

# IRBMS

## Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

**Titre :** « ENFANT ET SPORT : L ' ENTRAINEMENT SPECIALISE INTENSIF PRECOCE »

**Auteur(s) :** Dr Patrick Bacquaert.

**Catégorie :** Sport chez l'Enfant - Diaporama, 22 vues.

**Date de présentation :**

**Lieu :**

**Mis à disponibilité sur le site :** [www.irbms.com](http://www.irbms.com) le 22.11.05

**Rappel :** Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : [contact@medecinedusport.fr](mailto:contact@medecinedusport.fr)

**Note :** Utilisez la Barre d'espace de votre clavier pour passer d'une diapositive à l'autre.



# L'ENFANT ET LE SPORT

Et L'ENTRAINEMENT  
SPECIALISE  
INTENSIF  
PRECOCE (E.S.I.P.)



Docteur Patrick BACQUAERT





## LES DIFFERENTES PRATIQUES SPORTIVES

AIMABLE PASSE-TEMPS

PRATIQUE LIBRE ET ADAPTÉE

INITIATION - PRATIQUE DE RUE

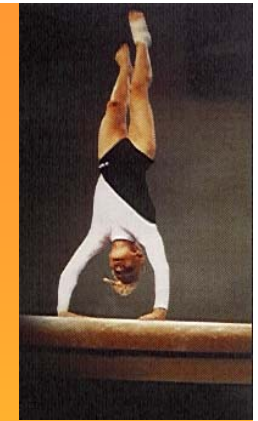
COMPETITION STRUCTURÉE - CALENDRIER DÉFINI

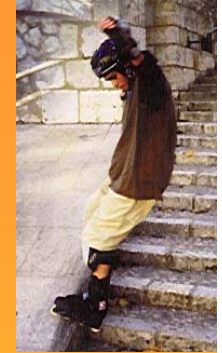
FILIERE SPORTIVE DE HAUT NIVEAU - PRATIQUE INTENSIVE

## LA COMPETITION

nécessite

- ACTIVITÉ MOTRICE COMPLEXE
- ENTRAINEMENT CONTRÔLÉ ET ADAPTÉ
- UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE
- UNE BONNE HYGIENE DE VIE
- UN BON CONTRÔLE PSYCHOLOGIQUE
- ET UNE CERTAINE DOSE D'AGRESSIVITE





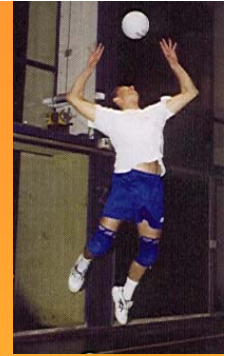
## ENTRAINEMENT SPECIFIQUE INTENSIF PRECOCE ( E.S.I.P.)

⇒ Mise en place de filière de haut niveau pour optimiser  
au plus vite la performance

- 15 à 30 heures / semaine
- 40 à 52 semaines / an
- Grand nombre de compétitions  
Combien d 'années ???

But : Atteindre la plus haute performance possible

# LA PREPARATION A LA COMPETITION



Préparation Physique  
Généralisée et  
Spécifique

Préparation Musculaire  
Coordination motrice et  
développement  
musculaire

Préparation  
Technique

Préparation Psychologique  
Maîtrise de soi et gestion  
du stress

Hygiène de vie  
Alimentation  
Récupération



## LE CYCLE INFERNAL DE L'E.S.I.P.

Début Précoce de l'Entraînement ⇒  
Résultats précoces ⇒ Filières du Haut Niveau ⇒  
Augmentation des volumes entraînement et  
compétitions ⇒ « Pression » permanente ⇒ Stress -  
Troubles du Sommeil - Problèmes Scolaires ⇒  
Saturation ⇒

**ARRET**

**Echec par rejet du système imposé**

**E.S.I.P. : Problèmes d'adultes  
Rôle important des parents**



## DEFINITION DE L'ENTRAINEMENT SPORTIF INTENSIF

Notion de charges d'entraînement :

