

Pôle
Départemental
de Médecine
du Sport



Le Pôle départemental de médecine du sport de l'Essonne (PDMS)

Conception : ClinidProSport / Design : kreo / Crédits photos : Alexis Hamichard, Lionel Antoni

Esfome
LE CONSEIL GÉNÉRAL



**Un service de suivi médical pour les sportifs
Un centre de ressources pour les intervenants
du sport et de la santé**



Le Conseil général soutient le dynamisme sportif essonnien

La création du Pôle départemental de médecine du sport est le fruit d'une rencontre entre une volonté forte, celle des élus du Conseil général, et le formidable dynamisme du mouvement sportif en Essonne. Volonté de donner au sport dans notre département ce qu'il offre à chacune et chacun de ses pratiquants en terme de valeurs de solidarité, de fraternité et d'excellence, pour faire du sport une école de la vie pour tous.

La politique sportive du département de l'Essonne en direction de plus de 280 000 licenciés vise à promouvoir le sport comme vecteur d'épanouissement individuel et collectif et à parfaire la société en contribuant à renforcer le contrat social. Cet objectif n'est vrai que lorsque le sport est pratiqué avec mesure, avec précaution et dans un périmètre éducatif sûr. Contribuer à inscrire le sport dans la sphère de la santé publique, c'est tout simplement aider le sport à demeurer lui-même : un espace de vie utile pour l'homme et la société.

Le Pôle départemental de médecine du sport, à travers l'engagement de ses animateurs, médecins et personnels administratifs, tous agents du Conseil général, offre un cadre où pratiques de masse et de haut niveau relèvent d'une même exigence : informer pour former et mieux prévenir...

Outil de prévention à destination de tous les acteurs du sport, athlètes, écoliers et collégiens, éducateurs-entraîneurs, enseignants, parents, dirigeants, médecins et professionnels paramédicaux, le PDMS se veut un carrefour de formation et de perfectionnement pour tous ceux qui aspirent à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Engagé dans la perspective d'une démarche durable d'éducation, le Pôle départemental de médecine du sport en Essonne est un outil destiné à la communauté éducative dans toute sa diversité. Il est un outil d'éducation et de formation plurielle.

Résolument ancré dans une démarche de lutte contre le dopage, le PDMS répond aux exigences réglementaires pour que chaque sportif essonnien de haut niveau soit encadré et informé. L'Essonne est un département jeune et sportif qui mérite de garder ses talents ; concourir à cet objectif de santé publique, c'est aussi permettre à chacun de pouvoir évoluer au plus haut niveau sans ne jamais mettre sa vie en danger.

Le PDMS est aussi un lieu d'écoute et de recherche tourné vers l'avenir et l'innovation à l'instar de la tradition pionnière de notre département... Son plateau technique, la qualité de ses équipes de médecins sont autant d'atouts pour rendre ce lieu attractif, performant et efficace pour le sport français.

Au cœur de l'Essonne à Marcoussis, le Pôle départemental de médecine du sport de l'Essonne rayonne pour que le sport excelle et soit ce que l'École est à la République.

Michel Berson

Président du Conseil général de L'Essonne

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Michel Berson', written in a cursive style.

Sport, santé et solidarité en Essonne

Nombreux et performants, les sportifs de l'Essonne sont porteurs de valeurs de santé et de solidarité.

L'Essonne aime le sport

Avec plus d'un quart de sa population titulaire d'une licence sportive, l'Essonne est un département particulièrement dynamique. La plupart des disciplines olympiques et paralympiques y sont présentes, et tous les modes de pratique, du loisir jusqu'au haut niveau, en passant par le sport scolaire, y trouvent un champ d'expression privilégié. Cette grande diversité est encouragée par le Conseil général, qui soutient activement les 2000 associations sportives du département. Elle permet notamment aux champions essonniers de s'illustrer dans des compétitions internationales majeures, comme les Jeux Olympiques (2 médailles à Athènes).



Pour un sport solidaire

L'esprit sportif, s'il est orienté vers la quête de la performance, ne peut tourner le dos aux principes d'éthique et de santé qui le fondent. C'est pourquoi le Conseil général de l'Essonne, par la création du Pôle départemental de médecine du sport (PDMS), entend promouvoir un sport solidaire, mettant un savoir-faire de haut niveau au service de l'excellence sportive et de la santé publique.

Le PDMS, l'excellence du haut niveau au service de tous les Essonniers

Le Pôle départemental de médecine du sport met ses compétences et ses équipements au service du développement des individus, par la promotion des activités physiques et sportives.

