

SPORT PASSION - SPORT SANTÉ

- Rapport d'activités des actions de prévention
« Sport Passion, Sport Santé »
- Enquête sur les pratiques sportives et l'hygiène de vie
en milieu scolaire
- Salon « Bougez, c'est la Santé® »
- Missions de l'IRBMS ... complémentarité d'actions
- Le site www.irbms.com

Professeur Philippe-Jean PARQUET, Président de l'IRBMS
Docteurs P. BACQUAERT, F. MATON, J-M. VANDERPOTTE
Et les membres du Conseil d'Administration :
Docteurs T. ABRAHAM, M. ROLLET, N-E. TALEB,
Mesdames et Messieurs S. BERTHOIN, J-F. CORNIL, N. CREPIN, M. FAUCHILLE,
E. HALLARD, B. KOTWICA, J-M. SCHOORENS
Secrétariat : S. RADOLA



LES ACTIONS DE PREVENTION :

PROGRAMME

« SPORT PASSION SPORT SANTE »

ANNEE 2007

SOMMAIRE

1/	ACTEURS ET MOYENS DU PROGRAMME	<i>Page 4</i>
	☒ Les acteurs ☒ Les moyens	
2/	ACTIONS DE PREVENTION	<i>Page 7</i>
	☒ Description des actions menées * Objectifs * Public ciblé * Originalité du programme * Aspects quantitatifs ☒ Calendrier des actions 2007 ☒ Répartition géographique	
3/	TRAVAUX DE PUBLICATION	<i>Page 14</i>
	☒ Fiches Sport Passion Sport Santé - Les étirements du sportif ☒ Publications nationales ☒ Thèses et mémoires	
4/	TRAVAUX SCIENTIFIQUES	<i>Page 17</i>
5/	ACTIONS DE FORMATION	<i>Page 18</i>
6/	SITE INTERNET DE L'IRBMS	<i>Page 20</i>
	☒ Conceptualisation du site ☒ Fréquentation ☒ Perspectives d'évolution	
7/	L'IRBMS ... UN POLE RESSOURCES	<i>Page 23</i>
8/	PERSPECTIVES D'EVOLUTION 2008	<i>Page 24</i>
9/	CONCLUSION	<i>Page 25</i>

1. ACTEURS ET MOYENS DU PROGRAMME

☒ LES ACTEURS

Docteur Patrick BACQUAERT, Responsable
Docteur Jean Marc VANDERPOTTE, chargé de mission
Docteur Frédéric MATON, Coordonnateur
Monsieur Jean-François CORNIL, Sportif (niveau international)
Madame Brigitte KOTWICA, Kinésithérapeute du sport
Monsieur Jean-Marc SCHOORENS, aide logistique

☒ LES MOYENS

- Un film vidéo, versions longue et courte, pouvant être projeté soit sur le Stand, soit en conférence.
- Deux stands équipés d'un espace télévision pour la visualisation de la vidéo

✱ Un stand orienté vers l'accompagnement médical des sportifs (tous niveaux confondus).

✱ Un stand conçu en 2004, particulièrement adapté aux actions de prévention orientées vers la promotion des activités physiques et la lutte contre la sédentarité.



- Les brochures :
 - La condition physique
 - La diététique
 - Les étirements du sportif
 - Les blessures du sportif
 - Les risques du dopage
 - Le gainage abdominal chez le sportif
 - Sport net
 - Ne fumez plus contre votre gré (fiche FF Cardio)
 - L'Hypertension artérielle (fiche FF Cardio)
 - Les 4 bourreaux du cœur (fiche FF Cardio)
 - Prévenir l'endocardite infectieuse (fiche FF Cardio)
 - Le diabète (fiche FF Cardio)
 - Le cholestérol (fiche FF Cardio)
 - L'infarctus (fiche FF Cardio)

- Un vidéo projecteur pour la présentation en conférence de différents diaporamas
- 145 diaporamas créés par l'IRBMS pour animation, formation et information

Nouveaux diaporamas 2007 :

- Prise en charge des premiers secours en stade
- Gestion du poids du sportif et prévention des carences nutritionnelles et des troubles du comportement alimentaire.
- Intérêt du gainage abdominal dans la prévention des lombalgies.
- Méthode de gainage abdominal en rééducation (public kinésithérapeutes)
- Intérêt du gainage abdominal chez le sportif en prévention des blessures
- Les boissons chez le sportif : boissons d'effort et boissons du quotidien
- Le suivi médical de l'Arrêté du 11/02/04 modifié 16/06/06.

Autres diaporamas :

- L'hydratation du sportif : facteur de performances
- Habitudes nutritionnelles des jeunes sportifs (css 03)
- Hydratation : principes de base et adaptations à l'entraînement
- L'équilibre alimentaire
- La diététique sportive : nutrition et performance (version réactualisée)
- ANC spécifiques de l'enfant sportif
- Diététique et préparation d'une compétition
- Apports lipidiques chez le sportif : aspects qualitatif, ANC
- Apport vitaminique et minéral spécifique au sportif
- Les aliments à consommer le moins possible
- Exercices d'évaluation de l'équilibre alimentaires
- Les suppléments en protéine et créatine
- Diététique : l'étiquetage alimentaire
- Les filières énergétiques
- Les filières énergétiques : l'endurance
- Les filières énergétiques : version simplifiée
- Les tests d'évaluation – Tests en laboratoire
- Les tests d'évaluation – Tests sur le terrain
- Apports énergétiques du triathlète : explorations physiologiques et applications à l'entraînement
- La Loi : « La Lutte contre le Dopage et de la Protection de la santé des Sportifs »
- Le contrôle anti-dopage
- Prévention sportive et lutte contre le dopage – essentiel de prévention
- Prévention sportive et lutte contre le dopage FFT
- Prévention sédentarité ostéoporose
- Performance isocinétique des muscles de l'épaule
- Examen médico-sportif de non contre-indication à la pratique d'un sport

