



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Présentation de l'équipe

Président MACRON

Président FFS

Directeur Technique National
(FFS)

1 chef d'équipe
+ 1 entraîneur Tir

groupe A

6 athlètes

STAFF:

- 5 kinésithérapeutes
- 6 techniciens

1 chef d'équipe
+ 1 entraîneur Tir

groupe A

6 athlètes

STAFF:

- 5 kinésithérapeutes
- 6 techniciens



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



Présentation du sport

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



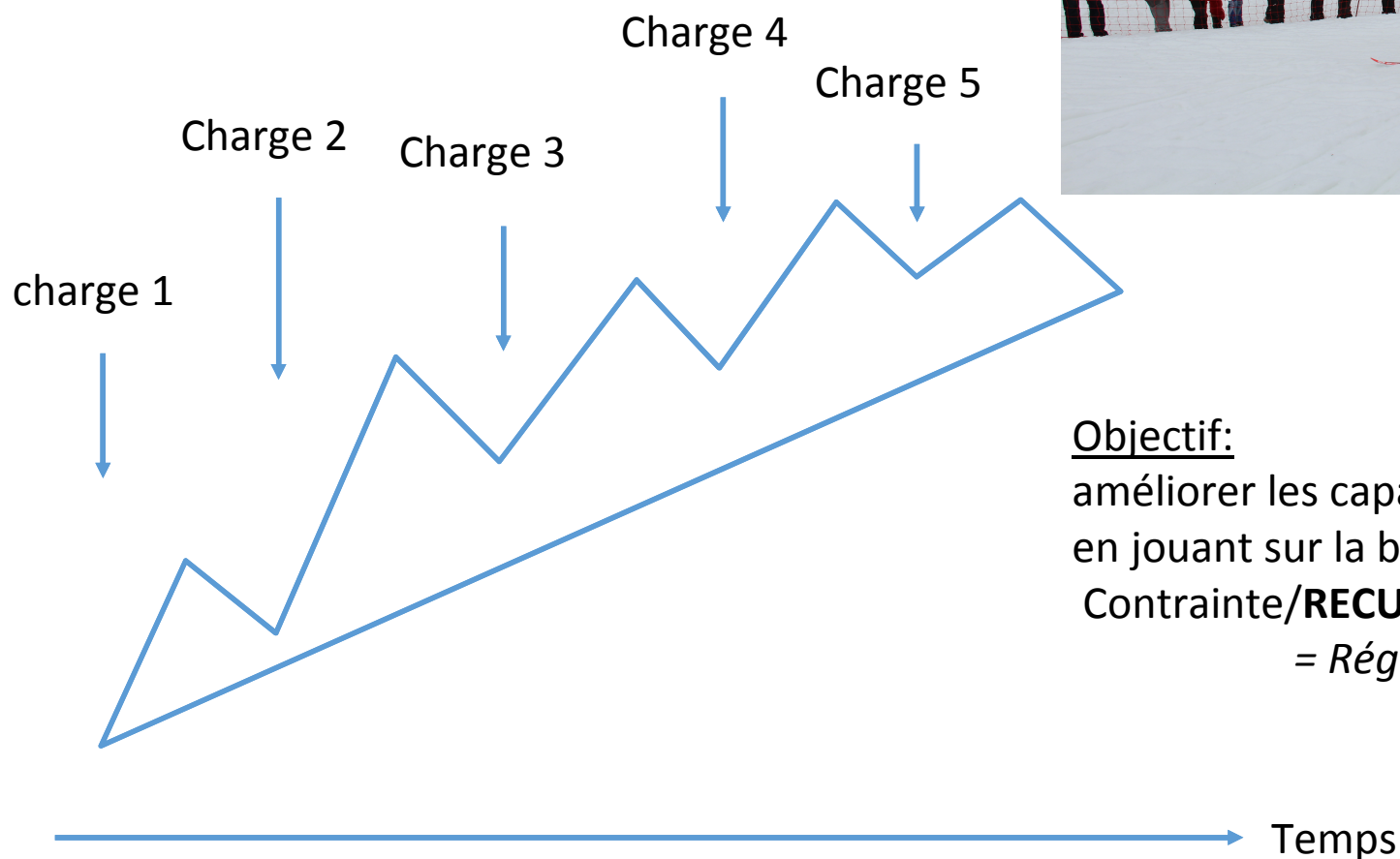
Présentation du sport biathlon:

- * dit sport d' « endurance »
—> Acidose, fin lactique
- * contraintes musculaires homogènes
- * Entraînement 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*



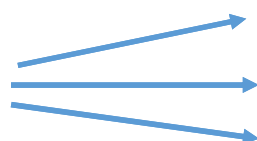
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



