



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



«Stratégies de régénération en sport collectif»

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

PLAN

- * Présentation de l'équipe
- * Présentation du sport
- * Planning de la saison
- * Prévention
- * Moyens de récupération
- * Enjeux inter-disciplinaire



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Présentation équipe



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



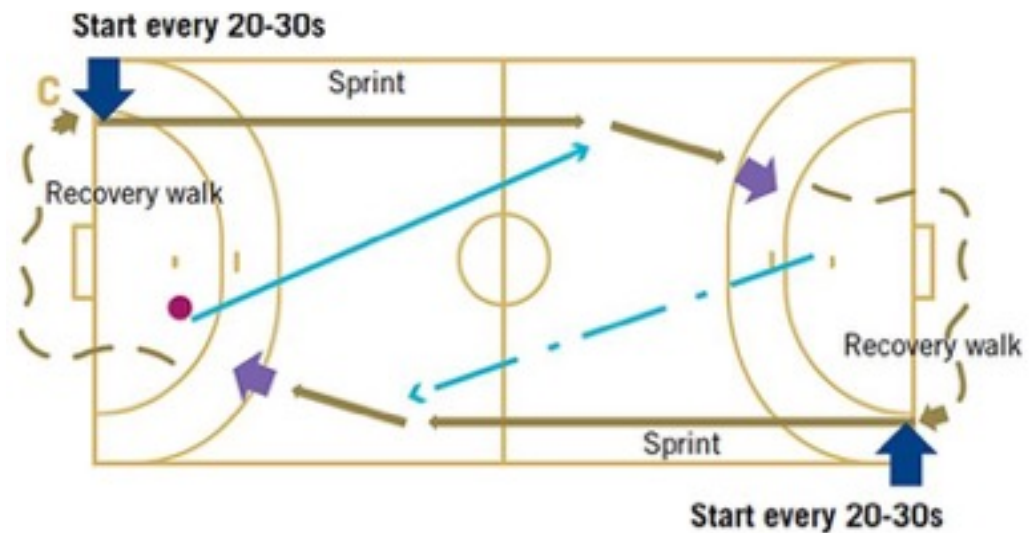
Quentin Bouillard, Kiné équipe CHAMBERY HANDBALL (CSHMB) Macolin, le 24 octobre 2017



Vitesse, explosivité comme base
(Inferieur à 5 sec)



Lactique par répétitions





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Présentation du sport



Suspension / Réception
Contrainte explosive



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Présentation du sport



Sport Pivot



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Présentation du sport



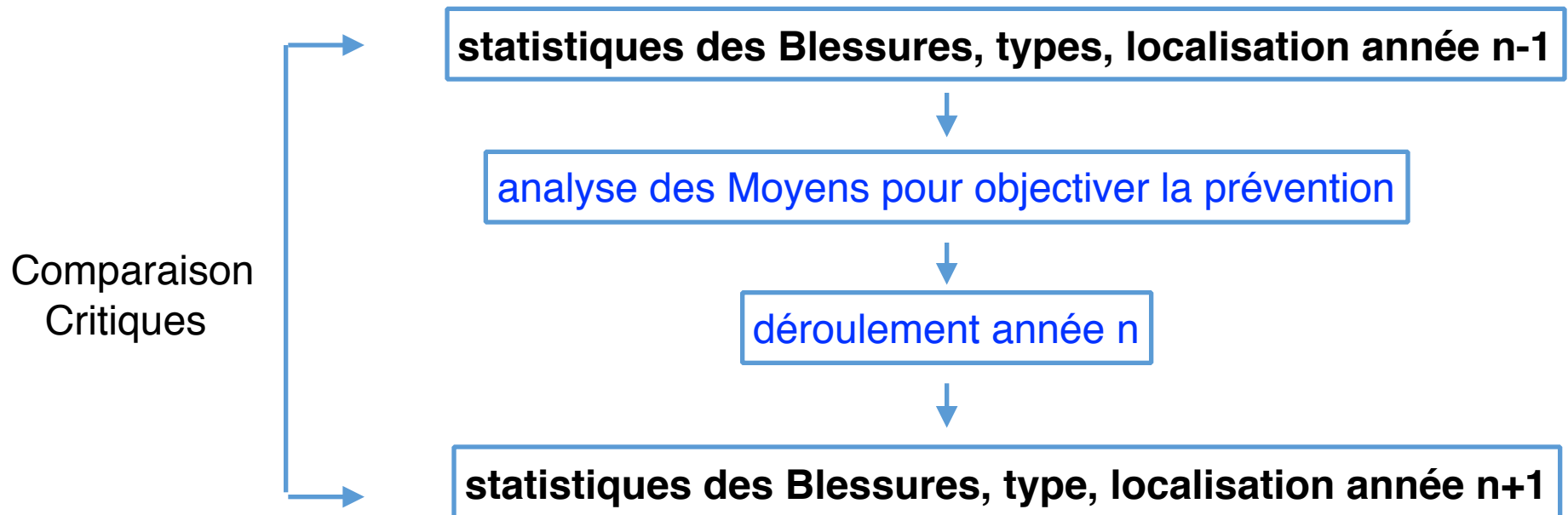
Chocs et contraintes directs / indirects