- Aptitude à la pratique sportive – Examens spécifiques à certains sports
 - Aviron et suivi médico-sportif (version 2)
 - Suivi médical et traumatologie du lutteur
 - La récupération chez le sportif
 - Prévention des blessures chez le sportif
 - Blessures musculaires courantes : reconnaître, traiter, prévenir
 - Hydratation du sportif : intérêt et conseils pratiques (version réactualisée)
 - La médecine du sport au quotidien
 - Réflexion sur la mise en place d'un suivi médico-sportif
 - Aptitude cardiaque aux sports de compétition
 - Troubles du rythme et sport
 - Traumatologie sportive : conduite à tenir
 - Technopathies du sport : le pied du sportif
 - Accidents musculaires des sportifs
 - Technopathies du coude – Epicondylites
 - Pathologies spécifiques du golf et du tennis
 - Les étirements : rôle et méthode de réalisation
 - Les étirements : de la récupération à la performance
 - Les étirements actifs en chaîne : concept et réalisation pratique
 - Les étirements spécifiques aux disciplines sportives
 - Sport et l'enfant – Entraînement intensif précoce
 - La scoliose
 - Rééducation des scolioses
 - Evaluation d'un analyseur ambulatoire de lactate sanguin
 - Bougez c'est la santé
 - Responsabilité du médecin du sport
-
- Plusieurs adresses Internet, permettant un accès interactif et convivial aux informations de prévention, aux conseils personnalisés, aux articles d'actualité :
 - www.medecinedusport.fr
 - www.irbms.com
 - www.nutritiondusport.fr
 - www.psychologiedusportif.fr
-
- Une plate-forme Internet (www.medecinedusport.fr) , en partage avec l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport, l'Association Régionale pour la Formation Médicale Continue en Médecine du Sport, l'Association des Diététiciens et Médecins Diplômés en Nutrition du Sportif.

2. LES ACTIONS DE PREVENTION : PROGRAMME « SPORT PASSION SPORT SANTE »

☒ DESCRIPTION DES ACTIONS MENEES

✕ Objectifs

L'objectif du programme « Sport Passion Sport Santé » est de réaliser dans la région Nord/Pas-de-Calais, des actions de prévention dans le domaine de la santé du sportif, de l'hygiène de vie, et de la promotion des activités physiques.

La prévention est orientée vers plusieurs axes :

- *Promotion des activités physiques :*

La condition physique, la prévention des maladies cardio-vasculaires et la lutte contre la sédentarité

Identification et correction des facteurs de risques

Conseiller et mettre en place un programme d'APS spécifique à la santé des pratiquants.

Intérêt d'un suivi médico-sportif, les épreuves d'évaluations physiologiques, les tests de terrain, les applications à l'entraînement, notion de récupération, dépistage des facteurs de risques

- *La diététique :*

L'équilibre alimentaire, rôle et importance des différents nutriments, promotion de la consommation des fruits et des légumes, implication nutritionnelle dans un objectif de santé

Diététique et performance : l'hydratation à l'entraînement et en compétition, les suppléments, les erreurs à éviter.

- *La lutte contre le dopage :*

Présentation de la législation en vigueur, description d'un contrôle anti-dopage, droits et devoirs du sportif contrôlé, dangers pour la santé, effets nocifs des molécules les plus couramment utilisées

- *La prévention des blessures et des technopathies induites par la pratique physique et sportive :*

Conseils de réalisation d'exercices en pratique quotidienne, conseils d'entraînement, importance du matériel et de l'équipement.

- *La Psychologie du sportif*

Proposer des tests d'évaluation, méthodes de préparation mentale, gestion du stress, prévention des addictions.

✕ Public ciblé

Les missions de l'IRBMS sont diversifiées et s'orientent autour de deux populations :

- Population non sportive pratiquant une activité physique dans un but de santé
- Population sportive, avec ou sans compétition
- Sportifs de haut niveau et filières d'accès.

Les actions sont menées selon 7 orientations principales :

- Le milieu scolaire

L'information au sein des collèges et des lycées est réalisée par un médecin du sport en collaboration avec les enseignants. Une priorité est donnée aux classes scolaires sportives, pour ensuite déboucher sur l'ensemble de la population scolaire.

- Les ligues régionales

Lors des assemblées générales de Ligue ou réunions des commissions médicales

La sensibilisation est orientée vers les dirigeants de clubs, les médecins des clubs ou des ligues, ainsi que vers les sportifs et les entraîneurs.

- Les stages d'entraînement

Le regroupement des sportifs Elite ou Espoir lors de stages d'entraînement organisés par les Ligues et les clubs est une occasion privilégiée de rencontrer ces athlètes et de mener une action de prévention tant générale que spécifique à la discipline.

- Pôles Espoir et Pôles France

Intervention auprès des Pôles Espoir ou France

- Formation des sportifs

Nos actions de prévention sont également menées directement auprès des sportifs eux mêmes, à l'occasion de stages de formation.

- Conférences publiques

Présentation de thèmes bien spécifiques lors de réunions publiques organisées par des organismes divers, des municipalités, s'inscrivant soit à l'occasion d'une compétition sportive, soit dans le cadre d'un programme de développement d'actions de prévention.

- Congrès

Présentation lors de congrès médicaux de l'expérience de l'irbms, des résultats des travaux scientifiques ou avis.

- Organisation de salons

L'organisation de salons de prévention permet d'avoir un impact sur un échantillon de population très large et diversifié, dans un cadre de détente, de loisirs, particulièrement convivial, favorisant l'échange de l'information. Le message de prévention est ainsi particulièrement riche et pertinent.

✕ Originalité du programme

L'originalité de ce programme consiste à établir une large campagne de prévention à l'échelle régionale, axée sur la pratique des activités physiques et sportives, toutes catégories d'âge confondues, et intéressant tous les niveaux de pratique.

✕ Aspects quantitatifs

Comme lors des années précédentes, nous avons été confrontés aux mêmes difficultés d'évaluation quantitative du public ciblé.

