

Réunion CCM / FFN DOC

Mardi 25 juin 2024 19-20h

Réunion organisée en visioconférence

Nom	Prénom	Titre	Présence
Dr. CUPILLARD	Dominique	Présidente / Liaison Bureau	Présente
Mr ISSOULIE	Julien	DTN, Invité	Excusé
Dr. BOUCHARD	Jean Loup	Membre CCM / FFN DOC	Présent
Dr. BEURAIN	Franck	Membre CCM / FFN DOC	Présent
Mr. COZZOLINO	Christophe	Membre CCM / FFN DOC	Présent
Mr DUHAUTOIS	Rémi	Membre CCM / FFN DOC	Présent
Dr. FISCHER	Rudy	Membre CCM / FFN DOC	Présent
Dr. ABADIA RUIZ	Alba	Membre CCM / FFN DOC	Excusée
Dr. BOCQUEHO	Gildas	FFN DOC	Présent
Dr. LE GARREC	Sébastien	FFN DOC	Présent
Dr. LEGOUVERNEUR	Alexis	FFN DOC	Excusé
Dr. NOUGUES	Pauline	FFN DOC	Excusée
Dr. PIVOT	Maxime	FFN DOC	Présent
Dr. POLLET	Inès	FFN DOC	Excusée
Dr. SERVE	Nicolas	FFN DOC nouveau	Présent
Dr VAN ARKEL	Florence	FFN DOC nouvelle	Présent
Dr. VU NGOG	Linh	FFN DOC	Excusé
Mme. CARINI	Ouardia	Membre associée	Présente
Mr. DIOUANE	Latif	Membre associé	Présent
Mme. NOULARD	Marie-Noëlle	Invitée	Excusée
Mr. TYMEN	Allan	Juriste Invité	Excusé

PROCES VERBAL

1. Accueil des nouveaux membres.

Dominique Cupillard accueille les participants et souhaite la bienvenue à Nicolas Serve et Florence Van Arkel, deux nouveaux médecins qui couvriront les Championnats du Monde WP U16 Féminin qui se dérouleront en Turquie.

2. Fiches de travail.

Chaque médecin présente leurs fiches techniques rédigées.

- Rudy nous présente la fiche commotion cf. annexe N°1.1 et la remet en forme ainsi que celle du water-polo cf. annexe N°1.2
- Franck présente celle du club des cardiologues du sport cf. annexe N°2.1 et celle du plongeon qui sera soumise pour avis à pauline. cf. annexe N°2.2
- Gildas : présente la fiche récupération qui est très bien, juste mettre la pyramide à la fin et en français. cf. annexe N°3.1 ainsi que la fiche technique nat. Course.
- Maxime : nous présente la fiche technique nat. artistique. cf. annexe N°4
- Jean-Loup : nous présente la fiche technique eau libre. cf. annexe N°5

Ces fiches techniques seront modifiées et renvoyées avant le 28 juin puis mises en forme par le service de la communication.

3. **Fiche technique sur l'AUT**

Ouardia nous présente la fiche pour les athlètes internationaux qui a été validée et sera transmise aux sélectionnées olympiques. cf. annexe N°6

Ouardia refera la même pour les athlètes nationaux qui sera dans le QR code.

4. **Journée médicale fédérale du 29 novembre 2024**

La communication commence à être diffusée via les sociétés savantes et les réseaux sociaux. Le programme prévisionnel est validé cf. annexe N°7

5. **Questions diverses**

Ouardia précise que la décision de report d'un contrôle anti-dopage revient au médecin de la compétition et non au médecin de l'EDF.

HANDBALL & COMMOTION CÉRÉBRALE

MAUX DE TÊTE

PERTE DE CONNAISSANCE

REGARD VIDE OU HÉBÉTÉ

CONVULSIONS

TROUBLES DE LA VISION

DOULEUR DANS LE COU

PROPOS INCOHÉRENTS, CONFUSION

TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE

FAIBLESSE DANS LES BRAS OU JAMBES

UN DE CES SIGNES D'APPEL PRÉSENT ?