Présentation planning SAISON

PLANNING KINES 2016/2017

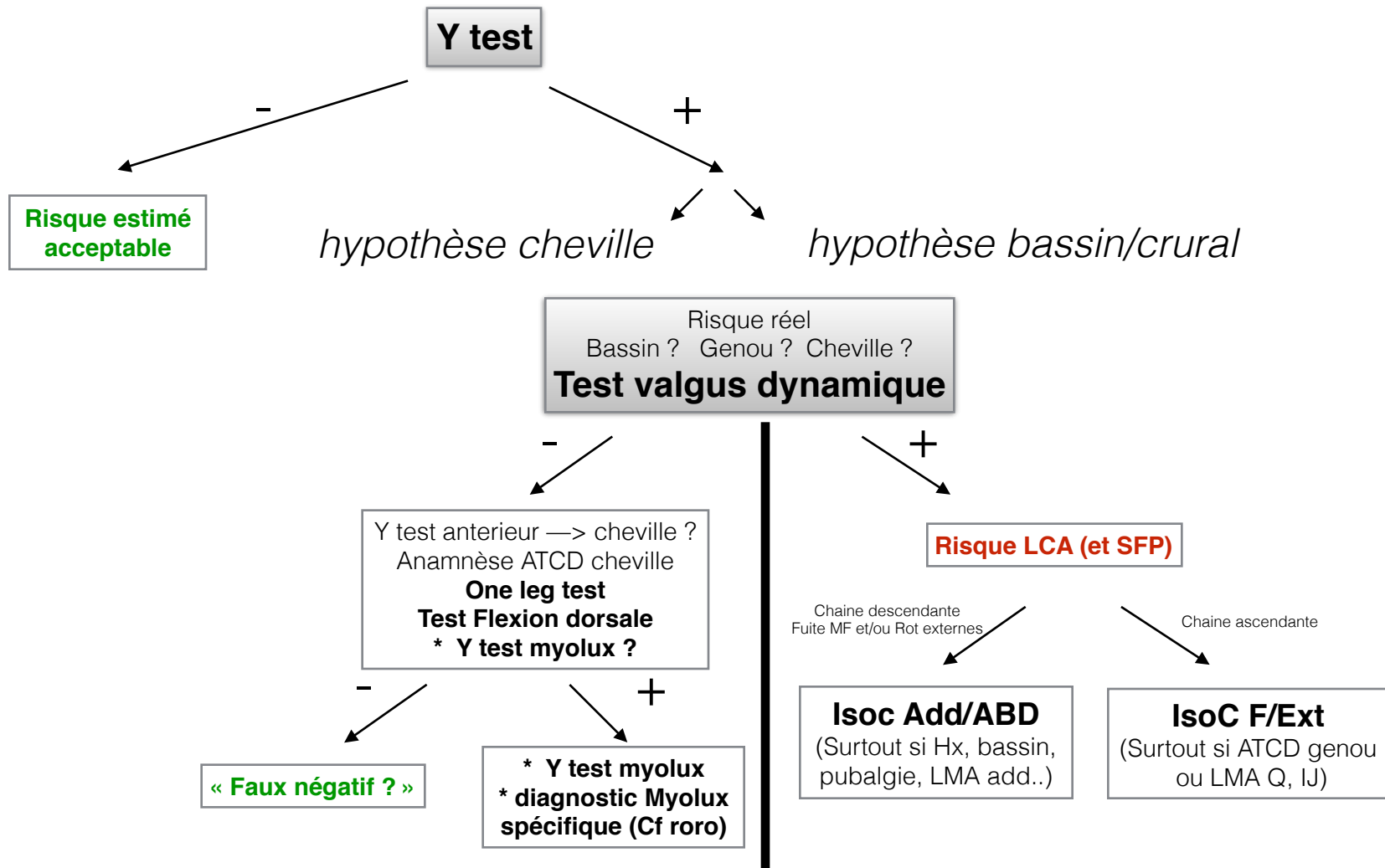
	Absence Quentin			Présence Quentin		PLANNING KINES 2016/2017																																
	Match domicile			Présence Stéphane																																		
	Match Extérieur			Présence Damien																																		
Août			Septembre			Octobre			Novembre			Décembre			Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin			Juillet					
1	L		1	J		1	S		1	M		1	J		1	D		1	M		1	M	Montpellier r	1	S	CE J6	1	L		1	J	Nîmes	1	S				
2	M		2	V		2	D		2	M		2	V		2	L		2	J		2	J	Montpellier r	2	D	CE J6	2	M		2	V		2	D				
3	M		3	S	Coupe d'Europe	3	L		3	J		3	S		3	M		3	V		3	V		3	L		3	M		3	S		3	L				
4	J		4	D		4	M		4	V		4	D		4	M		4	S		4	S	CE J3	4	M		4	J		4	D		4	M				
5	V		5	L		5	M	Ivry	5	S		5	L		5	J		5	D		5	D	CE J3	5	M		5	V		5	L		5	M				
6	S		6	M		6	J		6	D		6	M		6	V		6	L		6	L		6	J		6	S		6	M		6	J				
7	D		7	M		7	V		7	L		7	M	Toulouse	7	S		7	M		7	M		7	V	Final 4 CdL	7	D		7	M	Saran	7	V				
8	L		8	J		8	S	Berlin	8	M		8	J	Toulouse	8	D		8	M	Cesson	8	M	Toulouse	8	S	Final 4 CdL	8	L		8	J	Saran	8	S				
9	M		9	V		9	D	Berlin	9	M		9	V		9	L		9	J	Cesson	9	J		9	D		9	M		9	V		9	D				
10	M		10	S	Coupe d'Europe	10	L		10	J		10	S	1/4 finale Cd	10	M		10	V		10	V		10	L		10	M		10	S		10	L		1		
11	J		11	D		11	M		11	V		11	D	1/4 finale Cd	11	M		11	S	CE J1	11	S	CE J4	11	M		11	J		11	D		11	M		1		
12	V		12	L		12	M	Créteil	12	S	Aix	12	L		12	J		12	D	CE J1	12	D	CE J4	12	M	Créteil	12	V		12	L		12	M		1		
13	S		13	M		13	J	Créteil	13	D	Aix	13	M		13	V		13	L		13	L		13	J	Créteil	13	S	Nantes	13	M		13	J		1		
14	D		14	M		14	V		14	L		14	M	Nîmes	14	S		14	M		14	M		14	V		14	D	Nantes	14	M		14	V		1		