En effet, en ce qui concerne les conférences publiques, les colloques, les formations spécifiques au sein des clubs (stages d'entraînement, pôles...), les classes scolaires sportives, l'effectif réellement sensibilisé est facile à connaître et correspond à la totalité des personnes présentes lors de ces actions.

L'impact de notre prévention est particulièrement efficace lors des conférences publiques, les congrès et les formations spécifiques dans les clubs, puisqu'elles correspondent à une démarche volontaire de ce public à vouloir se former. Dans certains cas, le thème de l'intervention est choisi par le public lui-même, suite à une étude prospective de l'organisateur.

L'impact préventif au niveau des salons est très variable et dépend de son organisation générale : en effet, certains salons sont exclusivement orientés vers un thème de prévention autour duquel notre participation est essentielle. Dans ce cas, la fréquentation du public correspond une fois de plus à une initiative personnelle, directement en relation avec le thème du salon.

C'est également le cas au niveau des classes scolaires sportives, pour lesquelles le thème de l'intervention est déterminé en fonction des souhaits des élèves, de leur niveau de connaissances, et du programme pédagogique de l'enseignant.

2007	Centres Formation	Salons	Pôles	C.S.S. Collèges	C.S.S. Lycées	Formation		Congrès Colloques	Thèse	Avis et Expertises
						Méd	Sport			
Nombres d'interventions	4	1	6	2	3	8	5	11	2	13
Public présent, effectif total	43	7 000	65	48	200	175	82	906		Non comptabilisé
Public sensibilisé	43	Non identifié	65	48	200	175	82	906		
Evolution 06→07	Nouvelles actions	↗↗	↗	↘↘	→	↗↗	↗↗	↗↗	↗↗	
Total public touché	1 519 + Salons (7 000) et activité du Site Internet									

2006	Conférence publique	Salons	C.S.S. Collèges	C.S.S. Lycées	PÔLE SHN	Actions formation	Congrès Colloques	Etude et Expertise	Site Internet
Nbr interventions	6	0	7	7	3	2	6	6	
Public présent sensibilisé	210	Non comptabilisé	254	203	33	34	357	Non comptabilisé	Non comptabilisé
Evolution 05→06	↗↗	↘↘	↘↘	↘	↗	↗	↗↗	↘	
Total Public touché	1 091 + (Salon - Expertises et activité - Site Internet)								

Il apparaît que le nombre d'interventions de prévention a sensiblement augmenté par rapport à l'année 2006.

On observe uniquement un fléchissement des actions dirigées au niveau des classes scolaires sportives en collège. Toutefois, celles-ci correspondent au renouvellement d'un programme déjà mené les années précédentes, témoignant ainsi de la satisfaction des enseignants.

La principale caractéristique du programme 2007 repose sur le développement des congrès, et des actions de formation, tout en maintenant les missions d'expertise dans le milieu du sport, de l'activité physique, de la santé, et de la prévention du dopage, domaines de compétences dans lequel l'irbms est sollicité en qualité de référent national.

Les stages de formations spécifiquement proposés aux sportifs, comme aux professionnels de santé remportent un réel succès. Les thèmes abordés s'organisent autour des étirements actifs en chaîne et du gainage abdominal, avec une session de formation théorique et pratique, sous forme de démonstration en salle de sport, avec corrections personnalisées des postures. Ces formations sont dirigées par M. MATON Frédéric (Médecin du sport), Mme Brigitte KOTWICA (Kinésithérapeute), M. Jean François CORNIL (athlète de haut niveau).

L'IRBMS participe parallèlement à des séances de formation, stages, réflexions, sur des thèmes de prévention, d'hygiène de vie et de santé, en partenariat avec d'autres organismes (ex : actions de prévention sur les activités physiques, l'ostéoporose...)

A l'inverse, les manifestations de type « grand public », telles que les salons de « prévention santé » ont été réorientées en fonction de nos objectifs cibles. Ce type d'action a été recentré sur un seul salon, dont la fréquentation élevée (7000 visiteurs) a contribué au succès de notre prévention.

Que ce soit sous forme de conférences, congrès ou formations, l'IRBMS est sollicité pour son expérience et ses compétences en matière de prévention chez le sportif. La connaissance du milieu sportif par chaque acteur de l'IRBMS, permet de décliner chaque thème de prévention médico-sportive, en fonction de la discipline pratiquée.

Par sa spécificité et sa compétence, l'IRBMS tient ainsi un rôle d'acteur et de référent à part entière dans le développement d'une politique de prévention de santé.

