

**Armand MEGRET - Responsable de l'atelier n° 3**

**Atelier 3 : SPORT ET SANTE, VELO POUR CHACUN**

**La performance adaptée à l'individu :**

L'optimisation du couple homme-machine.

Du très haut niveau à la pratique loisir

**La santé par le vélo :**

Amélioration de la santé et entretien par l'activité vélo et le sport cycliste

**Le vélo pour la santé :**

Recouvrement de la santé, réhabilitation et réinsertion

**En présence de M. Thomas REMOLEUR**, Conseiller Technique Cabinet de la Ministre de la Santé et des Sports

**Modérateur :**

**Dr Armand MEGRET**, médecin des hôpitaux honoraire, médecine physique et médecine du sport, Médecin Fédéral National FFC, président de la commission médicale nationale de la FFC

**Animateur:**

**Dr Anne Marie LECOQ**, médecin des hôpitaux honoraire, physiologiste, médecin du sport, pneumologue, Médecin élu CA FFC

**Intervenants :**

**Dr Jean Luc GRILLON**, Médecin du sport, Président du Syndicat National des Médecins du Sport, Président de la SF2S (Société Française Sport-Santé) : éducation préventive et thérapeutique aux activités physiques et sportives

**Dr Stéphane BERMON**, Docteur en Médecine, Université de Nice Sophia Antipolis. Docteur en Sciences du Sport, Université d'Aix Marseille II. Master Spécialisé en Management des Etablissements et Réseaux de Santé, Ecole Centrale de Paris. Institut Monégasque de Médecine et Chirurgie du Sport

**M. Jean-Baptiste WIROTH**, Docteur en Sciences du Sport, dirigeant-fondateur des sociétés WTS - The Coaching Company et Vitalisport. Nice

**M. Xavier JAN**, ancien coureur professionnel, coordinateur médical équipe professionnelle, kinésithérapeute-ostéopathe des équipes de France. Rennes

**M. Robert BOUALIT**, Ingénieur Telecom, chef de projet Almerys branche santé d'Orange Business Services. Clermont Ferrand

**Grands témoins :**

**M. Cyrille GUIMARD**, ancien coureur professionnel, Manager de Groupe sportif, entraîneur éducateur

**M. Roger LEGEAY**, ancien coureur professionnel, Manager de Groupe sportif

La FFC est dans une démarche de promotion des activités physiques et sportives pour la santé.

La FFC a une carte essentielle à jouer, le vélo est certainement l'instrument de base des activités sport santé et son savoir faire est très important.

Il y a aura 2 x 1h 30, le déjeuner entre les deux.

- **première partie** 11 heures / 12 heures 30 :
  - chaque intervenant expose en 5mn aux inscrits les grandes lignes de son sujet
  - 10 intervenants x 5 = 50 ~ 1heure questions à chaque intervenant = 1h30
  
- **deuxième partie** 14 h / 15 h 30 :
  - débat avec les inscrits à l'atelier
  - Chaque thème est repris avec timing serré
  - Etablissement d'une synthèse, propositions et actions

---

### Thèmes abordés par les intervenants

---

#### **ARMAND MEGRET**

La FFC dans sa volonté de promotion du cyclisme veut :

- Identifier son savoir faire
- optimiser son savoir faire
- exploiter au mieux ses capacités de prise en charge du pratiquant cycliste
- et le faire savoir

Elle désire mettre au service de ses licenciés des prestations organisées, structurées et personnalisées et attirer aussi les non licenciés désireux d'améliorer leur pratique, leur entraînement, leur alimentation, le choix du matériel, ...

Les compétences fédérales doivent être organisées en cellule avec recueil, traitement et partage des informations

A ceci elle veut ajouter une dimension sanitaire :

#### Préventive

- La pratique du vélo est une activité qui améliore les capacités physiologiques, les qualités de l'appareil locomoteur.

#### Curative

- La pratique de vélo comme prestations thérapeutiques pour les blessés et les affections chroniques qui nécessitent une réadaptation cardio-vasculaire, orthopédique...
- La pratique du vélo adaptée pour toutes les catégories d'individus à haut risque sanitaire (HTA, diabète, surcharge pondérale, syndrome métabolique...)
- La prise en charge doit être personnalisée, établie par des métiers de la santé et réalisée par des éducateurs sportifs spécialisés

## **ANNE MARIE LECOQ**

- **Relations médecin éducateur/entraîneur** à travers les fonctions de médecin de club, médecin fédéral régional, médecin de PTMS, médecin élu
- **FFC et compétition**

### **Cyclisme : sport pour chacun**

Pourquoi ? Pour qui? Où le pratiquer ? Quels sont les avantages ?

Pourquoi?