Le meilleur de la technique dédié aux valeurs sportives

La vocation du Pôle départemental de médecine du sport est d'apporter aux sportifs un appui médical, technique et scientifique performant et régulier, ainsi qu'une information actualisée et pratique. Cet appui permet d'accompagner leur progression dans le respect de leurs besoins et de leur équilibre.

Bénéficiant d'installations modernes au cœur du Centre national du rugby de Marcoussis, le PDMS dispose d'un plateau technique complet, et s'appuie sur un réseau de collaborations extérieures, comme des laboratoires agréés et des structures hospitalières. Il est animé par des professionnels de la santé aux compétences complémentaires.

Une information experte accessible à tous

Les médecins, les entraîneurs et les éducateurs et, plus généralement, tous les intervenants du sport, de la santé et de l'éducation jouent un rôle déterminant et indispensable dans la promotion de la santé. Le PDMS entend les soutenir dans cette mission en mettant à leur disposition les connaissances scientifiques et les compétences techniques les plus actualisées. Conférences et outils d'information à destination des différents publics permettent au PDMS de sensibiliser et de former ces intervenants aux grands enjeux qui les concernent.

Sport et santé, les engagements du PDMS

L'objectif du PDMS est de mettre à la disposition de tous les Essonniens les moyens de gérer ou d'améliorer leur propre santé par la pratique d'activités physiques et sportives.

Pour les sportifs : une exigence de performance

L'accompagnement médical des sportifs implique un suivi nutritionnel, physiologique et psychologique régulier. Il consiste en une prise en charge et un conseil visant à améliorer et à protéger la santé des individus. C'est pourquoi le PDMS, plateau technique agréé, propose un accompagnement adapté aux exigences de chaque pratique sportive, mais aussi à l'âge, au sexe, à l'état de santé et aux objectifs du sujet.

Avec le PDMS, les sportifs de haut niveau et leur encadrement ont accès à :

Un suivi médical

Celui-ci est construit autour d'une base commune, à laquelle peuvent s'ajouter des examens particuliers à chaque discipline.

L'examen de base comporte :

- ⊙ Un examen clinique.
- ⊙ Un examen de l'appareil locomoteur.
- ⊙ Un entretien diététique.
- ⊙ Une évaluation psychologique.
- ⊙ Une exploration cardio-vasculaire comprenant :
 - un électrocardiogramme de repos,
 - une échocardiographie (une fois par an ou en début d'inscription en haut niveau, selon les sports),
 - une épreuve d'effort cardio-vasculaire avec détermination de la consommation maximale d'oxygène,
 - une épreuve fonctionnelle respiratoire comprenant au moins une courbe débit/volume.



Une méthode de travail fondée sur la concertation

Le rôle du PDMS est notamment de définir avec les entraîneurs les examens pertinents pour évaluer les aptitudes des sportifs. Pour cela, une cellule de concertation regroupant entraîneurs et spécialistes de chaque domaine médico-physiologique définit pour chaque sport les examens adaptés. Le conseil à l'entraînement est établi en tenant compte des résultats de cette concertation.

Un conseil à l'entraînement

Le conseil à l'entraînement se fait de deux manières principales :

- ⊙ Un premier examen permet de situer le sportif par rapport à la moyenne de son sport et de fixer le niveau de charge adapté à chacun.
- ⊙ Un suivi régulier, avec explorations répétées, conduit à mesurer la réponse à l'entraînement et la tolérance individuelle de chacun. Il autorise ainsi un dépistage efficace du surentraînement.

Le suivi médico-sportif, une obligation légale

La médecine du sport en France est régie par la loi du 23 mars 1999, qui a 3 objectifs : la santé des sportifs, l'optimisation de l'entraînement et la prévention du dopage.

Cette loi réglemente notamment :

- la surveillance des sportifs de haut niveau, qui doit être assurée, sur des plateaux techniques agréés, par des médecins spécialistes de médecine du sport,
- la délivrance du certificat de non contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives, qui intervient en conclusion d'un examen médical qui peut être réalisé par tout médecin titulaire du Doctorat d'Etat : l'ensemble du corps médical est donc concerné.

Pour tous : une information sur les effets bénéfiques des activités physiques et sportives

Au-delà des seuls sportifs de haut niveau, l'ambition du PDMS est de faire bénéficier le plus grand nombre d'Essonniens des effets positifs des activités physiques et sportives.

Une équipe et un plateau technique

Les 100 m² d'équipements médicaux du PDMS sont prolongés par la coordination de structures hospitalières et de laboratoires agréés.

Une équipe compétente aux côtés de chaque sportif et de son encadrement

L'équipe du PDMS regroupe des professionnels de santé aux compétences complémentaires (médecin du sport, cardiologue, psychologue, nutritionniste, infirmière).

