

Sport, Santé et Performance

Quel équilibre ?

Boris Gojanovic

Dr Finn Mahler
Dr Per Bo Mahler
Dr Souheil Sayegh
Dr Laurent Koglin

Dr Maxime Grosclaude
Dr Boris Gojanovic
Dr Maxime Moreillon
Dr Mike Chiari

François Fourchet
Dr Sébastien Piotton
Maxime Grosjean
Aurélien Tarenne-Delacroix

Virgile Lecoultré
Simon Barrué-Belou
Guillaume Lachaux-Couttet
Dr Anne Duraffourg

Mélanie Hindi
Olivier Schmid
Valérie Ducommun

Boris.gojanovic@latour.ch
TW - @DrSportSante
FB - @DrBorisGojanovic

Entorse de cheville - footballeur de 14 ans

Il se tord la cheville à l'entraînement le mercredi. Il doit sortir.

Le vendredi, il vient à l'entraînement, arrive à courir, mais sa cheville est enflée et fait mal. Il tient à s'entraîner, car il y a match le lendemain.



Ce n'était
qu'une **petite**
foulure, vraiment
rien de spécial

NON!
C'est une blessure,
et elle doit être
prise en charge!



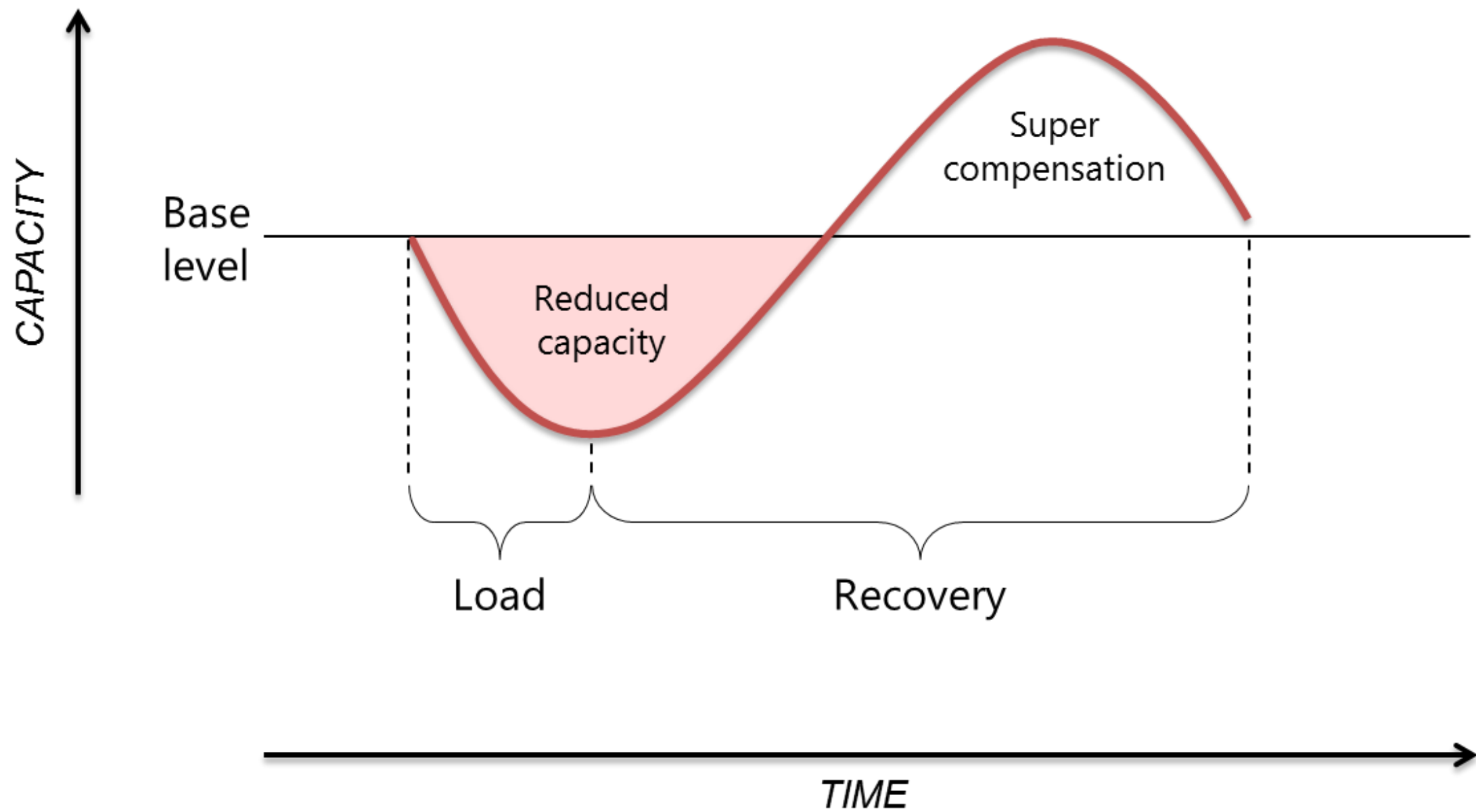
Fatigue - nageuse de 16 ans

Nage 8x/sem, lycée 1^{ère} année, fatigue depuis 3 semaines. Bilan biologique et clinique normal. Réduction entraînement recommandée: max 4 séances par semaine et limiter les hautes intensités (= réduction de 50-70% du volume).