☒ CALENDRIER DES ACTIONS SPORT PASSION SPORT SANTE 2007

	Dates 2007	Intervenants	MANIFESTATION LOCALITES	Nombre de personnes	Commentaires
1	11/01 16h00/17h30	Dr MATON	COLLEGE VOLTAIRE WATTIGNIES	33 élèves Classe sportive Hockey	Prévention Dopage
2	12/01 14h00/16h00	Dr MATON	LYCEES GAMBETTA TOURCOING	31 élèves Classe sportive EPS	Prévention des blessures sportives
3	20/01	Dr BACQUAERT	COLLOQUE PALAIS DES CONGRES – PARIS		
4	24/01	Dr BACQUAERT Dr MATON	JOURNEE DE NUTRITION DU SPORT – HOTEL ALLIANCE LILLE	250 Médecins et Professionnels	Nutrition et compétition
3	31/01 17h00/19h00	Dr MATON	Pôle Espoir Aviron Armentières Lille Métro.	11 rameurs	Formation gainage abdominal Méthodes et pratique
4	01/02 16h00/17h30	Dr MATON	Lycées Eugène Thomas Le Quesnoy	19 élèves Classe sportive EPS Hockey	Diététique du sportif
5	03/02 10h00/13h00	Dr MATON	Formation étirements	Public Sportif	Etirements actifs en chaîne Récupération et prévention blessures
6	08/02 09h00/11h00	Dr MATON	Formation Etirements	Public Kiné	Etirements actifs en chaîne : Rééducation, prévention, intérêts
7	14/02 17h30/19h00	Dr MATON	Pôle Espoir Aviron Armentières Lille Métro.	11 rameurs	Prévention Lombalgies
8	10/03 10h00	Dr MATON	Congrès Triathlon Paris Insep	50 personnes	Boissons courantes, d'effort et récup
9	10/03 11h00	Dr MATON	Congrès Triathlon Paris Insep	50 Personnes	Actualités 2007 nutrition du sport
10	17/03 13h00/16h00	Dr MATON	Formation cadres FFSA Macon	16 cadres techniques	Diététique du sportif Prévention blessures sportives
11	18/03 09h00/13h00	Dr MATON	Congrès Médical FFG Paris	30 personnes Médecins, Kinés	Bilan d'activité FF Gymnastique Prévention blessures et suivi médical
	20/03	Dr BACQUAERT	Formation Villeneuve d'Ascq	30 Médecins	Tendinite chez le sportif
12	22/03 09h00/12h00	Dr MATON Mme KOTWICA	Formation Gainage	Public Kiné	Gainage abdominal Rééducation, prévention, intérêts
13	26/03 19h00/20h30	Dr MATON	Ligue Régionale Football Villeneuve d'Ascq	25 cadres techniques	Prévention des blessures Diététique du sportif
14	28/03 16h30/18h00	Dr MATON	Pôle Espoir Aviron Armentières Lille Métro.	11 rameurs	Diététique du sport Hydratation d'effort
	01/04	Dr BACQUAERT	Formation Marly	50 médecins	Sport et Enfant
15	05/04 09h00/12h30	Dr LACOSTE Dr BACQUAERT	FORMATION DOPAGE VILLENEUVE D'ASCQ	30 personnes	Aspects législatifs, actualisation des connaissances. Code mondial. AUT.
16	18/04 17h30/18h30	Dr MATON	POLE ESPOIR AVIRON ARMENTIERES LILLE METRO.	10 rameurs	Suivi diététique personnalisé
17	20/03 10h00/12h00	Dr MATON	CENTRE DE FORMATION COB CALAIS	14 personnes	Equilibre alimentaire et Diététique de l'effort
18	03/05 19h30/21h00	Dr MATON	Centre de formation BCM Gravelines	19 personnes	Diététique de l'effort Boissons courantes
19	04/05 15h30/17h30	Dr MATON	Lycées Jacquard Caudry	150 lycéens Classes sportives	Equilibre alimentaire du sportif Diététique de l'effort
20	04/05 15h30/17h30	Dr MATON	Collège Monet Caudry	Collégiens Classes sportives	Equilibre alimentaire du sportif Diététique de l'effort
21	21/05 19h30/21h00	Dr MATON	Ligue Régionale Aviron Armentières	6 membres Commission Médicale Régionale	Avis consultatif sur mise en place suivi médical athlètes hors Pôle
22	22/05 17h30/18h30	Dr MATON	THESE DE FIN D'ETUDE BRUXELLES	Sylvain Wicke	Intérêt des étirements en chaînes dans la prévention des lombalgies

	25/05	Dr BACQUAERT	Formation Halluin	25 Médecins et Kinés	Podologie du sport
23	24/05 09h00/12h00	Dr MATON	Formation Etirements	Public Kiné	Etirements actifs en chaîne : Rééducation, prévention, intérêts
	02/06	Dr BACQUAERT	Congrès Rugby Armentières		Médecine sportive du Rugby
24	07/06 09h00/10h00	Dr MATON	CONGRES NUTRITION SPORT PARIS PITIE SALPETRIERE	63 Médecins et/ou diététiciens	Nutrition du sport et gestion du poids
25	14/06 09h00/12h00	Dr MATON Mme KOTWICA	Formation Gainage	Public Kiné	Gainage abdominal Rééducation, prévention, Intérêt
26	16/06 09h00/10h00	Dr MATON	Thèse de fin d'étude Tournai	Camille Décriem	Prévention des lombalgies par le gainage abdominal
27	16/06 10h00/12h00	Dr MATON Mme KOTWICA	Formation Gainage	Public Sportif Pôle France Cyclisme	Gainage abdominal Performance, Prévention, Intérêt
28	19/06 19h00/21h00	Dr MATON	Ligue Nord Pas-de-Calais Aviron	Comité Directeur	Mise en place suivi médical athlètes régionaux
29	21/06 11h00/13/00	Dr MATON	Programme Territorial de santé – Arras	Partenaires régionaux 110 personnes	Forum d'aide méthodologique entre les acteurs régionaux – Stand irbms
30	06	Dr MATON	Presse : Magazine Enjeu		Incidence et prise en charge des frottements cutanés en pratique sportive
0	02/07	Dr BACQUAERT	Avis d'expertise – CHRU Lille		Sport de haut niveau Formation des Médecins du sport
31	14/08	Dr MATON	Fédération Française Sociétés d'Aviron	Document de formation des cadres	Alimentation du sportif et des rameurs poids légers.
32	15/08	Dr MATON	Fédération Française Sociétés d'Aviron	Document de formation des cadres	Hydratation du sportif
33	04/09	Dr MATON	Presse : 50Millions de consommateurs	M. LEFUR Erwan 06.23.93.75.59	Effets sur la santé de la pratique du power plate
34	05/07	Dr MATON	Fédération Française Sociétés d'Aviron	Document de formation des cadres	Gestion du poids
35	03/10	Dr MATON	Pôle Espoir Aviron Armentières	11 rameurs	Lactates d'entraînement
36	13/10	Dr MATON	Congrès Kiné du Sport Paimpol	85 Kinés du sport	Prévention des lombalgies du sportif par le gainage abdominal
37	17/10	Dr MATON M. NIRPOT	Irbms Villeneuve d'ascq	Membres irbms	Potentialisation du site
38	17/10	Dr MATON	Pôle Espoir Aviron Armentières	11 rameurs	Pôle aviron Adaptation physiologique entraînement
	22/10	Dr BACQUAERT	Avis spécifique		Sport santé
	25/10	Dr BACQUAERT	Avis Spécifique Lille		Coordination Prévention du Dopage Cros - Drdjs
39	04/11	Dr MATON	Salon Marché de saison Villeneuve d'Ascq	7000 visiteurs	Promotion activité physique et santé Hygiène alimentaire
40	05/11	Dr MATON	Centre de formation BCM Gravelines	10 Athlètes (Cadets)	Diététique de la compétition
41	05/11	M. CORNIL	Centre de formation BCM Gravelines	10 Athlètes (Espoirs)	Etirements spécifiques du basketteur
42	07/11	Dr MATON	Presse : Cosmopolitain 06.08.41.31.31		Diététique du skieur
	08/11	Dr BACQUAERT	Avis Spécifique Wattignies		Coordination d'un suivi psychologique chez le sportif
43	24/11	IRBMS	Congrès Médecine et Kiné du Sport	134 Professionnels de santé	Traumatologie du sportif. Aspects thérapeutiques et prévention
44	28/11	Dr MATON Dr VANDERPOTE	Présentation Charte Région - Dunkerque		Présentation charte éthique + présentation site IRBMS
45	29/11	Dr BACQUAERT Dr MATON	Brochure Dopage Villeneuve d'Ascq		
	29/11	Dr BACQUAERT	Avis Spécifique Lille		Coordination Prévention du Dopage Cros - Drdjs
46	04/12	Dr MATON	Congres Nutrition APS Lille		Congrès Institut Pasteur Hygiène alimentaire et APS
47	05/12	Dr BACQUAERT	Présentation Charte		

