «tout public»

Les prestations qu'offre le service s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique dans des conditions optimales.

- Un sportif individuel :
 - qui désire débiter ou recommencer une activité physique
 - qui prépare une échéance sportive
 - qui est en situation de handicap
 - qui souhaite gérer son poids corporel
 - qui pratique son sport à un niveau élite et qui cherche à avoir accès à des évaluations spécifiques.
- Un club ou une fédération sportive :
 - qui recherche du conseil dans les domaines de l'entraînement, de la prévention ainsi que du traitement des blessures.
- Une entreprise ou une association professionnelle :
 - qui veut promouvoir la santé et l'activité physique auprès de ses collaborateurs.

Des prestations et infrastructures de haut niveau

Le catalogue de prestations proposées par le service vise à couvrir l'ensemble des besoins d'une population sportive.

1. Consultations

L'expérience dans le domaine de la médecine du sport permet de trouver une réponse adaptée à chaque situation :

- Bilans médico-sportifs : examens orientés sur les pathologies liées à la pratique du sport dans le but de prévenir des blessures et/ou une baisse de performance
- Traumatologie du sport : prise en charge rapide des lésions aiguës liées à la pratique du sport et ce jusqu'à la reprise
- Podologie du sport : évaluation spécialisée du pied du sportif en collaboration avec un bottier-orthopédiste diplômé
- Médecine de montagne : consultation spécialisée dans la préparation d'une randonnée en haute-montagne et des pathologies qui pourraient en découler
- Nutrition
- Psychologie

Les objectifs principaux visent tant la prévention que le traitement des lésions de l'appareil locomoteur ainsi que l'établissement de programmes de réadaptation, afin de faciliter le retour à l'activité sportive.

2. Evaluation de la condition physique en laboratoire et sur le terrain

Le diagnostic de performance constitue la première démarche pour planifier un entraînement adéquat que ce soit dans le domaine du sport de performance ou de l'activité physique pour la santé. Un plateau technique à la pointe de la technologie permet un diagnostic complet et précis dans les domaines de l'endurance, de la force ou de la vitesse.

■ En laboratoire

L'évaluation généralement proposée à un sportif qui pratique une activité d'endurance repose sur une mesure de la composition corporelle et un test d'effort progressif.



La mesure de la composition corporelle vise à distinguer la masse grasseuse et la masse maigre qui constituent notre organisme. Cette mesure est nécessaire afin d'aborder les thématiques de la nutrition et du poids corporel sur la base de résultats objectifs.

Le test d'effort progressif a quant à lui pour objectif d'explorer les capacités d'endurance du sportif. Lors de ce test, un monitoring de la fréquence cardiaque ainsi que de différents autres paramètres physiologiques permettent d'établir des zones précises pour l'entraînement d'endurance.



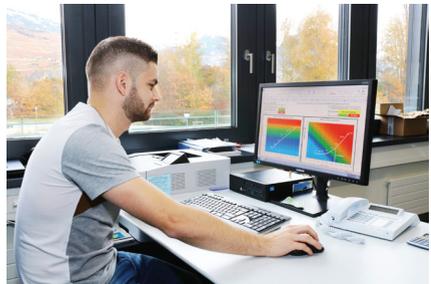
■ Sur le terrain

Pour certaines disciplines sportives ou pour des groupes comprenant plusieurs athlètes, il s'avère parfois plus pertinent de procéder à une évaluation de la condition physique sur le terrain. Ainsi, il est possible de réaliser différents tests de vitesse, de force ou d'endurance dans des conditions spécifiques à l'activité pratiquée (terrain de football, salle de gymnastique, etc.).