Patiente + mère disent que «**pas possible, car l'entraîneur ne permet pas, les championnats suisses sont dans 3 semaines**».







CAPACITY

Base
level

Reduced
capacity

Load

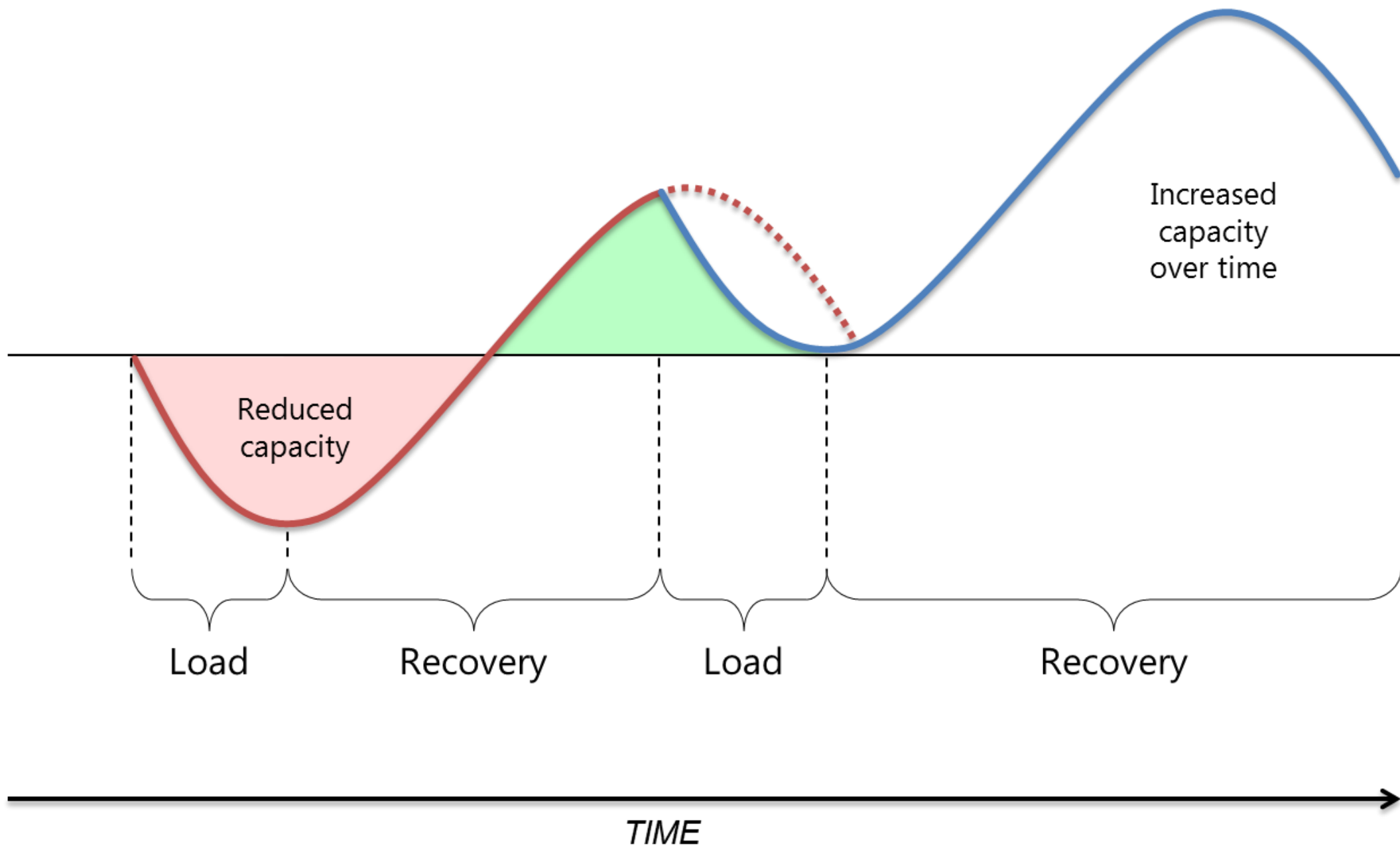