- **10 heures / semaine pendant 10 ans**
  - **Entraînement quasi quotidien**
  - **Filières d'accès haut niveau**
  - **Surcharge de compétitions**
- **Surcharge de stages en période de vacances**



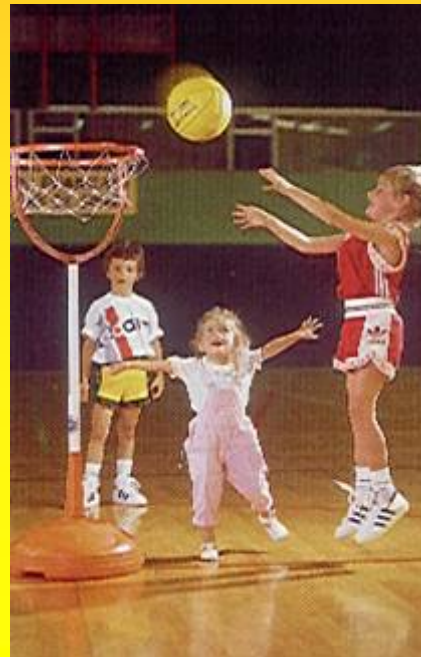
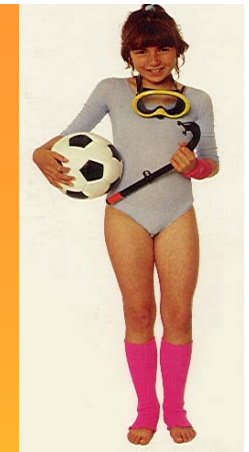
## CONSEQUENCES DE L'E.S.I.P.

« Pathologie Adulte rencontrée de plus en plus tôt »

- Accidents ostéo - musculaires
- Technopathies du sport
- Trouble du comportement
- Culpabilisation
- Echec scolaire

# LE SPORT DOIT RESTER UN FACTEUR D'EQUILIBRE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

« Bien dans son corps, bien dans sa tête »