3. Programmation de l'entraînement et préparation physique

Avec l'évolution des moyens de communication, il devient de plus en plus aisé de proposer aux sportifs de tous niveaux

un suivi à distance de leur entraînement. L'utilisation de plateformes web permet de planifier les contenus des entraînements, afin d'accompagner au mieux les athlètes sur le chemin les menant à leurs objectifs. De plus, la possibilité d'analyser les séances réalisées et de recueillir les feed-backs sont autant de moyens qui facilitent la réalisation du plan d'entraînement et augmentent son efficacité.



L'opportunité est également offerte aux sportifs qui le souhaitent de bénéficier de séances d'entraînement supervisées dans le cadre des infrastructures de haute qualité disponibles à la CRR. En effet, les salles de sport, la piscine, les terrains extérieurs permettent une prise en charge optimale et individualisée tout au long l'année. Ces séances peuvent s'avérer utiles dans le cadre d'une reprise d'activité physique, d'un développement de la condition physique ou d'une réahtlétisation après blessure.

4. Promotion de la santé et de l'activité physique en entreprise

Au-delà des aspects de la performance sportive, les évaluations de la condition physique séduisent de plus en plus les entreprises lorsqu'elles sont intégrées dans un concept de promotion de la santé de leurs employés. Par la réalisation de tests adaptés ainsi que par l'organisation d'ateliers spécifiques (renforcement musculaire, nutrition), un soutien est apporté à ces entreprises dans leur démarche de sensibilisation à la santé et à l'activité physique.



5. Physiothérapie du sport

Une équipe composée de physiothérapeutes formés et au bénéfice de plusieurs années d'expérience en physiothérapie du sport prend en charge les patients en étroite collaboration avec les médecins.



6. Réathlétisation

La CRR est à même d'accueillir des sportifs de haut niveau pour des séjours de rééducation et de réathlétisation. Que cela concerne l'appareil locomoteur ou un problème neurologique (Traumatisme Cranio-Cérébral – TCC), l'objectif est le même, optimiser le retour à la compétition.



7. Nutrition du sport

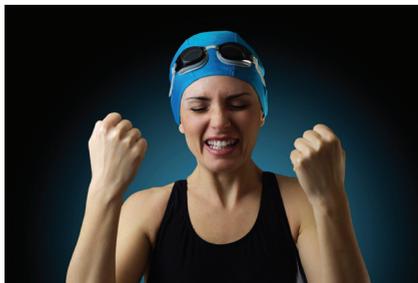
L'alimentation du sportif ne diffère pas fondamentalement de l'alimentation d'une personne sédentaire. Quoiqu'il en soit, dans des situations spécifiques, le sportif se doit d'optimiser son alimentation, afin d'exploiter au mieux son potentiel et de récupérer dans les meilleures conditions possibles. Une bonne gestion de l'alimentation est dès lors un aspect important de la performance sportive. Des conseils individualisés sont prodigués par une diététicienne diplômée, formée en nutrition du sport.

8. Psychologie du sport

Dans le sport de haut niveau, on s'intéresse de plus en plus à l'aspect mental. Au-delà d'une bonne préparation physique, dans les moments clés, le mental permet très souvent de faire la différence, comme par exemple :

- Comment est-ce que je peux être performant, avoir un mental d'acier alors que la course ou le match arrive à son terme, que je suis fatigué, que les doutes m'assaillent ?

- Mon adversaire exerce une grosse pression, dans un moment où je ne me sens pas bien physiquement, avec la peur de ne pas y arriver, des craintes de ne pas être aussi performant qu'à l'entraînement, de ne pas réussir le bon coup...
- Comment est-ce que je peux gérer le retour au sport après une blessure ?



Ce sont ces aspects que l'on appelle « le mental » et qu'il s'agit aussi d'entraîner, afin d'accroître la performance.

Une équipe compétente à votre service



Pierre-Etienne Fournier
Médecin du sport SSMS
Chef de service
Médecin équipe suisse de football A



Yan Eggel
Médecin du sport SSMS
Médecin Hélios Basket



Michel Fédou
Médecin spécialiste



Michael Duc
MSc en sciences du sport
Spécialiste athlétisme et entraînement de force



Grégory Quennoz
MSc en sciences du sport
Spécialiste en sports d'équipe (foot, basket, ...)