Recovery

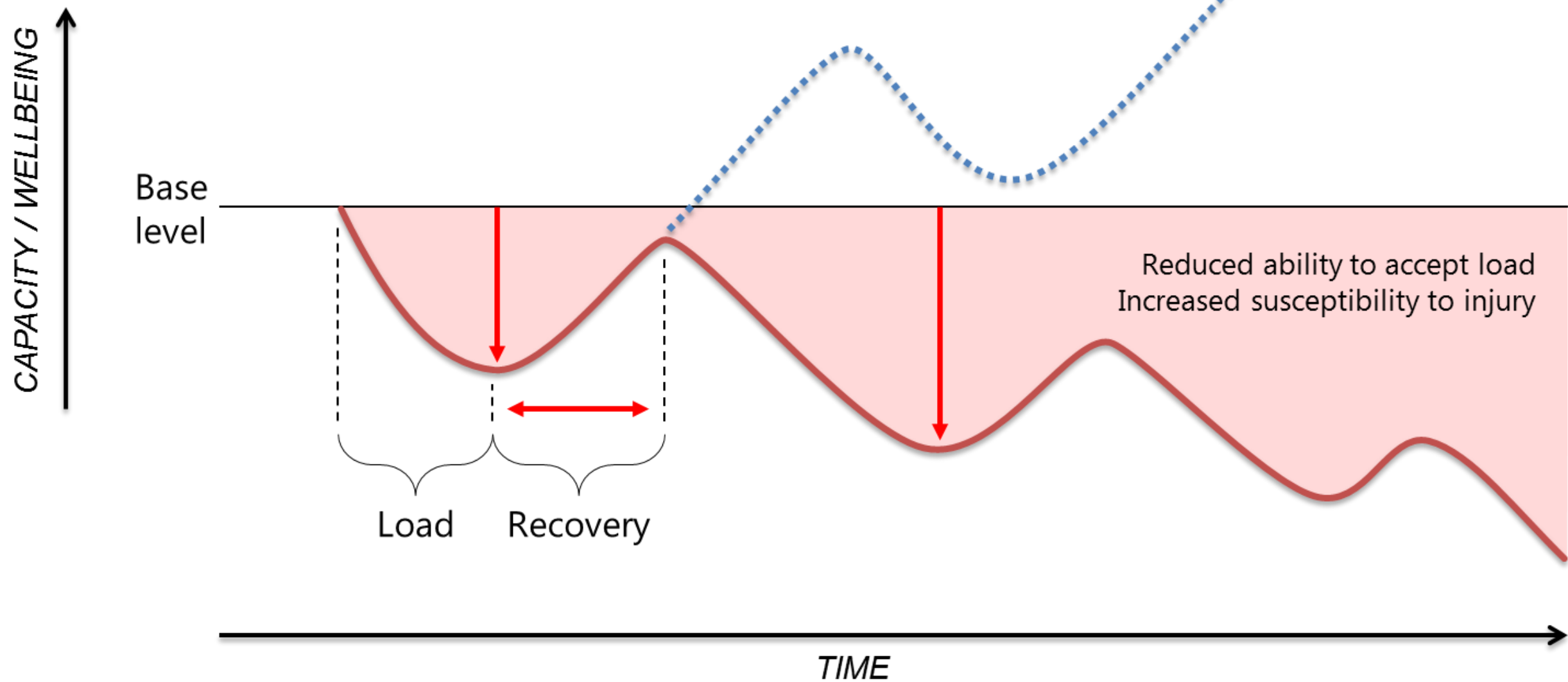
Load

Recovery

Increased
capacity
over time

TIME



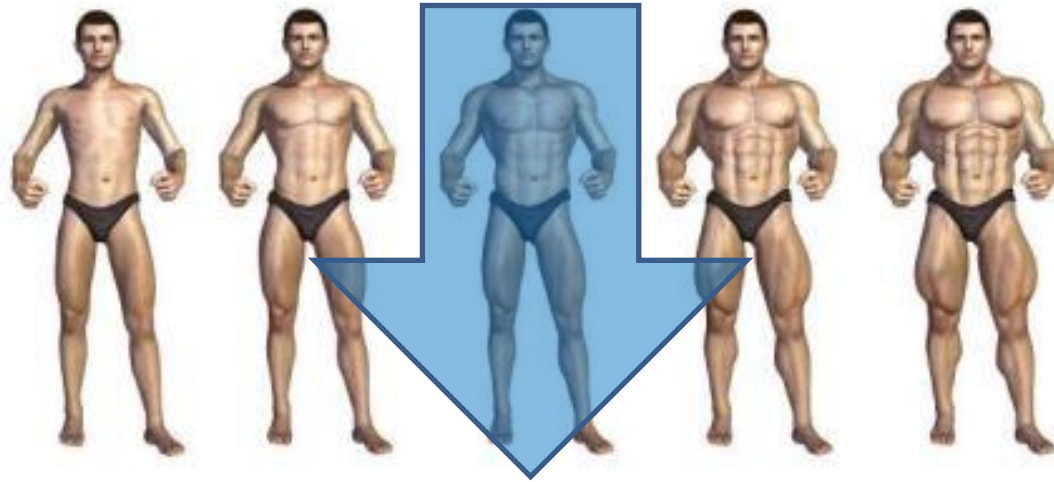




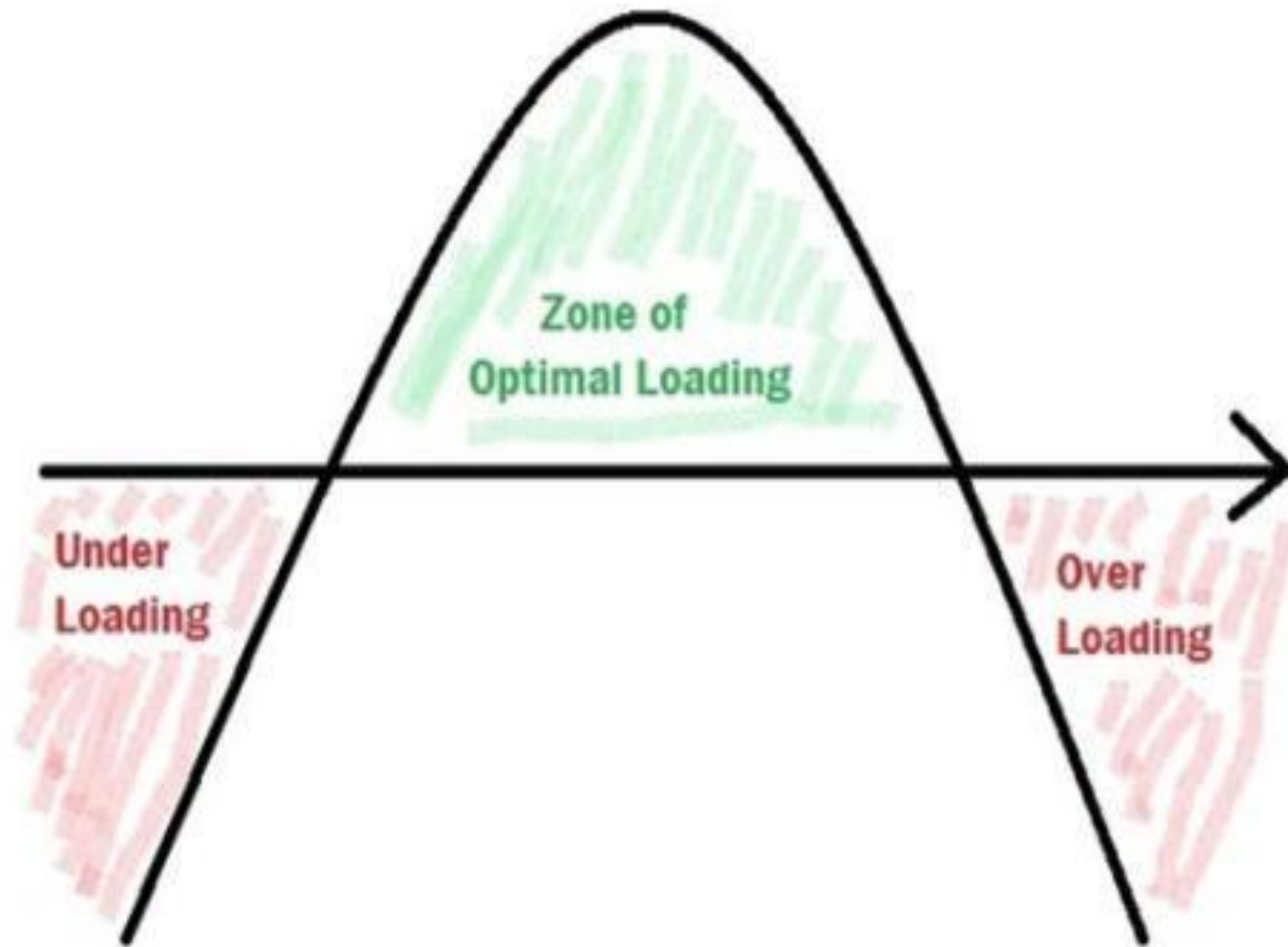


Principe de **Surcharge** ou **Overload**

Application régulière d'une (sur)charge spécifique stimule les fonctions physiologiques et induit une réponse à l'entraînement.



Training est souvent compris ainsi:
plus & plus dur = mieux... Vraiment?