		Dr MATON	Région - Avion		
48	12/12	Dr BACQUAERT Dr MATON	Présentation Charte Région - Tourcoing		Présentation charte éthique + présentation site IRBMS
49	17/12	Dr MATON	Formation 1 ^{ers} secours Cros Villeneuve d'Ascq		
	18/12	Dr BACQUAERT Dr MATON	Présentation Charte Région - Tourcoing		Présentation charte éthique + présentation site IRBMS

☒ REPARTITION GEOGRAPHIQUE

La grande majorité de nos actions de prévention se déroule autour de la Métropole Lilloise (Lille – Roubaix – Tourcoing).

La régionalisation de certaines actions s'articule essentiellement autour de Dunkerque, de Montreuil sur Mer, et du bassin minier.

On assiste également au développement d'actions à l'extérieur de la région Nord Pas-de-Calais. L'irbms est en effet sollicité en particulier en région parisienne pour son rôle de référent en Médecine Sportive (colloque et congrès)

3. PRESSE ET TRAVAUX DE PUBLICATION

☒ FICHES *SPORT PASSION SPORT SANTE*®

Une sixième brochure *Sport Passion Sport Santé*® a été éditée en 2007, consacrée au gainage abdominal.

Plusieurs aspects sont abordés, en particulier l'intérêt du gainage dans un cadre de prévention santé (prévention des lombalgies, correction des postures), ainsi que les bonnes méthodes de réalisation en pratique.



Si la publication d'une nouvelle brochure fait inévitablement l'objet d'un certain engouement, les anciennes trouvent toujours leur public.

Sur l'ensemble des six brochures de l'IRBMS, 2 941 ont été envoyées sur demande, et 5 273 brochures distribuées lors de nos actions.

☒ Publications nationales

▪ Presse Sportive

L'irbms a poursuivi son travail de rédaction d'articles dans une revue sportive grand public, de diffusion nationale *Tri Mag*[®]. Cette diffusion nationale en kiosque accentue le rayonnement de l'IRBMS.

L'IRBMS se charge de la rédaction des pages médecine et nutrition, soit en moyenne 4 à 6 pages dans chaque édition.

Ces articles proposés par l'IRBMS s'intègrent dans un schéma de rédaction global du magazine, qui se veut être à la fois proche des compétiteurs par des conseils pratiques, mais aussi spécifique à la discipline, ce qui le distingue des revues concurrentes.

Ce type de publication permet de renforcer la position de l'irbms en qualité de référent dans le domaine médico-sportif et préventif.

Thèmes des articles publiés :

▫ « Votre biologie décryptée »

Intérêt et mise en place d'une surveillance biologique adaptée aux triathlètes.

▫ « S'entraîner lors de la pause déjeuner... adapter son alimentation »

Adaptations nutritionnelles adaptées à une disponibilité alimentaire limitée.

▫ Les blessures spécifiques au cyclisme

Etiologies, traitement et prévention des technopathies du cycliste.

▫ Alimentation lors d'un stage d'entraînement

Adaptations nutritionnelles pour améliorer la tolérance d'un entraînement soutenu.

▫ Diététique des compétitions

Gestion de l'alimentation et de l'hydratation avant, pendant, et après une épreuve.

En ce qui concerne les publications de l'IRBMS dans la revue *Tri Time*, une modification de la Direction de rédaction du magazine, et une réorientation des objectifs cibles, ont conduit à interrompre cette collaboration a été interrompue fin 2006.

▪ Presse généraliste

L'IRBMS est de plus en plus sollicité par la presse nationale, en raison de la pertinence des articles par rapport avec l'actualité, pour l'objectivité de la rédaction, et pour savoir appuyer ses positions sur des repères scientifiques.

▫ La voix du Nord

Publié à la une de plusieurs éditions de la Voix du Nord (métropole lilloise, cambrai...), l'article de l'irbms expose les conclusions d'une recherche sur les effets sur la santé des entraînements sur surface vibrante.

▫ Magasine Enjeu

L'irbms aborde les incidences et la prise en charge des frottements cutanés en pratique sportive

▫ 50 millions de consommateurs

L'IRBMS est sollicité en qualité d'expert, pour participer à un dossier d'évaluation de l'efficacité de l'entraînement sur surface vibrante, et surtout des répercussions sur la santé.

▫ Cosmopolitain

L'article de l'IRBMS aborde les adaptations nutritionnelles lors d'un séjour à la montagne avec pratique sportive (ski) et exposition au froid, dans ce magazine dont la clientèle ciblée est essentiellement représentée par les cadres d'entreprises et commerciaux.