15	L		15	J	Dijon	15	S	Berlin	15	M		15	J		15	D		15	M	Ivry	15	M	Paris	15	S		15	L		15	J		15	S		1		
16	M		16	V		16	D	Berlin	16	M	Saint Raphael	16	V		16	L		16	J	Ivry	16	J	Paris	16	D		16	M		16	V		16	D		1		
17	M		17	S		17	L		17	J	Saint Raphael	17	S	1/16 CdF	17	M		17	V		17	V		17	L		17	M	Selestat	17	S		17	L		1		
18	J		18	D		18	M		18	V		18	D	1/16 CdF	18	M		18	S	CE J2	18	S		18	M		18	J	Selestat	18	D		18	M		1		
19	V		19	L		19	M	Saran	19	S	3e tour Coupe Europe	19	L		19	J		19	D	CE J2	19	D		19	M	Dunkerqu e	19	V		19	L		19	M		1		
20	S		20	M		20	J	Saran	20	D	3e tour Coupe Europe	20	M		20	V		20	L		20	L		20	J	Dunkerqu e	20	S	Final 4 CE	20	M		20	J		2		
21	D		21	M		21	V		21	L		21	M	Montpellier	21	S		21	M		21	M		21	V		21	D	Final 4 CE	21	M		21	V		2		
22	L		22	J	Dunkerqu e	22	S		22	M		22	J		22	D		22	M		22	M	Aix	22	S	1/4 F CE	22	L		22	J		22	S		2		
23	M		23	V		23	D		23	M	Cesson	23	V		23	L		23	J		23	J	Aix	23	D	1/4 F CE	23	M		23	V		23	D		2		
24	M		24	S		24	L		24	J	Cesson	24	S		24	M		24	V		24	V		24	L		24	M		24	S		24	L		2		
25	J		25	D		25	M		25	V		25	D		25	M		25	S	1/8 CdF	25	S	CE J5	25	M		25	J		25	D		25	M		2		
26	V		26	L		26	M	Paris	26	S	3e tour Coupe Europe	26	L		26	J		26	D	1/8 CdF	26	D	CE J5	26	M		26	V		26	L		26	M		2		
27	S		27	M		27	J	Paris	27	D	3e tour Coupe Europe	27	M		27	V		27	L		27	L		27	J		27	S	Finale CdF	27	M		27	J		2		
28	D		28	M	Nantes	28	V		28	L		28	M		28	S		28	M		28	M		28	V		28	D	Finale CdF	28	M		28	V		2		
29	L		29	J	Nantes	29	S	1/8 CdL	29	M		29	J		29	D		29	M		29	M	Saint Raphael Saint Raphael	29	S	1/4 F CE	29	L		29	J		29	S		2		
30	M		30	V		30	D	Billière	30	M	Selestat	30	V		30	L		30	J		30	J		30	D	1/4 F CE	30	M		30	V		30	D		3		
31	M					31	L					31	S		31	M					31	V					31	M	Nîmes				31	L				

