



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



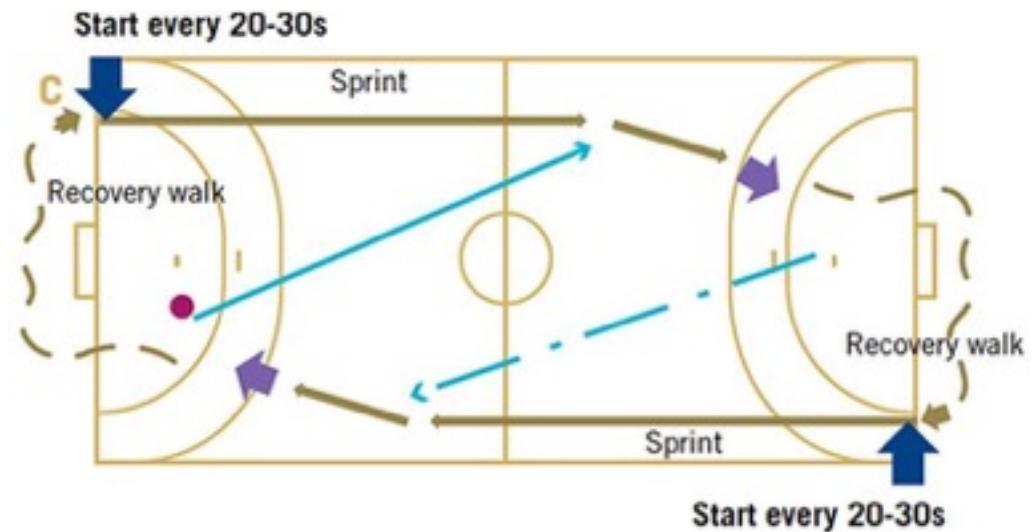
Quentin Bouillard, Kiné équipe CHAMBERY HANDBALL (CSHMB) Macolin, le 24 octobre 2017



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



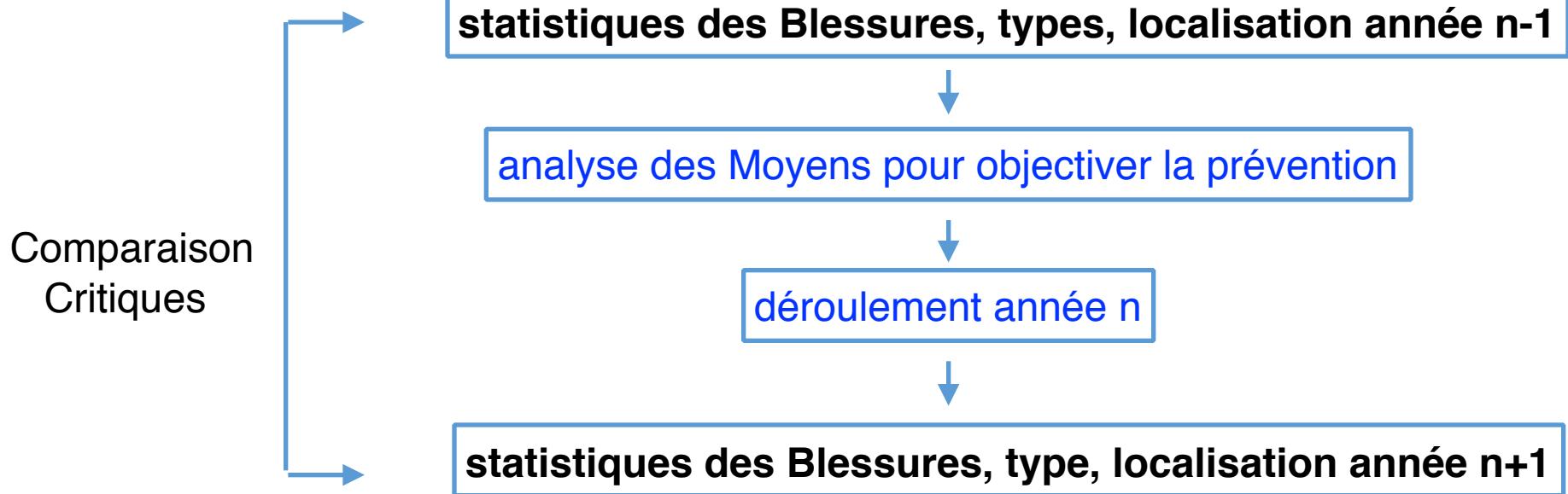
Chocs et contraintes directs / indirects