4. TRAVAUX SCIENTIFIQUES

☒ Thèses et Mémoires

Quatre thèses de fin d'étude sont parrainées par l'IRBMS, dont deux ont été soutenues en 2007 :

- Thèses 2007 :

- Intérêt du gainage abdominal dans la prévention des troubles de la statique et des blessures chez le sportif.

- Mlle Camille DECRIEM, Faculté de Kinésithérapie de Tournai.

- Intérêt du stretching global actif dans la prévention des lombalgies.

- M. Sylvain WICKE, Faculté de Kinésithérapie de Bruxelles.

Pour ces deux études, l'IRBMS est sollicité pour ses connaissances en matière de médecine du sport de terrain, et pour l'interprétation des observations rencontrées.

- Thèses en cours de finalisation (2008)

- Habitudes alimentaires et répercussions biométriques chez les sportifs des classes sportives en Région Nord Pas de Calais.

- M. Alexandre COULOMB, faculté de Médecine de Lille.

- Intérêt du stretching global actif sur la coordination motrice chez le sportif

- M. Stéphane DREMAUX

☒ Enquête Hygiène de vie des élèves en classes sportives

L'importante analyse statistique réalisée sur plus de 500 dossiers permettra en 2008 de rédiger une publication scientifique sur l'hygiène alimentaire et mode de vie des élèves en classes sportives en Région Nord-Pas-de-Calais (Thèse de M. COULOMB Alexandre).

5. ACTIONS DE FORMATION

Le programme de formation 2007 de l'IRBMS a été réorienté vers des thèmes pratiques de médecine et kinésithérapie du sport.

Ces ½ journées de formation proposées aux professionnels de santé relèvent d'un agrément auprès de la Direction Régionale du Travail et de la Formation Professionnelle dans le cadre de la formation continue obligatoire.

Plusieurs actions de formation ont été engagées :

☒ FORMATION MASSEUR KINESITHERAPEUTHES : METHODES ET APPLICATIONS DU GAINAGE ABDOMINAL EN REEDUCATION

Cette formation se déroule sous forme d'une heure d'enseignement théorique, suivie de deux heures de travaux pratiques. L'objectif est dans un premier temps de rappeler l'intérêt du gainage abdominal, chez le sportif comme pour le pratiquant d'activité physique, dans un but de prévention sur la santé.

Le deuxième volet de la formation intègre les critères des bonnes pratiques, et les adapte autour de différentes techniques, dont la méthode au ballon (Gym Ball).

De nombreux exercices sont proposés en séance pratique avec correction individuelle personnalisée des postures.

Intervenants : Mme Brigitte KOTWICA, Kinésithérapeute, Dr Frédéric MATON.

☒ FORMATION DE PERFECTIONNEMENT MASSEUR KINESITHERAPEUTHES : REEDUCATION ET GAINAGE ABDOMINAL.

Deux séances de perfectionnement ont été proposées aux masseurs kinésithérapeutes ayant déjà bénéficié d'une formation par l'IRBMS. L'objectif est alors d'élargir le renforcement du gainage abdominal dans d'autres protocoles de rééducation plus élaborés.

☒ CONGRES DE MEDECINE ET KINESITHERAPIE DU SPORT

Environ 200 congressistes se sont réunis autour du congrès annuel de médecine et kinésithérapie du sport, lors des journées régionales 2007.



☒ FORMATION DESTINEE AUX SPORTIFS: METHODES ET INTERÊTS DU GAINAGE ABDOMINAL CHEZ LE SPORTIF

Cette formation s'articule autour d'une heure d'enseignement théorique sur les bonnes pratiques de renforcement abdominal, suivie d'une mise en pratique de deux heures.

L'intérêt du gainage abdominal et la promotion de la méthode au ballon (Gym Ball) s'intègrent dans le cadre d'une prévention des blessures, orientée essentiellement vers la correction des troubles de la statique, et d'autre part, dans un objectif de recherche de performance.

Intervenants : Mme Brigitte KOTWICA, Kinésithérapeute, M. Jean François CORNIL, Dr Frédéric MATON.

☒ EVOLUTION

Bien qu'abordant le même thème, ces formations sont déclinées de deux façons spécifiques, selon la nature du public concerné, offrant ainsi des sessions de formation de qualité qui répondent aux attentes des différents publics.

La demande d'actualisation des connaissances reste forte au niveau des professionnels de santé.

Il apparaît donc nécessaire de renforcer ce pôle d'activité pour satisfaire aux souhaits des adhérents, et de diversifier ces formations autour d'autres thèmes tels que la diététique, la psychologie, l'ostéopathie...

6. SITE INTERNET DE L'IRBMS

Site de médecine du sport le plus fréquenté d'Europe !

L'IRBMS a enrichi la configuration de son site Internet avec la mise en ligne d'une nouvelle interface dynamique, qui offre d'un point de vue technique, de nouvelles possibilités de communication et d'exploitation..

Le site Internet de l'IRBMS (www.irbms.com) correspond à une base de données scientifiques, de conseils pratiques spécifiques, un lieu d'échange d'opinions.



☒ CONCEPTUALISATION DU SITE

▫ Concept général

La modernisation engagée depuis 2004 en ce qui concerne le graphisme et l'architecture du site ont revues en 2007 sur une interface dynamique, pour rendre le site plus agréable et convivial, l'adapter à la diversité des informations diffusées.

Le site est organisé chaque autour d'un thème général. Cette thématique se décline sur les quatre principales rubriques :

- Préparation physique
- Diététique sportive
- Prévention des blessures
- Lutte contre le dopage
- Psychologie du sport

▫ Site dynamique

Ce schéma d'organisation général est agrémenté d'une rubrique « actualités », faisant état des nouveautés en médecine et diététique du sport, et de la diffusion de congrès.

L'IRBMS alimente son site en fonction de l'actualité sportive mensuelle, qu'elle soit régionale ou nationale, avec en particulier la pratique des sports d'hiver en février, e Paris Roubaix en avril, le Tour de France en juillet.