Arnaud Rappillard
MSc en sciences du sport
Spécialiste en sports d'endurance (vélo, course à pied, ...)



Antoinette Crettenand
Maîtresse d'éducation physique
Physiothérapeute et spécialiste sport santé



Guillaume Bétrisey
Psychologue du sport



Céline Burtin
Diéticienne ASSD
Spécialiste en nutrition du sportif



Des physiothérapeutes spécialisés en médecine du sport (de gauche à droite)

Aude Metrailler, Valentin Sarrasin, Stephanie Auberson, Rinaldo Oggier,
Sabine Loiseau, Johan Clavien.

Tarifs

Tests de laboratoire (endurance et composition corporelle)

Test* d'effort VO2 avec lactatémie + conseils d'entraînement	250.- CHF
Test* de paliers lactates + conseils d'entraînement	200.- CHF
Mesures de la composition corporelle Bod Pod	50.- CHF
Anthropométrie (BodPod) + bilan hématologique simple (Hct + Hb)	60.- CHF
ECG de repos	50.- CHF

Tests de terrain (endurance)

Test* d'effort VMA (30-15 IFT)	150.- CHF
Test* d'effort VO2 avec lactatémie	250.- CHF
Test* de paliers lactates	200.- CHF

Tests de force-vitesse-puissance (en laboratoire et sur le terrain)

Mesures force-détente avec plateforme de force	150.- CHF
Mesures relation force-vitesse-puissance Myotest	100.- CHF
Mesures de la vitesse avec système Optojump	100.- CHF
Mesures de la force du tronc	80.- CHF

Prestations de conseils ou d'entraînement

Plan d'entraînement mensuel (sport d'endurance) + accès à une plateforme en ligne	100.- CHF
Plan d'entraînement mensuel (préparation physique générale) + accès à une plateforme en ligne	100.- CHF
Séance d'entraînement 60'	100.- CHF
Conseils nutritionnels individuels 60'	100.- CHF
Consultation en psychologie du sport 60'	120.- CHF
Intervention en entreprise / clubs	sur demande
Consultation médecine d'altitude	300.- CHF

Pack Endurance 1 / 275.-CHF

Test* d'effort VO2 avec lactatémie + conseils d'entraînement
Mesures de la composition corporelle Bod Pod

Pack Endurance 2 / 230.-CHF

Test* de paliers lactates + conseils d'entraînement
Mesures de la composition corporelle Bod Pod

Pack Bilan de santé / 550.-CHF

Consultation médico-sportive
ECG de repos
Bilan sanguin
Mesures de la composition corporelle Bod Pod
Test de paliers lactates + conseils d'entraînement

Pack Sports collectifs / 325.-CHF

Mesures force-détente avec plateforme de force
Mesures de la vitesse avec système Witty
Test d'effort VMA (30-15 IFT)

* Pour les personnes de plus de 35 ans, le test d'effort sera réalisé à la suite d'un ECG de repos (surcoût de 50.-) ou de la présentation d'un certificat de non-contre-indication à la pratique du sport.

Vous souhaitez un RDV ?

Consultations en médecine du sport, diététique ou psychologie du sport :
+41 27 603 21 87 ou secretariat.sport@crr-suva.ch

Evaluation de la performance ou conseils pour la pratique du sport :
+41 27 603 24 80 ou sportmed@crr-suva.ch



Clinique romande de réadaptation

Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90
Case postale 352
CH-1951 Sion

Téléphone +41 27 603 30 30
Télécopie +41 27 603 30 31
info@crr-suva.ch
www.crr-suva.ch

 www.facebook.com/crr.suva
 www.twitter.com/crr_suvacare

Novembre 2016

suvacare
Prestations et réadaptation

Référence
crr_7000_fr