OUI

**SUSPICION DE
COMMOTION
CÉRÉBRALE**

**SORTIE
DE TERRAIN
+
EXAMEN
MÉDICAL
IMMÉDIAT**

NON

**5 QUESTIONS
+
TEST
D'ÉQUILIBRE**

**SI LES 2 TESTS
SONT NORMAUX :
REPRISE DU JEU
SIMPLE SURVEILLANCE**

1. OÙ SOMMES-NOUS ?
2. QUELLE MI-TEMPS ?
3. QUI A MARQUÉ LE DERNIER BUT ?
4. CONTRE QUELLE ÉQUIPE AS-TU JOUÉ TON DERNIER MATCH ?
5. QUI A GAGNÉ ?

AU MOINS 1 RÉPONSE INCORRECTE : ÉCHEC

**PENDANT 20 SECONDES : DEBOUT,
YEUX FERMÉS, MAINS SUR LES
HANCHES, PIEDS ALIGNÉS**

DÉSÉQUILIBRE : ÉCHEC

SI ÉCHEC À AU MOINS UN TEST

COMMISSION
MÉDICALE
FFHANDBALL



Linh et Rudy

Fiche water-polo tout public :

- Savoir nager et être à l'aise la tête sous l'eau
- Aimer les activités à forte intensité
- Aimer les sports collectifs avec ballon
- Aimer les contacts physiques
- Respecter les règles, ses coéquipiers, les adversaires, les arbitres, le staff et le matériel
- Respecter sa santé :
 - Bien manger, dormir et m'hydrater
 - Bien m'échauffer
 - Je consulte mon médecin si :
 - Je suis malade
 - J'ai mal à la tête
 - J'ai mal aux mains, aux épaules, aux hanches, aux genoux et au dos
 - Je me sens anormalement essoufflé
 - J'ai reçu un coup violent sur la tête
- S'amuser et prendre du plaisir



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Fiche de vigilance médicale en vue de la pratique du plongeur

- être en bonne condition physique notamment cardio-vasculaire (cf fiche dédiée)
- assurez-vous de ne pas avoir de pathologie rachidienne cervicale, dorsale ou lombaire
- assurez-vous de ne pas présenter de pathologies articulaires des épaules, coudes, poignets, hanches, genoux ou chevilles
- assurez-vous de ne présenter de maladies affectant la sphère ORL (oreilles, nez, sinus, gorge)
- assurez-vous de ne pas présenter de problèmes dermatologiques en milieu aquatique
- assurez-vous de ne pas présenter de pathologies neurologiques pouvant gêner la pratique du plongeur

En cas de doute ou si vous présentez une ou plusieurs de ces maladies, il est préférable de consulter votre médecin pour écarter toute contre-indication médicale.

FICHE NATATION RECUPERATION

La récupération est un élément important de la performance avec dans l'ordre d'importance :

1) un plan d'entraînement adapté, progressif en volume et en intensité afin d'éviter les blessures et l'accumulation de fatigue excessive. Il doit tenir compte d'éléments extérieurs (vie professionnelle, familiale, etc.) qui nécessitent parfois d'adapter l'entraînement.

2)Le sommeil : Il est recommandé de dormir au moins 8h par nuit (variable selon les profils et le contexte) pour optimiser la récupération. Les heures de sommeil avant minuit sont plus favorables à la récupération. Afin de corriger une dette de sommeil, on peut mettre en place plusieurs stratégies : sieste courte (15 à 30') ou longue (1h30-2h), grasse matinée (en veillant à ne pas se lever plus de 2h après l'heure habituelle de réveil), extension de sommeil : 7j-10h/nuit de sommeil pendant 7j.