2007 a été l'occasion de renouveler l'opération de sensibilisation particulière lors du Tour de France, en collaboration avec Cédric Vasseur, pour permettre aux internautes, à la fois de connaître les habitudes d'hygiène de vie de cycliste élites, et d'autre part, de vivre l'épreuve autrement par ce témoignage d'un sportif engagé dans la course.

La victoire d'étape de Cédric Vasseur a notamment permis de nombreux échanges avec les internautes, témoignant de l'implication de l'irbms dans l'actualité sportive.

Le site de l'IRBMS offre par ailleurs la possibilité de bénéficier d'un @conseil, pour tout problème médico-sportif, nutritionnel... L'objectivité des avis formulés remporte un réel succès, avec 368 @conseils purement médicaux, 34 d'ordre nutritionnels.

Le site bénéficie de 1400 adhérents à la lettre info mensuelle.

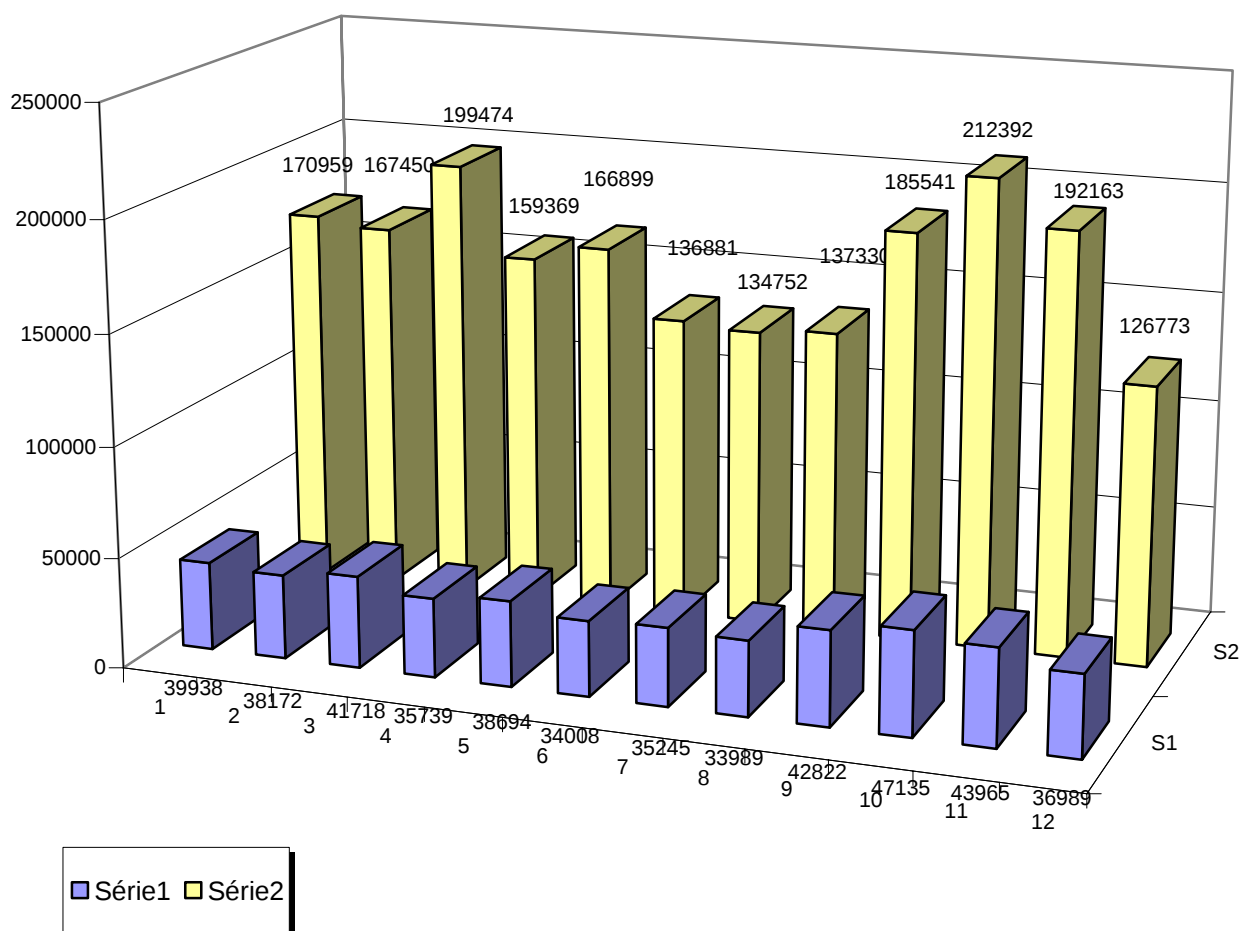
Ce site constitue un réel outil de développement, et agit comme un coordinateur général de toutes nos actions. Le flux de courriel à partir du site est en progression avec 3 255 réceptions.

☒ FREQUENTATION

Depuis sa modernisation, la fréquentation du site Internet de l'irbms suit une évolution exponentielle, passant d'environ 10.000 en janvier 05, 18 000 en janvier 06, 25 000 en 2006, et plus de 35 000 en 2007.

Par ailleurs, la fréquentation du site devient de plus en plus stable, moins dépendante des périodes de vacances.

Nombre de Visiteurs (série 1) et de Pages vues (série 2) sur www.irbms.com
Année 2007



☒ PERSPECTIVES D'EVOLUTION

Il répond ainsi à l'ensemble de nos missions de prévention et s'ouvre sur une base de données scientifiques, des conseils spécifiques, un lieu d'échange d'opinions, une diffusion élargie de nos actions, un mode de communication avec nos adhérents et partenaires...

Avec plus de 35 000 connexions chaque mois, l'ambition d'un tel site dépasse largement l'échelon régional, nous permettant ainsi d'obtenir le statut de **1^{er} site européen francophone de médecine du sport**.