+ stage et Mondiaux juillet équipe nationale



Sélection sujets à risque:

- * Atcd années précédentes
- * Reprise post lésionnel Membre inférieur





	<i>Diagnostic</i>	<i>Moyens</i>	<i>pertinence</i>
<i>EPAULE</i>	Luxation, sub-luxation, instabilité chronique épaule	IsoC RI/RE renforcement	+
<i>BASSIN</i>	pubalgie	IsoC add/ABD Etirements	+++
<i>Ischios, mollet , adducteurs</i>	LMA ou LA	Exentrique prépa isoC add/ABD , Q/IJ HYGIENE VIE +++	++
<i>CHEVILLE</i>	entorse	Myolux > IsoC tests fonctionnels	+++
<i>RACHIS</i>	contusion, dérangement, instabilité	Physio	+
<i>GENOU</i>	LCA, LLI	IsoC	+++



Etirements

Substances déconseillées:
tabac, alcool, chique...selon fréquence

Sommeil
(qualité, quantité)

HYGIENE DE VIE

Connaissance
du soi physique

Alimentation du SHN
(selon poste, dépenses énergétiques, phase de prépa)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Post-« Traumatisme » +++



Game ready

Bains froids (8°C pendant 10')

Cryothérapie Corps Entier

Sauna, bains chaud

Récupération active (proche du sport), travail au SV1

Soins Physiothérapie

Ostéopathie





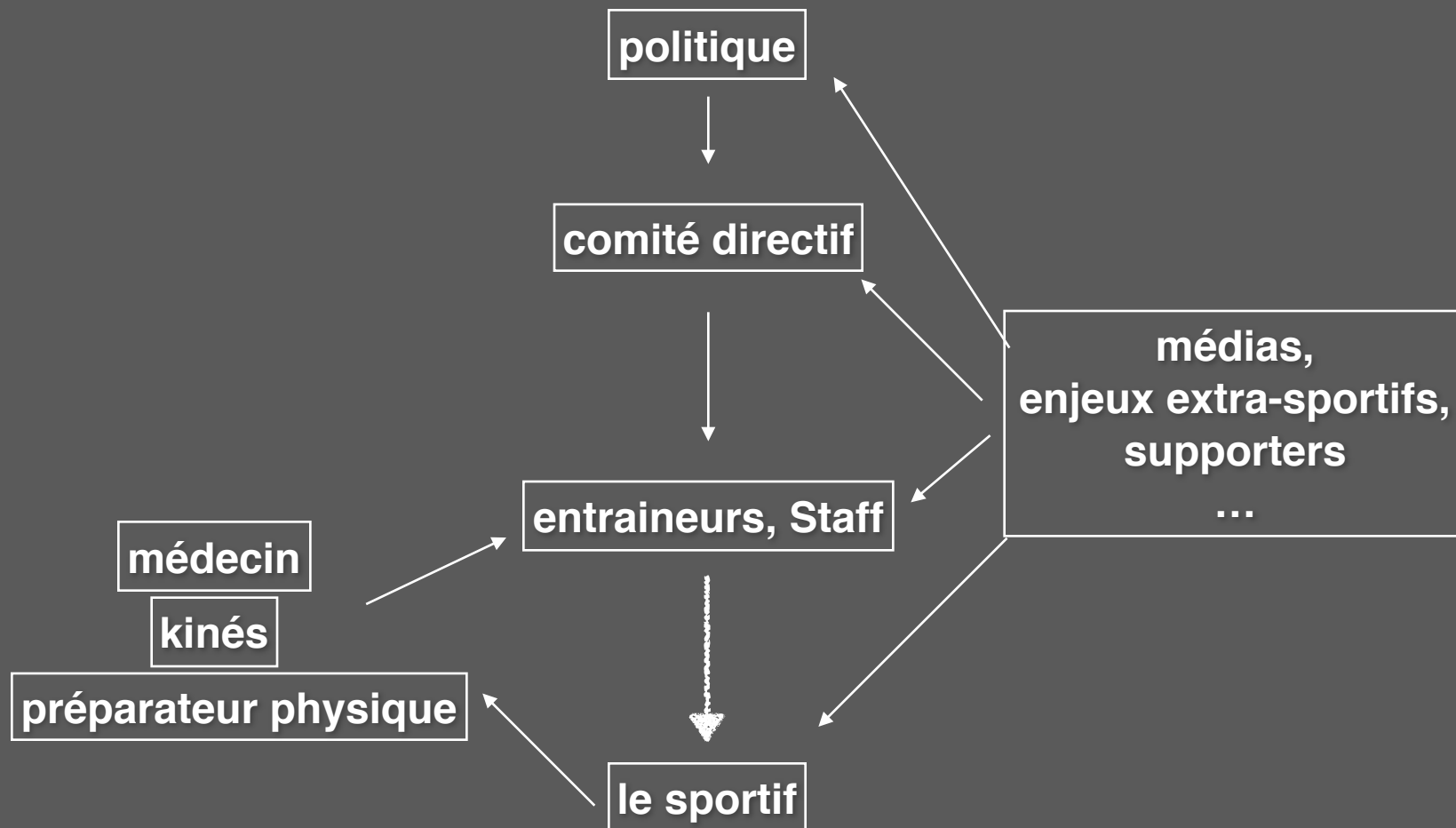
Les moyens de récupération

Cryothérapie corps entier

Protocole:
30'' : -60°
2'30 : -110°



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





Enjeux inter-disciplinaire
Dosage de la contrainte physique et physiologique

Situation: Début de symptômes, souffrances,
ou reprise sportive...

Concertation —> Communication inter-professionnelle

Reprise PROGRESSIVE +++



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