2)Alimentation : Il existe une fenêtre favorable de récupération (« fenêtre métabolique ») intervenant dans les 30' à 1h post effort durant laquelle la récupération sera optimisée si l'on « recharge les batteries » avec les éléments suivants : de l'eau (1,5 fois le poids perdu pendant l'activité), du sucre (60grammes de sucre rapide), des protéines (20g).

Durant les efforts d'une heure ou moins, l'eau suffit à assurer une hydratation satisfaisante. En cas d'effort de plus d'heure, il est recommandé d'apporter du sel et du sucre. Exemple de boisson d'effort : 600mL d'eau, 400mL jus de raisin, 1g de sel. Boire environ 100 à 200mL par ¼ d'heure

3)Les autres stratégies de récupérations (massage, bain chaud-froid, etc) sont d'efficacité plus discutée et variable selon les profils. Leur mise en place peut être envisagée si les étapes précédentes sont déjà optimisées.



FICHE TECHNIQUE NATATION COURSE

Avant :

1. Je m'assure de pratiquer une activité sportive dans de bonnes conditions :
 - Je réalise un bilan auprès de mon médecin en cas de douleur à la poitrine, essoufflement anormal, palpitation ou malaise pendant ou après l'effort.
 - Je ne fume pas dans les deux heures qui précèdent ou suivent mon activité sportive
 - J'ai fait au moins un électrocardiogramme de dépistage à partir de 12ans, auprès de mon médecin.
 - Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre-courbature)
 - Je pratique un bilan médical si je reprends une activité sportive intense après 35 ans chez l'homme, après 45 ans chez la femme ou en cas d'antécédent familial d'infarctus ou mort subite avant 50ans dans la famille.
 - Si j'ai de l'asthme je respecte le suivi de cette pathologie et le traitement nécessaire.
 - La perforation tympanique est une contre-indication, l'otite externe doit être traitée pour éviter les complications : je fais contrôler mes oreilles au moindre doute
 - Les dents doivent être soignées pour éviter toute aggravation liée à la qualité de l'eau. Je fais un contrôle dentaire annuel
1. En cas de prise de médicament, je me renseigne sur l'absence de produit dopant et évite l'automédication.
2. J'évalue mon niveau ou je me fais aider pour évaluer mon niveau pour une pratique adaptée.

Pendant :

1. Je réalise un échauffement d'une dizaine de minutes en dehors de l'eau puis dans l'eau.
2. Je bois de l'eau régulièrement (3 à 4 gorgées toutes les 15')
3. Je respecte le personnel ainsi que les autres nageurs
4. Je respecte le règlement de la piscine (douche, matériel, ligne d'eau adaptés, etc)
5. J'adapte l'intensité et la durée de mon activité en fonction du contexte (fatigue, douleur, etc)

Après :

1. J'améliore ma récupération en m'hydratant après la séance, et en ajoutant une collation contenant du sucre et des protéines.
2. J'améliore ma récupération par un sommeil adapté (au moins 8h avec le maximum d'heures avant minuit)
3. Je consulte un professionnel en cas de douleur articulaire inhabituelle ou persistance ou signe respiratoire inhabituel.

NATATION ARTISTIQUE

Pour commencer la natation artistique, je dois :

- Savoir nager et aimer les sports aquatiques.
- Aimer avoir la tête sous l'eau et réaliser de l'apnée (des temps maximums d'apnée sont règlementés).
- Avoir un esprit d'équipe et une appétence pour les activités artistiques.

Dans mon sport qui est à risque traumatique, je peux retenir que :

- Un travail des mobilités articulaires et d'échauffement musculaire permet de diminuer le risque de douleurs et d'instabilité d'épaule liées à la pratique sportive.
- Un travail des mobilités articulaires et d'échauffement musculaire permet de diminuer le risque de douleurs de genoux, notamment rotuliennes, liées à la pratique sportive.
- Les chocs à la tête sont fréquents en natation artistique, et la commotion cérébrale n'est pas anecdotique. Une attention commune doit être portée sur la vigilance de votre partenaire d'entraînement après un choc à la tête. En cas de troubles de la vigilance et / ou difficultés lors de l'exécution des tâches demandées, la personne devra stopper l'entraînement et bénéficier d'une évaluation médicale.
- Si des douleurs dans le bas du dos invalident ma pratique sportive et me gêne depuis plus de trois mois, je dois en parler à mon médecin.