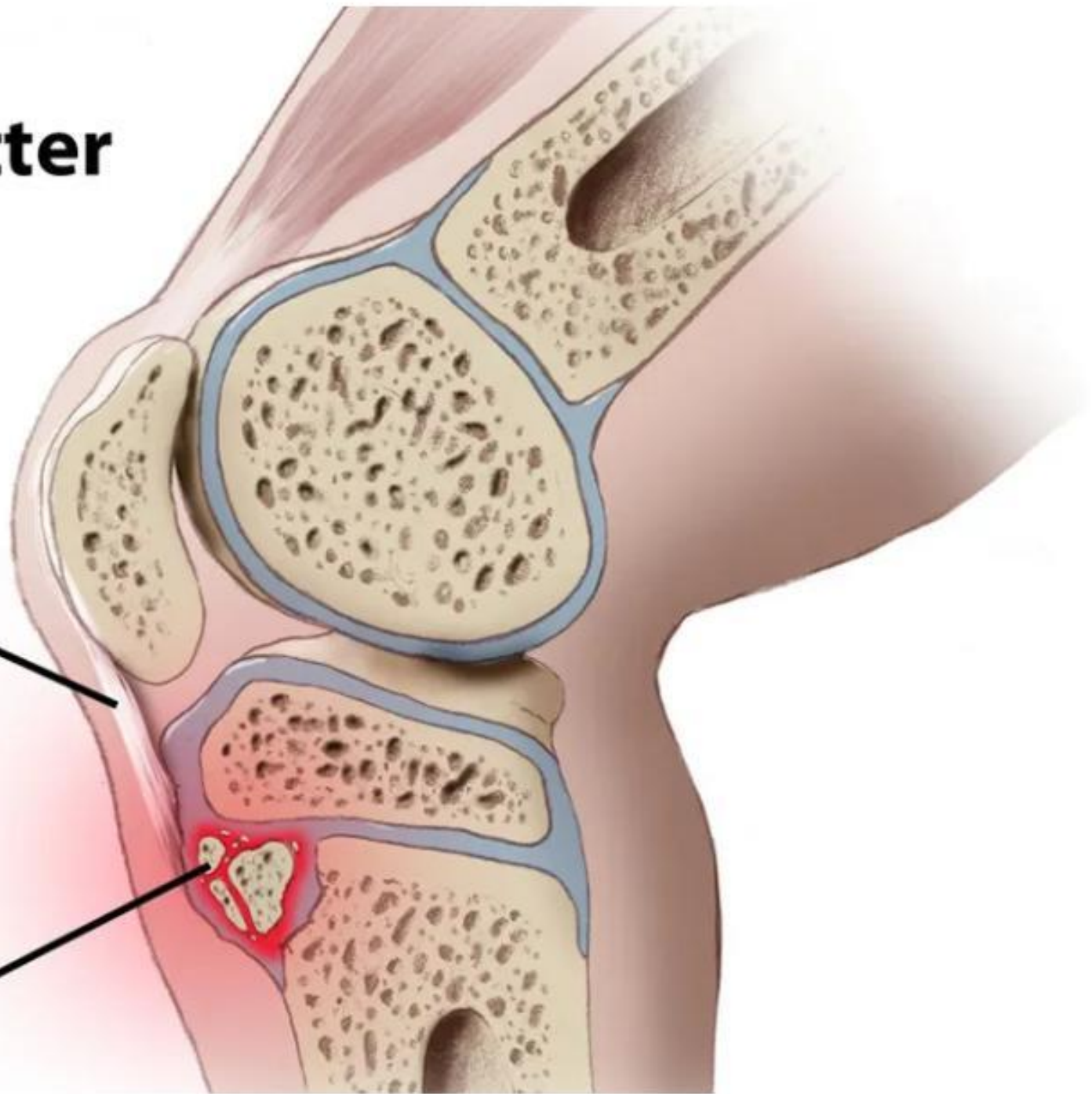
Les tissus et les processus physiologiques sont très plastiques et peuvent tolérer des changements de contraintes importants, à condition de les amener progressivement pour permettre l'adaptation

Attention: le système cardiovasculaire progresse + vite que ne se développe la résistance musculo-tendineuse → risque de blessure en augmentant la durée/intensité trop vite.

Osgood-Schlatter

Patellar
tendon

Lesion



Lésion de surcharge = les blessures...

- les plus difficiles à prendre en charge.
- les plus fréquentes.
- rarement comprises par les athlètes/parents/encadrants.
- demandant le plus de temps d'explication.
- causant le plus de frustration.





Fatigue

Fatigue - nageuse de 16 ans



Continue entraînements malgré fatigue et mauvaises sensations

→ **Mauvais résultats au championnat, persistent sur la fin de saison, non sélectionnée en équipe nationale. Problèmes scolaires. Douleurs dos + 2 épaules. Fin de carrière 6 mois plus tard.**



Fatigue - nageuse de 16 ans



J'appelle l'entraîneur que je connais, il est d'accord de réduire comme proposé et de suivre ses sensations de fatigue.