- Cyclisme : activité physique qui entre dans le cadre des recommandations ministérielles pour lutter contre la sédentarité.
- Cyclisme, avec ou sans compétition peut être pratiqué par un public varié.

Quel public ?

- **Tous les âges** sont concernés : le cyclisme ne s'adresse pas uniquement aux futurs champions
- S'adresse à **tous les milieux**,
- Les clubs de vélo peuvent créer un lien social dans les quartiers « difficiles », dans les zones rurales.

Où le pratiquer ?

- Certains clubs pourraient intégrer des **personnes handicapées** ( cardiaques, malades respiratoires, obèses...) qui seraient encadrées, après avis médical, par un éducateur ayant reçu une formation adaptée à ce public.
- ***Le réentraînement à l'effort de certains malades est une nécessité mais la recherche de clubs susceptibles de les accepter relève souvent du combattant.***

Les avantages, la prise de licence dans un club présente des avantages :

- **Fidéliser la pratique d'une activité physique** en créant des liens avec les autres membres du club, une entraide....
- **Pouvoir bénéficier d'une infrastructure et d'un réseau médical et paramédical** qui est déjà en place pour les sportifs de haut niveau.
- **Pouvoir bénéficier de conseils techniques d'un entraîneur** pour réaliser son sport dans les meilleures conditions et sans risque pour sa santé
  - Cet entraîneur devra être en relation permanente avec le réseau médical qui existe dans le cadre des sportifs de haut niveau : médecins, nutritionnistes, kinésithérapeutes...**dans le respect du secret médical**
- **Surveillance médicale**
  - Médecin de club- Médecin traitant
  - Médecin du plateau technique
    - Bilan médical
    - CNCI avec ou sans réserves
    - Recommandations éventuelles pour la pratique du vélo

### **Vélo activité physique pour chacun :**

- Activité physique non traumatisante si elle est bien encadrée.
- Cet encadrement existe au niveau des comités régionaux, des clubs, des plateaux techniques.
- Utilisons toutes les compétences pour que le cyclisme soit « une activité physique permettant de conserver la santé ».

### **JEAN BAPTISTE WIROTH**

Docteur en Sciences du Sport, dirigeant-fondateur des sociétés WTS - The Coaching Company et Vitalisport. Nice

- **Population à haut entraînement** (licencié(e) ou non – compétition, cyclo sportive, cyclotourisme...) **prise en charge personnalisée** pluridisciplinaire
- **Entreprise privée, vision et prospective**
  - ✓ **Rôle des structures privées** : depuis 2002 WTS - The Coaching Company vise à apporter un accompagnement individualisé de proximité (réseau de coaches WTS) aux cyclistes, **licenciés ou non**, qui souhaitent faire du sport de compétition de manière réfléchie, tant en terme de performance que de santé.
  - ✓ En 2009, le projet Vitalisport a vu le jour pour répondre au besoin de conseil et d'accompagnement de personnes en quête d'une pratique sportive à vocation « santé et bien-être ».
- **Problématique de la prise en charge personnalisée au sein d'une structure privée comme WTS** : du sport de haut niveau à la remise en forme.  
Le coach sportif joue un rôle clé à l'interface entre le sportif et les autres acteurs (médecins, kinés, préparateur mentaux, nutritionnistes, etc.)
- **Positionnement de WTS par rapport à un projet fédéral**, partenariat ?

---

### **JEAN LUC GRILLON**

- **Le Pôle Ressources National Sport et Santé CREPS de Vichy** est au cœur de la politique menée par le ministère de la santé et des sports, de promotion et de développement des activités physiques ou sportives adaptées et sécurisées, pour l'ensemble de la population française. Sont exclus de son champ les sportifs de haut niveau et les sportifs professionnels.
- **Le vélo : ses atouts**  
Faire ressortir la gestion active et durable de son capital santé par le vélo
- **Positionnement par rapport à un projet fédéral**  
Ce qui est visé, c'est le développement, le maintien ou la restauration de son capital santé, par l'éducation préventive et thérapeutique aux activités physiques et sportives qu'il est possible de mettre en œuvre dans les clubs de la FFC, à partir d'un travail avec la DTN pour compléter la formation des éducateurs sportifs.  
Il s'agit aussi de faire de l'animation sportive qui est une forme de promotion de la santé par les Activités Physiques et Sportives.  
Les réseaux de santé et des réseaux sport-santé vont permettre de proposer des parcours de santé ou des parcours de soins aux usagers et aux personnes atteintes de pathologies chroniques ou en situation de handicap physique, mental ou social, à partir d'un engagement favorisé par le médecin traitant.