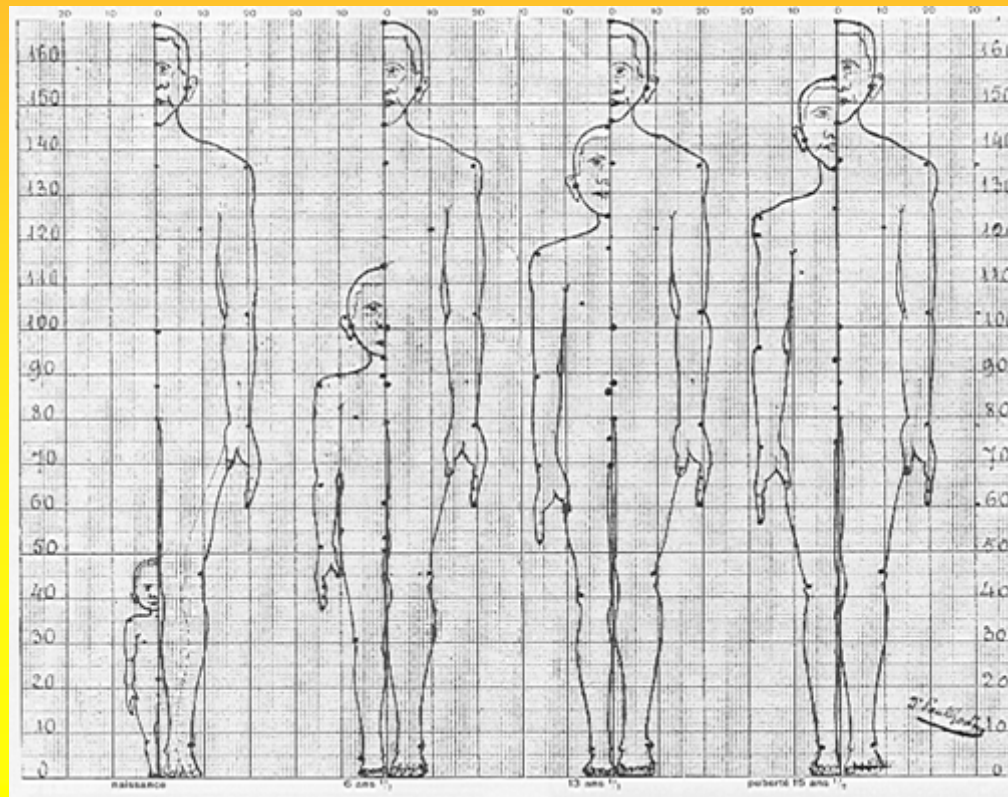


## LES PROBLEMES MEDICO-SPORTIFS RENCONTRES

- LA CROISSANCE
- LE RACHIS ET LA POSTURE
- LES TRAUMATISMES OSTEO-ARTICULAIRES
- LES REPERCUSSIONS CARDIAQUES
- LE SURENTRAINEMENT

# LES PROBLEMES MEDICO-SPORTIFS RENCONTRES

## LA CROISSANCE



# LES PROBLEMES MEDICO-SPORTIFS RENCONTRES

## LES APOPHYSITES DE CROISSANCE

Rotule : Sinding Larsen

Calcaneum : Sever



Rachis : Scheuermann

Fémur : Legg-Perthes-Calvé

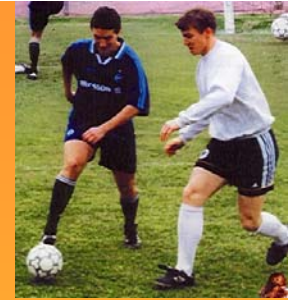
Tubérosité Tibiale :  
Osgood-Schlatter

# LES PROBLEMES MEDICO-SPORTIFS RENCONTRES

## LE RACHIS ET LA POSTURE

- Scoliose
- Cyphose
- Lyse isthmique

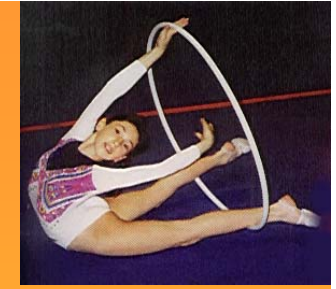




## LES PROBLEMES MEDICO-SPORTIFS RENCONTRES

### LES TRAUMATISMES OSTEO-ARTICULAIRES

- Tendinites
- Accidents musculaires
- Fractures de fatigue



## LES PROBLEMES MEDICO-SPORTIFS RENCONTRES

### LES TRAUMATISMES OSTEO-ARTICULAIRES

- Manque de préparation physique
- Volume entraînement et compétition trop important
- Récupération insuffisante
- Geste technique mal adapté



## LES PROBLEMES MEDICO-SPORTIFS RENCONTRES

### LES REPERCUSSIONS CARDIAQUES

- Puberté et troubles de la conduction
- Troubles de l'excitabilité
- Vagotonie
- Surentraînement et Extrasystoles