→ **meilleurs chronos (PB) aux championnats suisses, sélectionnée en équipe nationale. Son année scolaire se passe sans problèmes.**





Cause
«médicale»

Inadaptation entre la **charge d'entraînement +
vie en générale (charge privée)**
et la **capacité de récupération**

Sommeil
Récupération
Nutrition
Gestion stress



Energie et motivation



**Votre
corps**

Entrainement
Stress de la vie: travail, privé

Seau rempli =
performance & plaisir
Seau qui se vide =
fatigue, douleurs &
blessures



Health for Performance: a necessary paradigm shift for youth athletes

Gojanovic Boris^{1,2}, Tercier Stéphane^{2,3}

2020



sems-journal



SPORT + PERFORMANCE = SANTÉ COMPROMISE

Spécialisation précoce
Plus = mieux
Compétitivité
Entraîneurs peu formés

Valorisation des victoires
Sélections
Gagner à tout prix
«Pushy» parents

Blessures
Fatigue
Burnout – dropout
Maltraitance



SPORT

**Multisports
Progressivité
Adaptation
Périodisation
Entraîneurs formés**



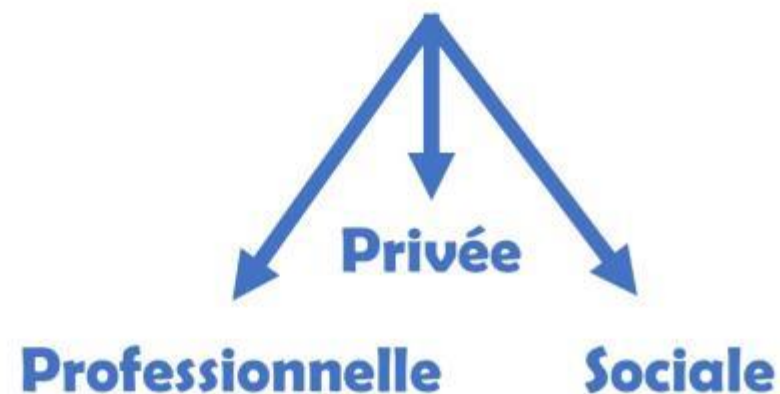
SANTÉ

**Interdisciplinarité
Prévention
Education
Travail en réseau
Vision à long terme**

=



PERFORMANCE





International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development

Michael F Bergeron,^{1,2} Margo Mountjoy,^{3,4} Neil Armstrong,⁵ Michael Chia,⁶ Jean Côté,⁷ Carolyn A Emery,⁸ Avery Faigenbaum,⁹ Gary Hall Jr,¹⁰ Susi Kriemler,¹¹ Michel Léglise,¹² Robert M Malina,^{13,14} Anne Marte Pensgaard,¹⁵ Alex Sanchez,¹⁶ Torbjørn Soligard,¹⁷ Jorunn Sundgot-Borgen,¹⁸ Willem van Mechelen,^{19,20,21} Juanita R Weissensteiner,²² Lars Engebretsen^{17,23}

Le but est clair: développer des jeunes athlètes **sains**, **capables** et **résilients**, tout en favorisant une participation avec **plaisir**, **inclusive** et **durable** avec du **succès** pour tous les niveaux d'accomplissement sportif individuel et collectif.

Bergeron MF et al, BJSM 2015



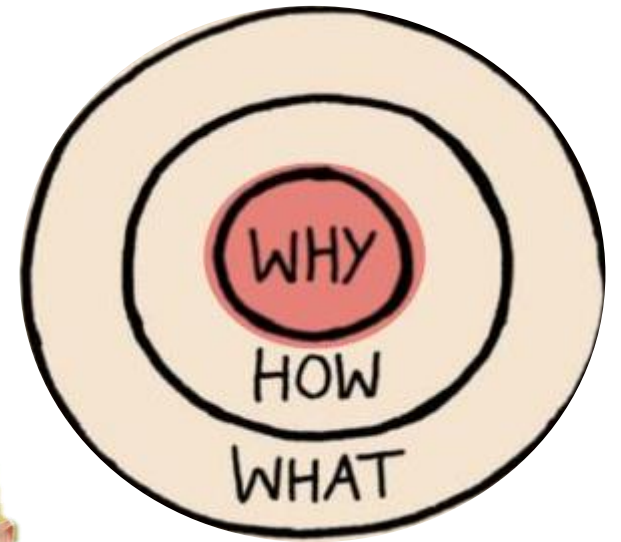
A person is lying on a medical examination table in a clinical setting. A healthcare professional, wearing a dark blue polo shirt, is standing and examining the person's arm. The background shows a typical medical office with a poster on the wall and a window. The entire image has a light blue tint.

