



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



« Le programme de régénération de Martin Fourcade, le meilleur biathlète au monde »



Quentin Bouillard, Kinésithérapeute équipe de France de biathlon | Macolin, le 24 octobre 2017



Présentation de l'équipe





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Présentation de l'année



MAI JUIN JUI AOUT SEPT OCT NOV DEC JAN FEV MAR AVRIL

S1 P P P P P P WC WC JO // //

S2 P P P P P P WC WC JO WC //

S3 P P P France France Susjoen // WC JO WC //

S4 P BLINK P P P WC // // JO WC //



Présentation du sport

COURSE (homme)	TOUR	TIR (ARRÊT)	TOTAL
SPRINT	3 * 3.3 kms	2	12.5 kms, 30'
POURSUITE	5 * 2.5 kms	4	
INDIVIDUEL	5 * 4 kms	4	20 kms, 50'
RELAI	3 * 2.5 kms	2	
MASS START	5 * 3 kms	4	15 kms, 45'



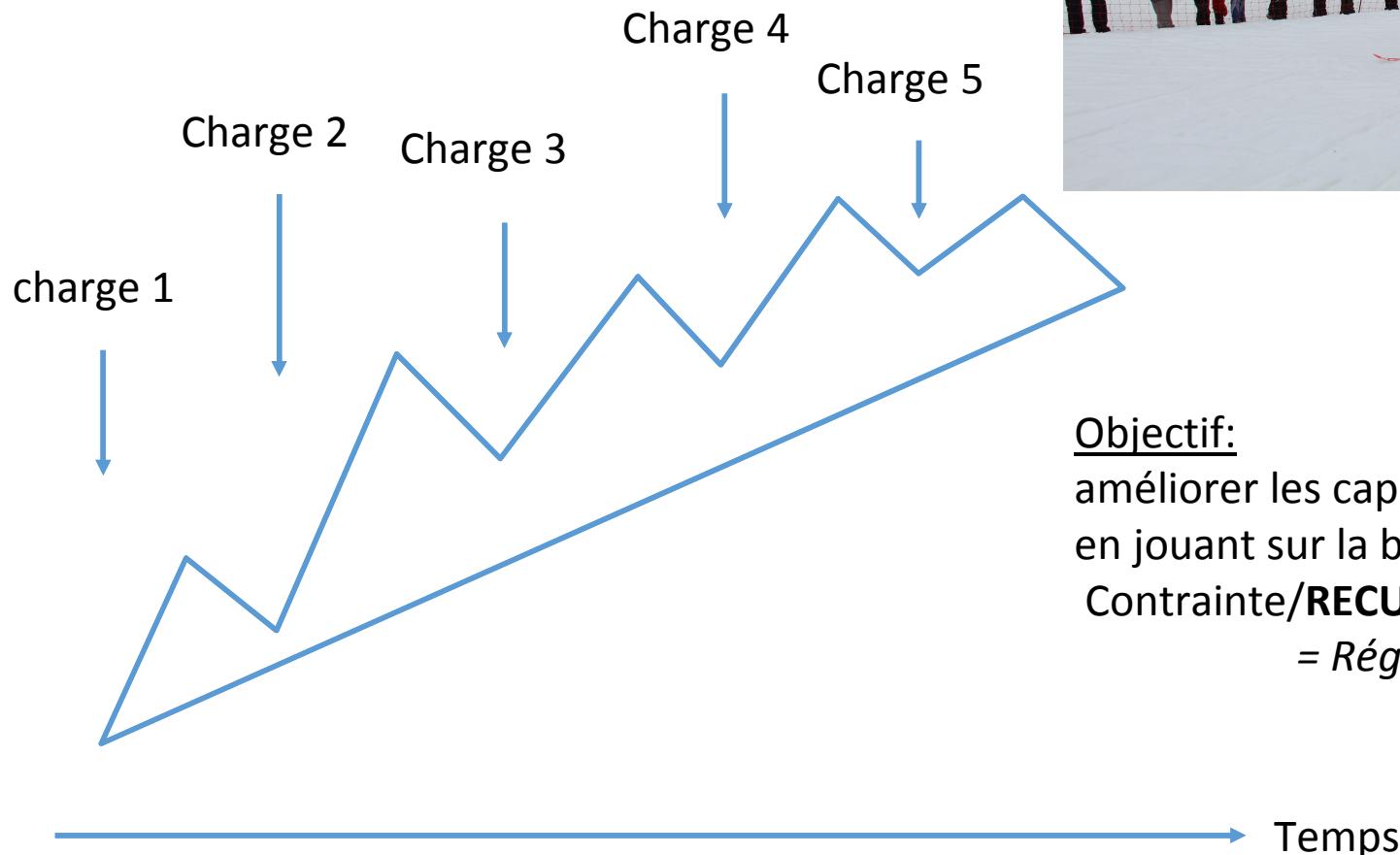
Présentation du sport biathlon:

- * dit sport d' « endurance »
—> Acidose, fin lactique
- * contraintes musculaires homogènes
- * Entrainement croisé estival +++
- * Pas/peu traumatologie (sauf chute)
- * Pas/peu contraintes mécaniques
- * Fatigue centrale
(Voyage ++)





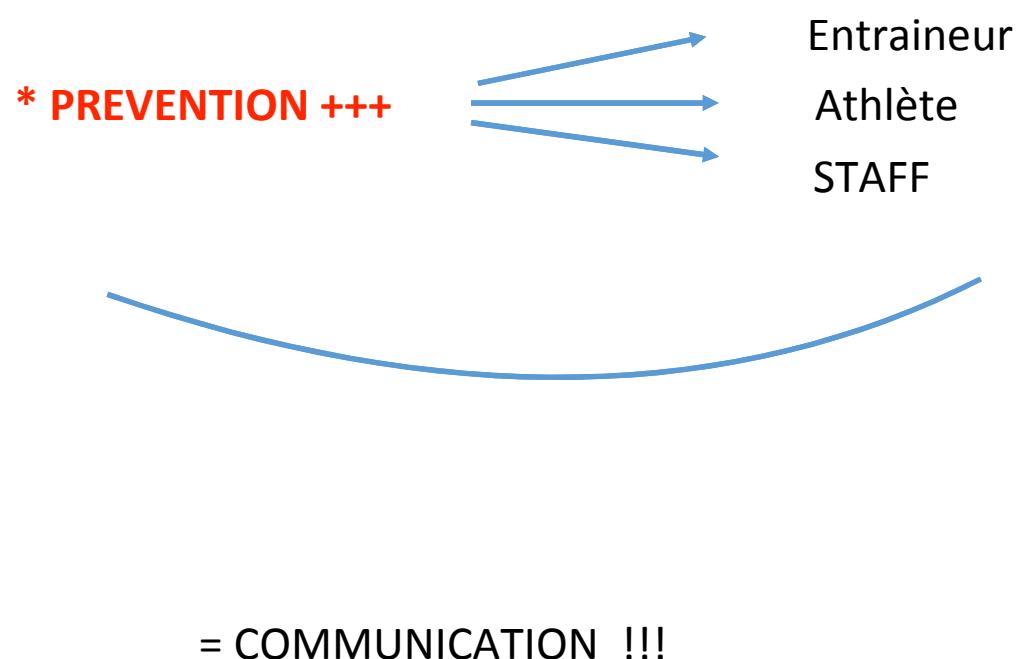
Préparation Physique Physiologique



Objectif:
améliorer les capacités physiques
en jouant sur la balance
Contrainte/RECUPERATION
= *Régénération*