---

### **STEPHANE BERMON**

- **Population non cadrée**, non licenciée, non compétitive
- **Le vélo outil** de prévention, de soins
- Expériences et prospective de la **prise en charge individuelle** dans un cadre sanitaire préventif et/ou curatif

## **Un Nouveau Modèle Economique de la Gestion du Bien de Santé par le Sport – Variations autour du Cyclisme**

### Les constats

- Augmentation croissante de la prévalence et de l'incidence des maladies, notamment mais pas seulement, cardiovasculaires liées à la sédentarité.
- Augmentation du coût à supporter pour le diagnostic et le traitement de ces morbidités
- Désengagement progressif et inéluctable de l'Assurance Maladie pour le financement de la Santé en général et de la Prévention en particulier :
  - ✓ Augmentation de l'espérance de vie et du coût des méthodes diagnostiques et thérapeutiques
  - ✓ Enveloppes budgétaires au mieux constantes et le plus souvent réduites

### La problématique

- Comment réduire efficacement et durablement la morbidité d'une population de plus en plus sédentaire alors que l'espérance de vie augmente et que les ressources allouées par les acteurs historiques de la protection sociale se désengageront

### L'apparition de nouveaux acteurs

- Certaines fédérations ou groupement sportifs comme partenaires innovants dans le domaine du Sport-Santé
- Les « nouveaux » partenaires du financement de la Santé, tels les Mutuelles, les Assurances Privées, les fonds de Prévoyance,...
- Le monde de l'entreprise soucieux d'assurer à ses collaborateurs un service minimum de Médecine Préventive afin de maintenir un niveau de productivité élevé sur un marché de plus en plus concurrentiel.
- L'assuré social devient un acteur, au sens propre, de sa Santé.

### Les nouveaux outils et les nouvelles approches

- Une organisation en réseau du Bien de Santé
- La préservation de ce Bien de Santé ne peut désormais se concevoir qu'en rapprochant des acteurs variés liés par un principe « *gagnant-gagnant* ».
- L'émergence de nouveaux outils dans le monde des Technologies de l'Information et de la Communication

### Un Nouveau Modèle Economique autour de la Préservation du Bien de Santé et du Cyclisme

- Présentation du Modèle
- Passer du Modèle Microéconomique au Modèle Macroéconomique :
  - est ce possible ?
  - est ce souhaitable ?

---

## **XAVIER JAN**

- **Déclinaison du savoir faire du kinésithérapeute** de sportifs de haut niveau aux pratiquants loisir ou santé

L'activité de pédalage ne résulte pas d'un geste naturel. L'analyse de la biomécanique de cette activité renvoie à une complexité insoupçonnée au premier abord. De part l'importance du nombre de paramètres influençant cette gestuelle et la variabilité de ceux-ci, l'acquisition d'une « technique » de pédalage est essentielle à l'optimisation du travail mécanique fourni lors de chaque cycle. Les diverses synergies existantes entre fléchisseurs et extenseurs,

agonistes et antagonistes, révèlent que pédaler ne peut se résumer à « pousser fort » sur les pédales.

Dans la recherche de la performance, l'optimisation du rendement demande l'acquisition d'une gestuelle précise, adaptée aux conditions d'exercice. « Ainsi, le cycliste ne doit pas se comporter comme un système articulé qui pousse sur une pédale, mais plutôt comme une machine intelligente asservie aux sensations qu'elle perçoit lors de différentes phases du cycle de pédalage pour produire une technique appropriée ».

Les 3 types de résistance qui s'opposent au déplacement du cycliste sont :

- la traînée aérodynamique
- la résistance aux mouvements offerte par le contact des roues au sol et des frictions sur l'ensemble des pièces mécaniques de la bicyclette.
- la force de gravité générée par le couple homme / machine.

La stratégie choisie pour définir le plus efficacement possible sa position aux conditions d'exercice, nécessite un temps d'adaptation au cours duquel le cycliste devra s'entraîner à maîtriser les contraintes, qu'elles soient d'ordre mécanique ou physiologique, pour ne pas subir mais choisir sa position

Si la recherche de la performance passe par la mise en place de stratégie visant à réduire ces contraintes et notamment à « modeler » le corps de l'athlète pour qu'il puisse adopter une gestuelle et une position optimum, la demande concernant le grand public est tout autre.

Les paramètres essentiels à optimiser sont « le confort » et « la dépense énergétique ». L'adaptation d'une gestuelle personnalisée passera donc par la prise en compte des spécificités de l'individu liées à son âge, à ses capacités physiques du moment, à son sexe, à son historique médicale.

Si la notion de couple « homme /machine » reste entière, celle de plaisir de la pratique l'est tout autant. Combien d'apprentis pratiquant n'ont ils pas abandonner la pratique du vélo de loisir par que la jugeant trop difficile ou inconfortable au prime abord.