Visite médico-sportive
annuelle

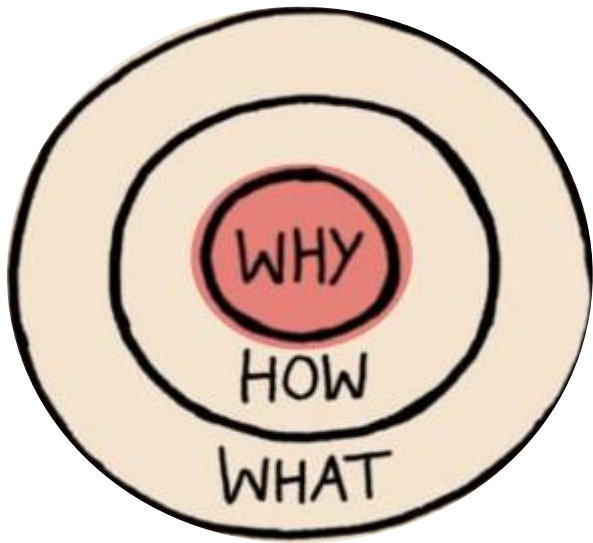
→ **DÉTÉCTION**

Un moment privilégié pour parler (point de vue du Dr)

- de santé
- de sport
- de développement
- d'éducation
- de performance
- de prévention

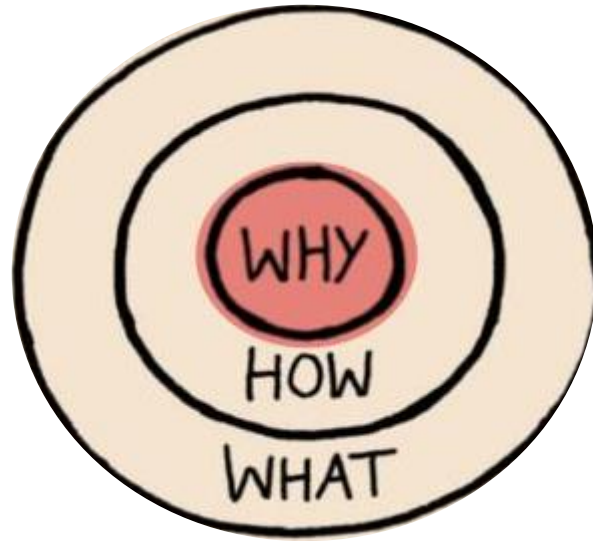


Un moment privilégié pour parler (point de vue de l'athlete)



- Euh....bof...
- de la performance
- de la douleur que j'ai eue au genou hier soir?
- de qui est le GOAT?

Un moment privilégié pour parler (point de vue de la maman)

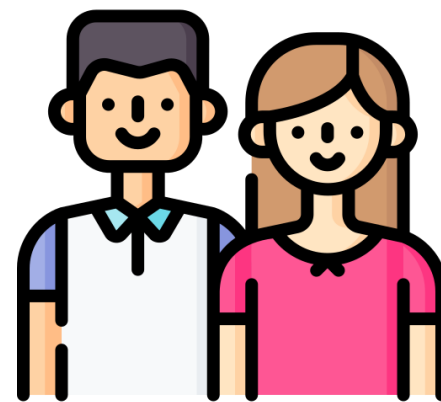


- d'aller au lit
- de stopper le téléphone
- de l'école
- de manger mieux
- de supplements
- de régimes qui l'intéressent elle
- des entraîneurs
- de la fatigue
-

- Santé
- Sport
- Récupération
- Développement biologique
- Prévention
- Éducation
- Performance
- Développer le réseau de soin



- Santé
- Combien c'est trop?
- Comment stopper l'usage du téléphone
- Importance d'aller au lit
- Quels suppléments?
- La fatigue
- L'école
- Les entraîneurs
- Leur passé sportif



POURQUOI L'examen médico-sportif

- Euh...ben, pourquoi je suis là?
- La douleur au genou que j'ai eue hier soir pour la première fois
- Performance
- Quelle taille je vais faire?
- Des questions très variables selon le stade de développement et la culture sportive individuelle



- Capacité à s'entraîner
- Possibilité de sur-classement
- Obligations légales
- Comment améliorer la performance?
- Comment accélérer la récupération après une blessure?
- Comment avoir un rendez-vous tout de suite?