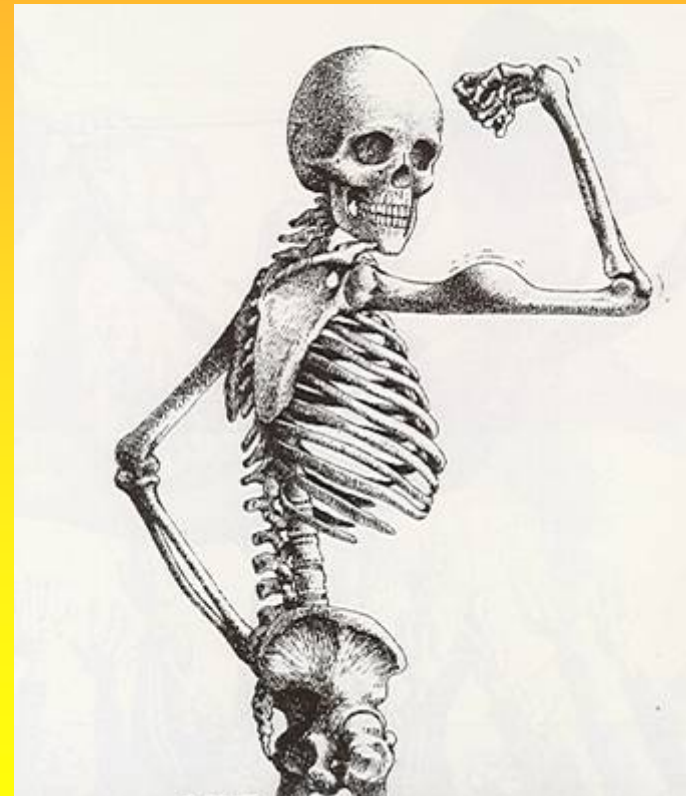
## LES PROBLEMES MEDICO-SPORTIFS RENCONTRES

### LE SURENTRAINEMENT

- Mauvaise gestion du peu de temps libre
- Entraînement spécifique non diversifié précoce
- Pas de prise en compte du temps de récupération
- Soif de victoire incessante
- Mauvais suivi médical des jeunes
- Pas de diététique adaptée
- Problèmes particuliers poids et sport

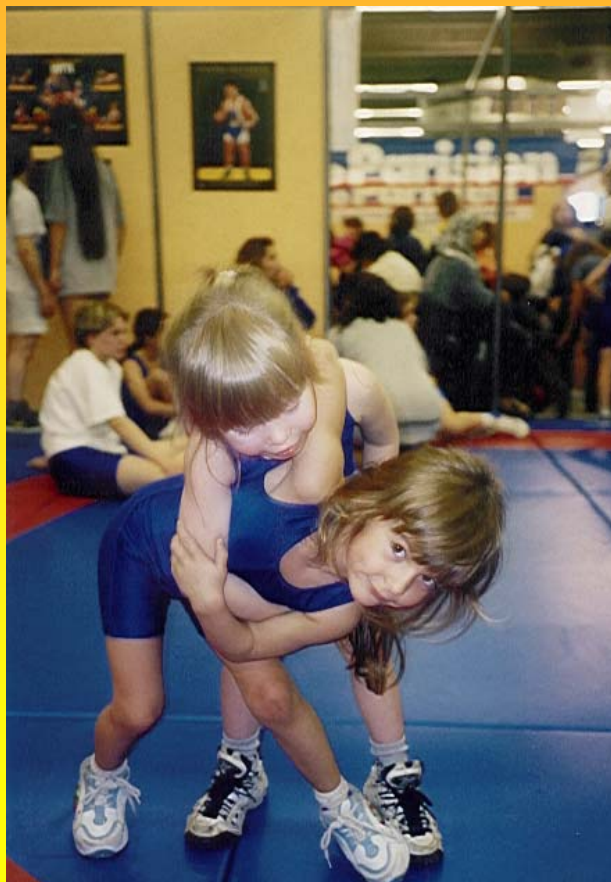
L 'ENFANT EST TOUJOURS RAISONNABLE ...

MAIS L 'ADULTE !!



## LOI BUFFET - 23 mars 1999

PRATIQUE EN COMPETITION = LICENCE =  
VISITE MEDICALE DE NON CONTRE-INDICATION





## LES MEDECINS

Médecin Traitant  
Médecin de club  
Médecin du centre d'entraînement  
Médecin de ligue  
Médecin Fédéral  
Médecin Equipe de France

Médecin scolaire  
Médecin sportif  
Médecin spécialiste  
Médecin C.M.S.  
Médecin hospitalier  
Médecin universitaire  
Médecin Jeunesse et Sport



## CONCLUSION

### LA PRATIQUE SPORTIVE CHEZ L'ENFANT



DOIT ETRE UN  
FACTEUR D'EQUILIBRE