Elle est coordonnée par le Dr Charles-Yannick Guézennec, spécialiste de physiologie humaine, ancien professeur de physiologie à l'institut de médecine aérosportale.

Des installations uniques sur place

Les 100 m² d'installations médicales situés dans la plateforme du PDMS à Marcoussis sont dédiés à l'exploration fonctionnelle et à l'évaluation des capacités physiologiques et de l'état de santé des sportifs.

Ces évaluations sont réalisées à l'aide d'un matériel récent et de qualité permettant la mesure directe du métabolisme aérobie et anaérobie à l'effort, et un examen complet des fonctions cardiaques et respiratoires. Ces examens sont complétés par une analyse de la biomécanique de la locomotion à l'aide de systèmes accélérométriques et de mesure des forces segmentaires. Ils permettent d'obtenir un bilan complet de l'état de santé des sportifs, de dépister des pathologies dangereuses pour la pratique sportive et de réduire la fréquence des accidents résultants d'un entraînement intensif.

Une fonction de coordination pour des examens hors site

L'équipement technique permet également de réaliser des explorations en situation de terrain sur différentes installations sportives et ainsi d'évaluer les sportifs dans la réalisation de leurs activités spécifiques. Ce domaine particulier permet un conseil particulièrement adapté pour orienter l'entraînement.

Le PDMS coordonne par ailleurs la réalisation de l'examen biologique dans les laboratoires agréés, ainsi que des examens cardio-vasculaires, pneumologiques et dentaires au sein des structures hospitalières de référence.

Le PDMS a ainsi pour mission de favoriser la formation, la diffusion d'informations et le partage d'expériences en matière de développement des activités physiques et sportives. Il souhaite associer tous les intervenants des domaines du sport, de la santé et de l'éducation à sa démarche.

Tout au long de l'année, professionnels et grand public pourront donc avoir accès à :

- ⊙ Des conférences sur les principaux enjeux du sport, traités sous deux angles : Sport/Performance et Sport/Santé.
- ⊙ Des supports d'information pratique.
- ⊙ Des outils de sensibilisation.

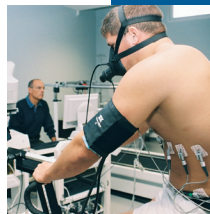
À travers ces actions, le PDMS entend se mettre à la disposition d'un véritable réseau "sport et santé" en Essonne.

Les effets bénéfiques des activités physiques et sportives

Le programme d'action du PDMS est défini en fonction des besoins exprimés par les populations de l'Essonne, des enjeux de santé publique et de l'actualité. Il s'appuie sur les dernières données scientifiques mettant en avant les effets bénéfiques des activités physiques et sportives pour tous.

Ces données font apparaître que l'activité physique :

- protège la santé (en diminuant les risques de développer de nombreuses maladies : maladies cardio-vasculaires, certains cancers, ostéoporose, diabète, obésité...),
- améliore la condition physique,
- aide également au traitement de certaines pathologies (asthme, obésité...),
- contribue au bien-être mental en réduisant les états anxieux, en améliorant la tolérance au stress et en développant la confiance en soi.



PDMS, mode d'emploi

Vous êtes	Conditions	Votre objectif	Nous contacter
Un cadre sportif	Votre association sportive comprend des sportifs inscrits sur les listes ministérielles du haut niveau	Planifier les rendez-vous au PDMS tous les semestres.	Catherine Geffray ou D' Charles-Yannick Guezennec Tél.: 01 69 63 65 47 [les lundi, mercredi et vendredi matin de 8h30 à 13 heures] cgeffray@cg91.fr yguezenec@cg91.fr
Un sportif de haut niveau	Vous êtes inscrit(e) sur les listes ministérielles du haut niveau	Fixer un rendez-vous individuel.	
Un professionnel de santé		Obtenir un conseil d'orientation ou un rendez vous pour un sportif (il n'est pas indispensable que le sportif soit inscrit sur les listes du haut niveau).	
Un professionnel de santé Un éducateur sportif Un cadre sportif Un sportif de haut niveau		Assister aux "Rencontres du PDMS".	Blandine Bedora Direction des sports, de la jeunesse et de la vie associative Tél.: 01 60 91 93 57 bbedora@cg91.fr

Pour
vous rendre
au PDMS

Pôle départemental de médecine
du sport de l'Essonne

Centre National de Rugby
Domaine de Bellejame
3-5, rue Jean-de-Montaigu
91460 Marcoussis France
Téléphone : 01 69 63 65 47

www.essonne.fr