Les clefs de la récupération...donc de la performance



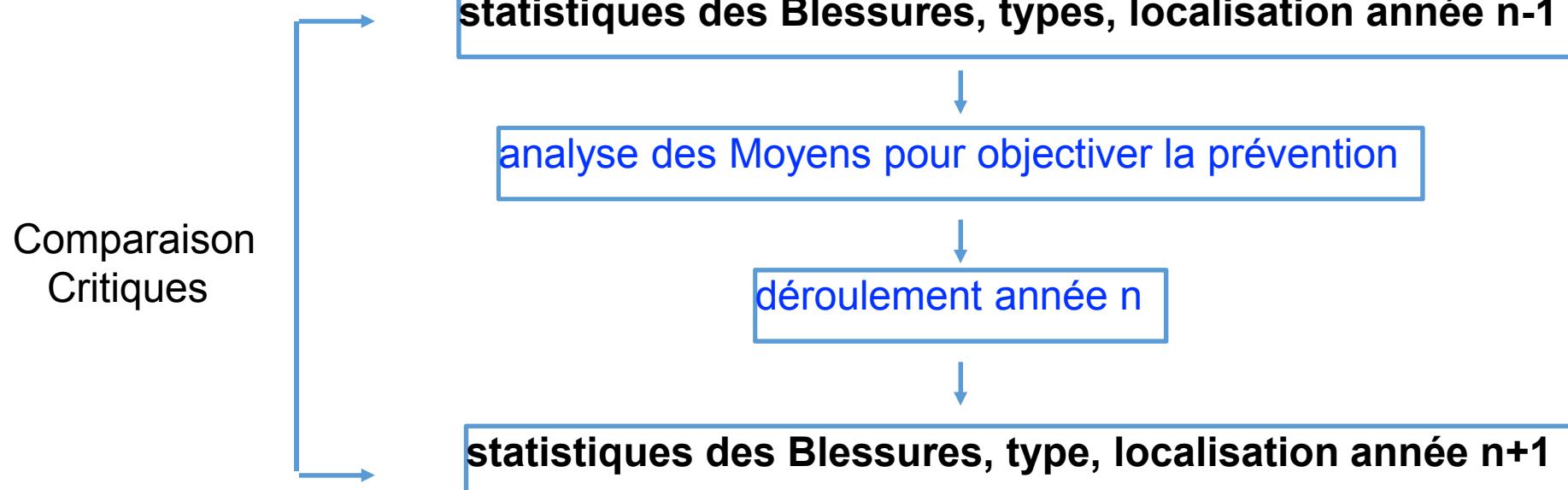


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Réintégration rapide ? —> Communication +++





Traumatisme	Diagnostic	causes	moyen traitement
<i>dos articulaire</i>	<i>inflammation, hernie, instabilités...</i>	<i>l'activité flexion lombaire</i>	<i>Physio + staff medical + renforcement spécifique</i>
<i>dos discal</i>	<i>discopathies, inflammations, lésions...</i>	<i>sollicitation sportive</i>	<i>Physio + staff medical + renforcement spécifique</i>
<i>contractures</i>	<i>contractures</i>	<i>sollicitation sportive, déshydratation, typologie musculaire, récupération</i>	<i>physio, chaud, bains écossais, hygiène de vie</i>
<i>traumatismes (entorses, syndrôme essui glace..)</i>	<i>entorses</i>	<i>multi-factorielle</i>	<i>physio</i>
<i>LMA</i>	<i>LA , LMA</i>	<i>sur-sollicitation</i>	<i>physio</i>
<i>Instabilité chronique épaule</i>	<i>Instabilité chronique épaule</i>	<i>traumatismes direct ou indirect</i>	<i>physio + renforcement spécifique</i>



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

SHN, équipe france senior biathlon Répétition de geste lésionnel —> Lombaire





Cryothérapie corps entier

Protocole:
30" : -60°
2'30 : -110°



Critique: Niveau de preuve / Fatigue créée / Logistique / Fréquence



Bains écossais

Selon l'individu

Sauna

Bains froids

Critique: Attention aux déshydratations

environnement psychologique

bon sens, logique personnelle

motivation, engagement appréhension

Etirements, récupération musculaire
relachement myo-tendineux

amplitudes articulaires ratio musculaire (isoC)

coordination reprogrammation neuro-motrice

proprioception extensibilité / renvoi d'énergie

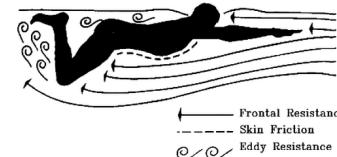


préparation
physique

gainage

technique
sportive

transmition
de force



Alignement
d'axe (EAD)

maintient dynamique



c carences ? Fer, Mg

alimentation hydratation spécifique

Sommeil, sieste (qualité, quantité)¹⁶



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

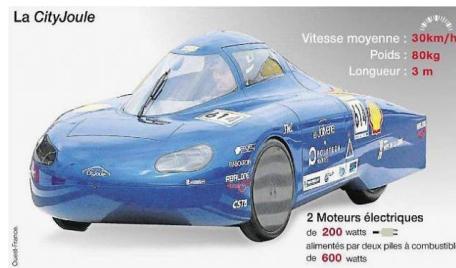
Les moyens de récupération



Récupération musculaire
par le massage

« Récupération » mentale
par le massage





ECONOMIE

« Le ski de fond est un sport de fainéant »

EAD



Technique



le sport réflexion...

Absorption





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

swiss 
olympic



MERCI

Quentin Bouillard, Kiné équipe CHAMBERY HANDBALL (CSHMB) Macolin, le 24 octobre 2017