Déjà repris comme « site référent » par certains moteurs de recherche, le site de l'irbms doit poursuivre son référencement, et continuer à se développer et accentuer sa place dans le milieu sportif et médical.

Il semble nécessaire d'analyser le profil des internautes, afin d'apprécier la nature de leurs attentes vis-à-vis de notre site, et pouvoir ainsi répondre mieux à leurs demandes.

Le flux croissant d'email, d'@conseil et la fréquentation exponentielle du site, doivent nous inciter à orienter le site IRBMS vers de nouveaux objectifs, tels que :

- Répondre à l'actualité sportive, médicale ou de santé publique
- Renforcer la communication interactive avec les internautes
- Poursuivre le référencement vers d'autres sites partenaires qui répondent à nos objectifs et notre éthique.
- Dynamiser la rubrique psychologie sportive nouvellement diffusée.
- Rendre la rubrique nutrition du sportif plus interactive et proche de la population ciblée.

7. L'IRBMS ... UN PÔLE RESSOURCE

L'IRBMS possède un « Pôle ressource » particulièrement riche et diversifié, orienté vers les axes suivants :

- Le site Internet en libre accès
- Une bibliothèque d'ouvrages médico-sportifs, avec environ 420 livres.
- Une bibliothèque de périodiques et revues scientifiques, dont les dates de publications s'étalent de 1980 à nos jours.
- Une vidéothèque
- Une diapotheque prêt de 100 diaporamas spécifiques, consultables par les adhérents
- De nombreuses brochures mises à disposition aux adhérents, que ce soit les 6 brochures Fruits de la Passion de l'IRBMS, mais également celles de certains partenaires (AFSSA, INPES, CIV, CIDIL).

Ce pôle ressource, installé à la Maison Régionale du Sport de Villeneuve d'Ascq permet une étroite collaboration avec le Comité Régional Olympique et Sportif du Nord/Pas-de-Calais.

Il devient un lieu de formation et d'information en médecine du sport, en collaboration avec les paramédicaux du sport (diététiciens, kinés, podologues, psychothérapeutes, ...).

Ouvert aux ligues présentes, ce centre ressource s'inscrit comme un véritable outil en matière de médecine du sport, lutte contre le dopage, sport santé, et lutte contre la sédentarité.

8. PERSPECTIVES D'EVOLUTION 2008

Par son programme d'actions *Sport Passion Sport Santé*[®], l'irbms défend depuis plusieurs années, un concept de la médecine sportive dans lequel prévention et santé côtoient étroitement l'effort et la performance

Ces actions s'adressent à un large public particulièrement hétérogène, allant du jeune sportif scolarisé à l'athlète de haut niveau, de la réadaptation à l'effort dans le cadre d'activités physiques, à la recherche de performance.

Les thématiques sont très diversifiées, touchant autant la préparation physique, la prévention des blessures, les étirements, la prévention du surentraînement, l'hydratation et la nutrition, le renforcement musculaire, la prévention du dopage

L'irbms a su élargir ses méthodes de diffusion et de formation, organisées autour de conférences publiques, de forum et de salon, d'études épidémiologiques, de publications scientifiques, d'articles de vulgarisation médicale, d'une création de base de données ...

Les actions de l'irbms dépassent actuellement le cadre régional. Les objectifs de santé, d'hygiène de vie, de promotion des activités physiques et du sport sont par ailleurs repris sur le plan national, en particulier dans le Plan National Nutrition Santé.

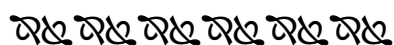
Ainsi, les objectifs de l'irbms apparaissent en parfaite concordance avec la politique de santé, et lui confèrent le rôle de référent régional dans ce domaine.

9. CONCLUSION

Le dispositif de nos actions de prévention a été maintenu et se diversifie autour de différentes thématiques.

Le programme 2007 se caractérise par 4 axes de développement :

- ✱ Tout d'abord, nous avons répondu à une demande accrue de formation de la part des professionnels de santé.
- ✱ D'autre part, l'intérêt reste toujours très marqué pour les interventions de type conférences publiques et congrès, qui s'adressent à un public averti, donc particulièrement motivé et réceptif à nos messages de prévention
- ✱ Les actions en milieu scolaire au niveau des classes sportives ont été poursuivies, pour accentuer notre rôle essentiel dans l'éducation et la formation des jeunes sportifs. Nos méthodes pédagogiques ont évolué, et répondent plus spécifiques aux attentes des élèves et des enseignants.
- ✱ Le développement exponentiel de la fréquentation du site Internet ouvre de larges perspectives pour accroître la diffusion des actions de prévention, et accentuer le rayonnement de l'irbms en qualité de référent.



Le programme de prévention de l'IRBMS garde sa spécificité et sa diversité.

Il tient pleinement sa place dans un dispositif régional de prévention chez le sportif, de lutte contre la sédentarité, de certains facteurs de risque, de promotion de l'activité physique et de l'hygiène de vie.

Cette diversité d'actions s'articule autour d'objectifs complémentaires qui en renforcent l'efficacité.

De part son expérience et ses compétences, l'IRBMS est de plus en plus souvent sollicité en qualité de référent, d'acteur direct de prévention en matière de sport, d'activités physiques, et de santé.

Le site Internet constitue une réelle opportunité d'évolution et d'adaptation particulièrement intéressante et dynamique, pour d'une part accentuer la diffusion des actions de prévention engagées, et d'autre part, améliorer le rayonnement de l'irbms en dehors de la Région, pour ainsi mieux sensibiliser le milieu sportif.

Rapport d'activités des Actions « Sport Passion Sport Santé » Année 2007



Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport
Maison du Sport – 367 rue Jules Guesde
59 650 VILLENEUVE D'ASCQ

Téléphone : 03.20.05.68.32

Fax : 03.20.40.21.43

Email : contact@medecinedusport.fr

Site Internet : www.medecinedusport.fr

SPORT PASSION ANNEE 2007

Conception : Patrick BACQUAERT – Frédéric MATON

Rédaction : Sylvine RADOLA