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

*** PREVENTION +++**



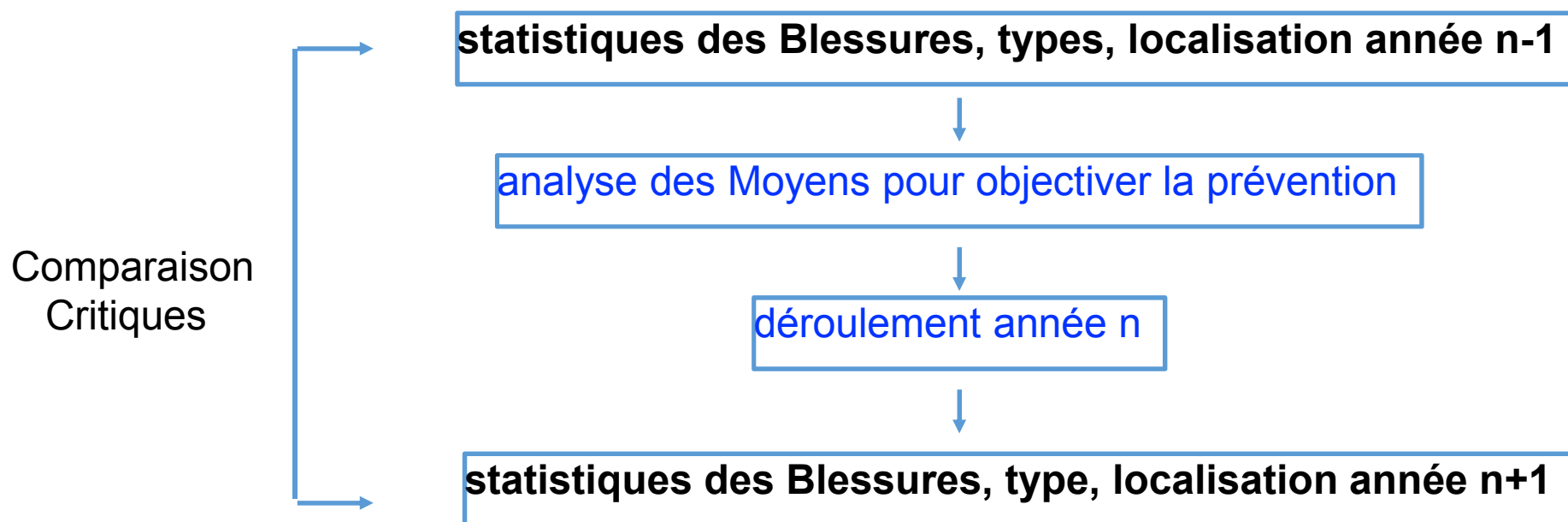
Entraîneur
Athlète
STAFF

= COMMUNICATION !!!





Réintégration rapide ? —> Communication +++





<i>Traumatisme</i>	<i>Diagnostic</i>	<i>causes</i>	<i>moyen traitement</i>
<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, syndrome 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 sénior biathlon



Répétition de geste lésionnel —> Lombaire





Les moyens de récupération

Cryothérapie corps entier

Protocole:

30'' : -60°

2'30 : -110°



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



Les moyens de récupération

Bains écossais

Selon l'individu

Sauna

Bains froids

Critique: Attention aux déshydratations

Les moyens de récupération

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

—> Prévenir la
fatigue périphérique et centrale
le plus tôt possible dans la rééducation



**préparation
physique**

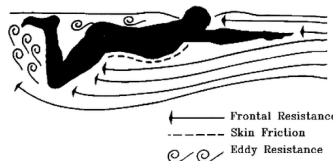
gainage

**technique
sportive**

**transmission
de force**

**Alignement
d'axe (EAD)**

maintient dynamique



carences ? Fer, Mg

alimentation hydratation spécifique

Sommeil, sieste (qualité, quantité)



Les moyens de récupération



« Récupération » mentale
par le massage

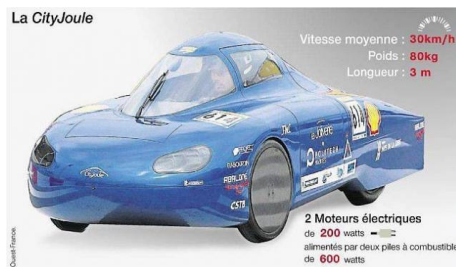


Récupération musculaire
par le massage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



ECONOMIE

« Le ski de fond est un sport de fainéant »

EAD

Technique

Absorption

le sport réflexion...





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



MERCI

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