



SAMEDI 10 OCTOBRE 2015

Lycée Ango de DIEPPE

**PREVENTION DES TRAUMATISMES
DANS LES PRATIQUES SPORTIVES :
Points de vue et propositions de
spécialistes**

BILAN DE LA JOURNEE AEEPS

Une centaine de participants de milieux sportifs divers (enseignants d'EPS, sélection régionale de nageurs normands avec leurs éducateurs, étudiants STAPS, licenciés et éducateurs de l'OMS Dieppe).

Les intervenants :

	<p>Didier POLIN</p> <p><i>Médecin du Sport au CHU de Rouen, Président du Comité Régional Olympique et Sportif de Haute Normandie, Responsable du Diplôme Universitaire : Promotion de la santé par les APS.</i></p>
	<p>Yves GUERNIOU</p> <p><i>Kinésithérapeute et Ostéopathe, préparateur physique au Club Nautique Havrais et d'Hugues DUBOSCQ, médaillé olympique de natation en Brasse à Athènes (2004) et Pékin (2008)</i></p>
	<p>Lise ROELANDT</p> <p><i>Professeur D'EPS - praticienne de la Méthode De GASQUET</i></p>
	<p>Guillaume CRAMPON</p> <p><i>Podologue pédicure diplômé d'état – spécialisé dans le sport</i></p>
	<p>Grégory LEVAVASSEUR</p> <p><i>Professeur D'EPS – préparateur physique de l'équipe de volley de CANTELEU MAROMME champion de pro B 2014 et du RUC HB Nationale 2 Nationale 3</i></p>

TABLE RONDE : Présentations des thématiques du jour, questions/réponses



Didier POLIN a présenté les traumatismes fréquemment rencontrés chez les sportifs



Les différents intervenants ont présenté en plénière la logique de leurs ateliers de l'après-midi

ATELIER DE PRATIQUE 1 : Yves GUERNIOU

S'échauffer pour affronter le froid

Débuter son échauffement directement en courant, nageant ou en faisant de grandes mobilisations articulaires dans un milieu froid (piscine, terrain extérieur, gymnase) n'est peut-être pas la solution idéale pour adapter le corps à l'effort sans risque de blessure. Yves GUERNIOU nous a proposé une entrée dans l'échauffement différente de ce que l'on observe souvent dans les pratiques sportives.



ATELIER DE PRATIQUE 2 : Lise ROELANDT

Faire des abdominaux à tous les âges en toute sécurité

Les abdominaux sont les muscles les plus travaillés dans la plupart des sports. Les éducateurs et enseignants y consacrent beaucoup de temps. Mais tous les exercices de renforcement ne se valent pas. Lise ROELANDT nous a proposé de découvrir la méthode De Gasquet, respectueuse de l'anatomie et du développement des individus dans le travail de ces muscles.



ATELIER 3 : Guillaume CRAMPON

« La pratique sportive c'est le pied » mais cela ne doit pas devenir une source de problème. Guillaume CRAMPON nous a sensibilisés sur le choix des chaussures dans la pratique des activités physiques. Quels risques encoure-t-on avec des chaussures usées ou non adaptées ? Il nous a donné aussi quelques indices pour repérer chez les jeunes athlètes les troubles statiques et dynamiques au niveau des pieds et des membres inférieurs pouvant être sources de traumatologies.



ATELIER DE PRATIQUE 4 : Grégory LEVAVASSEUR

Atelier pratique : la préparation du physique à l'effort et la prévention des blessures

S'inspirant des outils de la préparation physique Grégory LEVAVASSEUR avec ou sans matériel balaye quelques principes clés ainsi que des exemples de mises en œuvre, pour limiter les risques de blessures chez nos jeunes athlètes et futurs adultes.



Merci aux intervenants bénévoles pour leurs interventions et leur partage d'expériences.

Merci pour leurs soutiens logistiques et financiers à :

La Ville de DIEPPE

L'Office Municipal des Sports de DIEPPE

Le Lycée Ango de DIEPPE

L'Université de Rouen

Toute idée de thématique à traiter pour une prochaine manifestation est la bienvenue, n'hésitez pas à nous contacter !

Site Internet pour plus d'informations et adhérer à l'AEPS :

<http://aeeps.org/regionales/rouen/>

CONFÉRENCE ET ATELIERS PRATIQUES SAMEDI. Eviter les traumatismes chez les sportifs

Samedi prochain 10 octobre, l'Association pour l'Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive (AEEPS) propose, en partenariat avec la Ville de Dieppe, l'OMSD et le lycée Ango, une rencontre sur le thème de la prévention des traumatismes chez les sportifs de toutes disciplines. Elle aura lieu dans le gymnase du lycée Ango entre 13 h 30 et 17 h 30 et se décompose en plusieurs parties.

Dans un premier temps, après l'accueil, une table ronde sera menée pour présenter les intervenants et commencer à débattre de façon générale sur la thématique du jour. Par la suite, quatre ateliers seront proposés en parallèle.

Un thème traitera de l'échauffement pour affronter le froid et sera géré par Yves Guerniou, kinésithérapeute et ostéopathe qui fut notamment le préparateur physique du club de natation du Havre et d'Hugues Duboscq. De son côté, Guillaume Crampon, podologue pédicure, gèrera une séance pour courir du bon pied et repérer les troubles plantaires.