En tant que sportive, si je rencontre une de ces situations, ça ne doit pas être tabou. Je peux en parler autour de moi et à mon médecin :

- Mes règles sont irrégulières ou je n'en ai plus depuis plusieurs mois.
- Il m'arrive d'avoir des fuites urinaires à l'effort.

Se sont en effet des situations fréquentes chez les sportives et des solutions peuvent être proposées.

Enfin, si j'ai des difficultés dans mes habitudes alimentaires et / ou que mon poids varie fréquemment, je dois en parler à mon médecin.

FICHE TECHNIQUE RECOMMANDATION EAULIBRE

L'eau libre se déroule en mer en rivière, en lac, en étang ou en bassin.

Les compétitions doivent bénéficier des autorisations de qualité de l'eau pour les eaux de baignade

La réglementation de la FFN fixe les distances adaptées à l'âge des concurrents et les conditions de déroulement des compétitions notamment les normes de distance et de température.

Les épreuves officielles se courent sur des longues distances de 500m pour les plus jeunes jusqu'à 25 km en passant par le 10 km, distance olympique, appelé « marathon natation »

- **Les conseils médicaux pour la pratique de l'eau libre** : Je respecte les recommandations de la pratique de la natation en compétition FFN.
- **Le diabète est une contre-indication à la natation en eau libre en raison du risque d'hypoglycémie**
- **Risque lié à la température de l'eau** Je prends connaissance de la température de l'eau et j'adapte ma tenue, tissu ou néoprène, dans le respect de la réglementation FFN et de mon aptitude.
- **Pour info : pas de compétition en dessous de 14°C • Entre 16°C et 17,9°C, les combinaisons néoprène ainsi que les bonnets sont obligatoires • Entre 18°C et 19,9°C, les combinaisons néoprène sont optionnelles • A partir de 20° les combinaisons néoprène sont interdites.**
- **Risque infectieux** : La pratique en eau libre dans des eaux non habituellement autorisées à la baignade expose à des risques infectieux. **Je suis à jour des mes vaccinations contre le tétanos (DTCP). Je me fais vacciner contre l'hépatite A.** selon le contexte, le vaccin contre la leptospirose peut être conseillé.
- Je soigne et protège mes plaies cutanées d'avant compétition, je désinfecte les plaies survenues pendant la compétition.
- Avant les compétitions, je protège mon appareil digestif avec **la prise de probiotiques.**
- **Risque traumatique** : La nage en peloton inhérente à la nage en eau libre expose aux traumatismes principalement du visage. Les longues distances peuvent réveiller des douleurs tendineuses au niveau des épaules des épaules ou du bassin.
- **Conseils Techniques :**
 1. **Je ne néglige pas l'échauffement** : je profite de ce moment pour prendre des repères sur les directions, les distances entre les bouées, les courants s'il y en a, et sur l'arrivée.
 2. **Si je pratique des distances de 10 km et plus** : Il faut s'hydrater et se ravitailler. Je prépare mes ravitaillements avec des produits dont j'ai l'habitude et qui sont agréés antidopage.
 3. **Je me procure une perche de ravitaillement et une personne qui me ravitaillera.** Je prépare mes tenues, mon matériel : lunettes et bonnet de rechange, produits anti frottements,

Pour la natation en eau glacée je me réfère au règlement général de la FF Natation.

Demande Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques Compétitions internationales : Mondiales- olympiques...