Si bien souvent l'individu consulte pour une problématique liée à sa pratique et donc après l'achat de sa bicyclette il convient en premier lieu de s'assurer que :

- celle ci est adaptée à sa morphologie, que les réglage initiaux si ils ont été réalisés par une personne compétente sont toujours adaptés du fait de la croissance pour un jeune, du fait de chute antérieure qui les auraient modifiés engendrant ainsi des technopathies.
- Les capacités physiques et physiologiques de la personne soient en adéquation avec la pratique du cyclisme de loisir telle qu'il la pratique avec si besoin un suivi personnalisé visant à accompagné le cycliste dans sa progression en terme de charge de travail, de récupération...
- Les règles élémentaires d'hygiène de vie et notamment en matière d'hydratation soient respectées

Si l'on ne peut comparer les charges de travail d'un cycliste professionnel (35000 km/an, 2 à 3 jours de repos par mois, 100 jours de course, 200 jours de déplacement, 3 semaines de coupure) avec un pratiquant occasionnel, leur prise en charge ne diffère pas tant.

Si bon nombre de pathologies spécifiques du cycliste (endofibrose iliaque externe, bursite ischiatique, le syndrome du pyramidal, le syndrome de la bandelette ilio-tibiale, le syndrome du canal d'Alcock, les échauffements plantaires, le troisième testicule du cycliste...) sont rencontrées presque exclusivement chez des cyclistes de bon niveau qui effectue un nombre important de kilomètres, elles doivent être intégrées en permanence dans notre réflexion sur la prise en charge des pratiquants. L'expérience acquise au travers de mes consultations de kiné ou d'ostéopathe m'a prouvé que la symptomatologie est rarement aussi franche que ce que l'on a pu nous enseigner. L'élaboration d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée si elle revêt un caractère d'urgence pour un athlète de haut niveau, nécessite également une rapidité et une efficacité pour le cycliste de base. Un cycliste qui est en arrêt est quelqu'un qui potentiellement délaissera cette pratique.

Enfin comme chez l'athlète de haut niveau, la psychologie de l'individu doit être intégrée dans notre prise en charge. Si le stress généré par une pathologie dans la recherche permanente de performance auquel tend le sportif de haut niveau est omniprésent, il convient tout autant de prendre en compte que les soucis de santé du pratiquant l'empêche de s'adonner à son sport ou diminue « son plaisir ». Il a tout autant besoin d'être rassuré, écouté...

---

## **ROBERT BOUALIT**

- Outils informatiques de recueil, de traitement et de partage des informations personnelles médicales et sportives.
- Dossier électronique médico-sportif personnalisé
- Sécurité
- Prospectives

### **Le contexte**

L'informatique et les télécoms font partie de la vie quotidienne des individus. Les pratiques sportives se structurent progressivement

### **Le projet**

Des outils au service des hommes et des compétences.

Les outils informatiques permettent :

- De collecter, traiter, et diffuser partager les données
- de valoriser la relation entre les pratiquants et leur encadrement (sportif, médical),
- de lutter contre la dispersion des acteurs et des compétences
- de communiquer en direct (« live »)
- d'être un lien et un liant entre les acteurs

Ils ne remplacent en aucun cas la relation directe entre le pratiquant et son encadrement au contraire ils la fortifient.

Ils permettent d'optimiser les échanges entre les acteurs et fournissent aux professionnels des outils d'analyse des données

### **Relation entre sportif et son encadrement**

#### **Relation entre professionnels autour du sportif**

### **Cas du haut niveau**

Le sportif est entouré d'une équipe structurée de professionnels de l'encadrement sportif

### **Cas de la pratique loisir**

Le sportif doit organiser lui-même son suivi

### **Les contraintes**

- Infrastructures sécurisées pour le respect de la confidentialité des données
- Modèles économiques
- Développement des usages

### **Des expériences concrètes**

- Suivi médical des sportifs de haut-niveau
- Suivi complet des joueurs en club (foot / rugby)
- Cellule de compétences tous métiers, tous niveaux (Breizh Vélo)

### **Les perspectives**

- Généralisation de l'offre à destination du haut niveau
- Développement de l'offre à destination du grand public en partenariat avec les partenaires institutionnels (fédérations, assurances, mutuelles) et des réseaux de professionnels de santé

---

### **CYRILLE GUIMARD** **ROGER LEGEAY**

- Du compétiteur au rôle d'élite en passant par le chef d'entreprise
- Vision et prospective de leur sport

---

### **ARMAND MEGRET**

- Vision et prospective de la prise en charge fédérale selon les niveaux de pratique
- Partenariat avec
  - ✓ les entreprises de la santé (assureurs, assistants, préventeurs...)
  - ✓ les opérateurs de télécommunication
  - ✓ les entreprises du sport : matériel, vêtement, nutrition...
  - ✓ réseaux des métiers du sport et de la santé