Questionnaire médico-sportif

(Version : 01.04.2021)

Nom, Prénom :
Rue :
NPA/lieu :
E-mail :

Sport et discipline sportive :

Niveau de cadre : Fédération/club :

Cat. Swiss Olympic Card / numéro: /

Questionnaire pour les athlètes femmes

(Version : 01.04.2021)

Nom, prénom : Date de naissance :

Sport et discipline sportive : Date de l'examen :

1. Comment sont vos règles ?

encore jamais eu de règles (si cette case est cochée, le reste du questionnaire peut être mis de côté)

☐ faibles

☐ moyennes

☐ fortes

☐ durent plus que 7 jours

☐ douleurs menstruelles

☐ saignements entre deux

☐ se sont arrêtées, depuis

Questionnaire médico-sportif

(Version pour enfants et adolescents, 08.12.2023)

Rapport médical

(Version : 01.04.2021)

Nom, prénom :	Date de l'examen :
Date de naissance :	Sport :

A : Problèmes médico-sportifs

-
-
-
-

B : Autres problèmes médicaux

-
-
-
-

Examens supplémentaires et mises au point recommandées :

-
-
-

Mesures recommandées :

-
-
-

Autres résultats :

Taille : cm (- percentiles) Poids : kg (- percentiles)

IMC : kg/m² (- percentiles)

Tension artérielle : / mmHg Pouls : / min

ECG :

Date :

Sceau et signature du médecin :

VISITE MEDICO-SPORTIVE – SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG (SPU)

jj.mm.2022

Médecin de fédé :	Contact patient : +41
Médecin traitant :	email
Sport :	Club :
Coach(s) :	

Training :	
Niveau :	
Objectif :	
Allergies :	Médicaments :
Antécédents méd. :	
Antécédents MSK :	
Profession /études :	
AF :	Commotion :
Physio :	

ANAMNÈSE ACTUELLE : Athlète M/F de ans.

Saison passée :

Plaintes actuelles :

Changements récents :

Traitement jusqu'à présent :

AS : CV : ☐ ORS ☐ syncope ☐ palpité Détails : sp

Resp : ☐ asthme ☐ toux ☐ dyspnée Détails : sp

GI : pas plaintes importantes Détails : sp

N : ☐ céphalées ☐ vertiges ☐ migraines Détails : sp

MSK/OA : dos va bien, genoux/hanches sp. Bras/épaules sp. Chevilles sp.

Socio-familial :

Nutrition : alimentation sans exclusion/régime particulier ☐ régime : non ☐ suppléments : non ☐ suivi

☐ intolérance :

Sommeil/récup : bon sommeil, pas troubles endormissements, moyenne h/nuit. Pas de difficulté de récupération

Antidoping :

Safeguarding :

Status : Taille : cm. Poids : Kg. FC : bpm. TA : G, D

BEG : CV : B1B2 sp, pas souffle cœur/carotides, PP palpés. Resp/GI/Neuro/ORL sp

Chevilles : pas tuméfaction, pas laxité, pas de raideur, dorsiflexion symétrique

Genoux : mobilité symétrique, pas laxité, rotule sp. Hanches : pas signes de conflit (FADIR/FABER-), R

Dos : pas scoliose, DDS cm, SLR °. Pas troubles segmentaires. SIJ indolore.

Epaules : amplitudes sym, pas GIRD, pas conflit, pas laxité, pas de dyskinésie.

Examens complémentaires effectués : ☐ ECG :

☐ Prise de sang :

Impression générale :

Copie à :

RESUME VISITE MEDICALE

A. Problèmes de l'appareil locomoteur (par ordre d'importance et actualité)

-
-
-

B. Problèmes médicaux

-
-
-

C. Points de prévention spécifiques au sport

-
-
-

MESURES RECOMMANDÉES

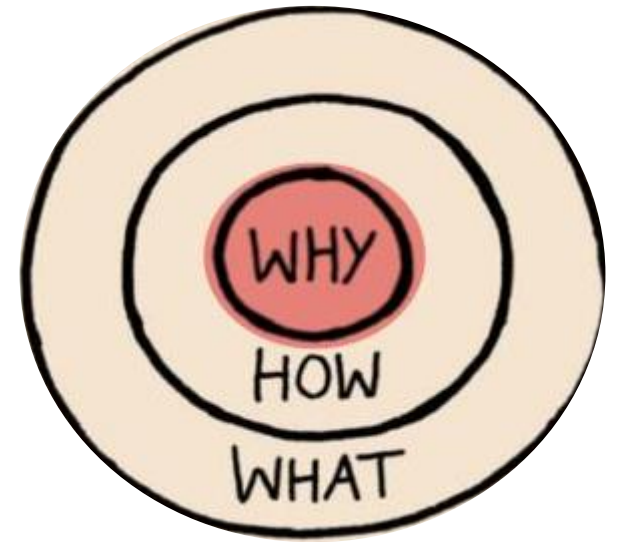
-
-
-

Meyrin/Nyon, le

Dr Boris Gojanovic

Un moment privilégié pour parler

- de santé
- de sport
- développement
- d'éducation
- de performance



THE AVERAGE TEENAGE BRAIN





PREPARED



UNPREPARED





MyHealth | Le blog du Dr Boris Gojanovic

MyHealth – mon blog sur Le Temps 

X - @DrSportSante 

LI – Boris Gojanovic, MD 