D'autre part, on note aussi la présence de Grégory Levavasseur, préparateur physique de l'équipe de volley de Canteleu-Ma-



Postures et mouvements dans la pratique sportive, quelles erreurs éviter pour ne pas se blesser ?

romme, champion de Pro B en 2014 et du Ruc HB en Nationale 2 et 3 ; son atelier traitera de la préparation physique à l'effort et la prévention des blessures. Enfin, Lise Roelandt, praticienne de la méthode de Gasquet, proposera un atelier sur les abdominaux à tous les âges et en toute sécurité, sachant que ce sont les muscles les plus travaillés dans la plupart des sports.

Professeurs d'éducation physique et sportive, Vincent Navarro et Olivier Saigne sont à l'origine de cette manifestation et espèrent que le public répondra en nombre à leur invitation : « Ces thèmes constituent des préoccupations pour les pro-

fesseurs d'EPS, cela doit l'être aussi pour les clubs et leurs licenciés. Cela doit aussi être un partage d'expériences suivant les thématiques. Nous avons tous des habitudes de vie qui ne sont pas forcément bonnes et cette manifestation va permettre de dépoussiérer ses connaissances de manière efficace et pratique ».

■ PRATIQUE

Rencontre ouverte à tous (venir en tenue de sport), entrée 5 €, gratuit pour les adhérents de l'AEEPS, les étudiants en Staps et les licenciés des clubs affiliés à l'OMSD.

Informations dieppoises du mardi 6 octobre 2015

■ OMNISPORTS

PLUS DE 100 PERSONNES À LA CONFÉRENCE ET AUX ATELIERS PRATIQUES SUR LES TRAUMATISMES. Au-delà des espérances

Cheville ouvrière de cet après-midi particulier consacré à la prévention des traumatismes dans les pratiques sportives, Olivier Saigne avait le sourire en observant le déroulement des ateliers. Il avoue lui-même qu'il ne s'attendait pas à voir environ une centaine de participants à cette manifestation dans les installations sportives du lycée Ango, proposée en par-

tenariat avec la Ville de Dieppe et l'OMSD : « Il y a beaucoup de professeurs d'éducation physique et sportive (EPS) de la région dieppoise, également pas mal d'étudiants en Staps à Rouen et aussi des représentants de clubs locaux de différentes disciplines ; à cela, sont venus se greffer les membres d'un stage de natation de la sélection de Haute-

Normandie pour la catégorie minime, ce qui représente 28 nageurs et sept encadrants. Cela donne un joli total et une belle réussite qui nous encourage à renouveler ce type de manifestation ».

Dans un premier temps, les différents intervenants ont présenté leur domaine de compétences et une discussion a suivi avec déjà quelques questions-réponses sur le thème des traumatismes sportifs, Olivier Saigne insistant sur le fait que cette conférence était bien plus qu'une piqûre de rappel pour les profs d'EPS, mais plutôt une actualisation des connaissances à réutiliser ensuite en cours. Puis, tous les « stagiaires » ont participé à un échauffement collectif mené par Yves Guerniou qui a rappelé des points importants valables aussi bien en scolaire qu'en clubs et aussi à haut niveau, se basant sur son expérience auprès du nageur



La méthode de travail de Lise Roelandt s'inspire un peu du yoga.

normand Hugues Duboscq. Par la suite, deux groupes ont été constitués, un avec les professeurs d'EPS et un autre avec les sportifs et étudiants afin de travailler dans de bonnes conditions aussi bien à l'écoute des conseils de Guillaume Crampon, podologue,

logue, que lors des exercices sur les abdominaux (étirements-contractions) proposés par Lise Roelandt. Enfin, tout le monde s'est retrouvé dans le gymnase pour l'atelier pratique de Grégory Levavasseur sur la prévention des blessures. Avant même la fin

de l'après-midi, Olivier Saigne a indiqué qu'il y aurait certainement d'autres manifestations du même genre proposées à Dieppe dans le futur par l'Association pour l'enseignement de l'éducation physique et sportive après ce succès populaire.



Podologue, Guillaume Crampon a évoqué le choix de la bonne chaussure pour faire du sport.

Informations dieppoises du mardi 20 octobre 2015

Prévenir traumatismes et blessures

Santé. Comment bien s'échauffer ou s'étirer lorsque l'on pratique un sport ?

L'association pour l'enseignement de l'éducation physique et sportive (Aeeps) a réuni de nombreux sportifs au gymnase du Lycée Jehan-Ango samedi après-midi : 36 professeurs d'EPS, des étudiants en Staps et des sportifs pratiquant diverses disciplines ont assisté à la table ronde sur la prévention de la traumatologie chez les sportifs. Les spécialistes - médecin, kiné, professeurs et préparateurs sportifs - ont expliqué les bonnes

pratiques en matière d'échauffements et d'étirements. Ainsi les mouvements à réaliser pour se préparer à un entraînement ou à un match, et ceux favorisant la récupération après l'effort ne sont pas les mêmes. Ces explications précises ont pu, ensuite, être mises en pratique lors d'une séance d'étirements collective conduite par Yves Guerniou kinésithérapeute et ostéopathe. Elle a été suivie de plusieurs ateliers.



Des spécialistes d'éducation physique étaient réunis pour la table ronde et les ateliers

Paris Normandie du mardi 20 octobre 2015