Règle d'or : C'est la présence de substances dans l'organisme qui est visée par le niveau d'interdiction et non le moment de la prise

AVANT de prendre un médicament :

1. **Consulter** un professionnel de santé : médecin, médecin du sport, pharmacien, dentiste, etc.
2. **Inform**er le professionnel de santé de son statut de sportif de haut niveau, soumis aux contrôles antidopage
3. **Vérifier** le caractère interdit d'un médicament : medicaments.aofd.fr

Si vous avez une ordonnance pour un problème de santé diagnostiqué :

AVANT de prendre tout médicament :

1. **Vérifier** si le médicament contient une ou plusieurs substances interdites : medicaments.aofd.fr

Si oui :

2. **Consulter** votre médecin pour soumettre une demande d'AUT
3. **Soumettre** votre demande d'AUT dûment remplie datée, signée et tamponnée, elle doit être envoyée avec le dossier médical **complet** à l'ITA- tue@ita.sport **au moins 30 jours avant le 1^{er} jour de la première compétition** soit la veille à **23h59** pour laquelle l'autorisation est demandée (mettre en copie à guardia.carini@ffnatation.fr)
4. L'Agence (ITA) dispose d'un **délai de 21 jours** pour examiner le dossier. Ce délai commence à courir lorsque l'Agence accuse réception de cette demande. **L'AUT serait accordée si justifiée et s'il n'existe pas d'autre(s) alternative(s).**

Aucune AUT à effet rétroactif ne sera accordée, sauf en cas d'urgence médicale, d'état pathologique aigu ou de circonstances exceptionnelles, dont il devra être justifié auprès de l'ITA.

En amont :

- Si vous possédez déjà une AUT : vous devez la faire **reconnaître** par l'Agence ITA
- Si vous avez besoin d'une AUT, cliquer sur ce lien :
<https://www.wada-ama.org/fr/ressources/autorisation-dusage-des-fins-therapeutiques/modele-de-formulaire-de-demande-daut>.

Pendant les Jeux Olympiques : Polyclinique dans le Village des athlètes

Journée Médicale
Vendredi 29 novembre 2024
INSEP
11 avenue du Tremblay
Paris 75012

PROGRAMME PREVISIONNEL

Le vendredi 29 novembre 2024

09h00	Accueil des participants
09h30	Ouverture de la Journée Médicale par le Président de la FFN ou son représentant. <i>Mots des personnalités présentes.</i>
09h45	« Commotions cérébrales » - Dr S. LE GARREC
10h15	<i>Échanges</i>
10h20	« l'impact des syndromes menstruels sur la performance » Dr C. Maître
10h40	<i>Échanges</i>
10h45	<i>Pause</i>
11h00	« Épaule douloureuse du Nageur / Lanceurs » Dr M. PIVOT et C. GISSEROT
	« Épaule du handballeur » : Dr S. GLAISE
11h55	<i>Échanges</i>
12h00	Partenariat CH Argenteuil et Ligue d'Ile de France de Natation pour une téléconsultation Dermatologique. Dr Emmanuel MAHE.
12h25	<i>Échanges</i>
12h30	Repas
14h00	Retour d'expérience jeux Olympiques par le staff EDF de la FFN – Table ronde
14h30	<i>Échanges</i>
14h40	Préparation physique du nageur. C. Duchateau et Cyril Vieu
15h00	<i>Échanges</i>
15h05	Test d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque. M. R. PLA

15h25	<i>Échanges</i>
15h30	<i>Pause</i>
15h45	La santé mentale, un enjeu majeur dans le sport de haut niveau – Psychologue de l'INSEP :
16h05	<i>Échanges</i>
16h10	« Suivi des para athlètes nageurs » Dr Claire DELPOUVE
16h30	<i>Échanges</i>
16h35	La pratique d'Eau Libre, précautions médicales. Dr JL BOUCHARD
16h55	<i>Échanges</i>
17h00	La Natation Santé Fédérale. M. L. DIOUANE
17h15	<i>Échanges</i>
17h20	Clôture de la Journée Médicale