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

# Présentation planning SAISON

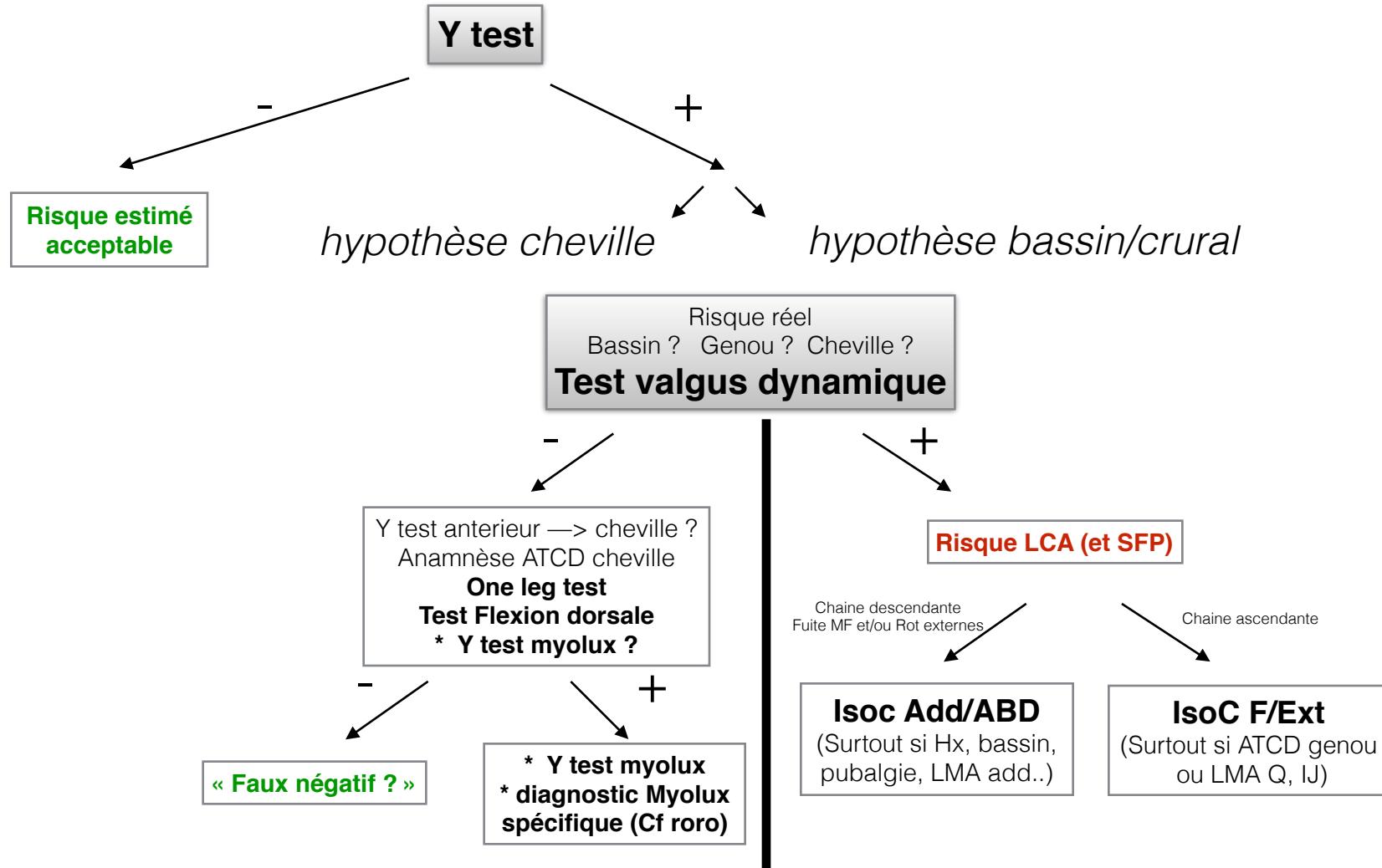
	Absence Quentin	Présence Quentin										
	Match domicile	Présence Stéphane										
	Match Extérieur	Présence Damien										
Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	
1 L		1 J	1 S	1 M	1 J	1 D	1 M	1 Montpellier	1 S	1 L	1 J	Nîmes
2 M		2 V	2 D	2 M	2 V	2 L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

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



## 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





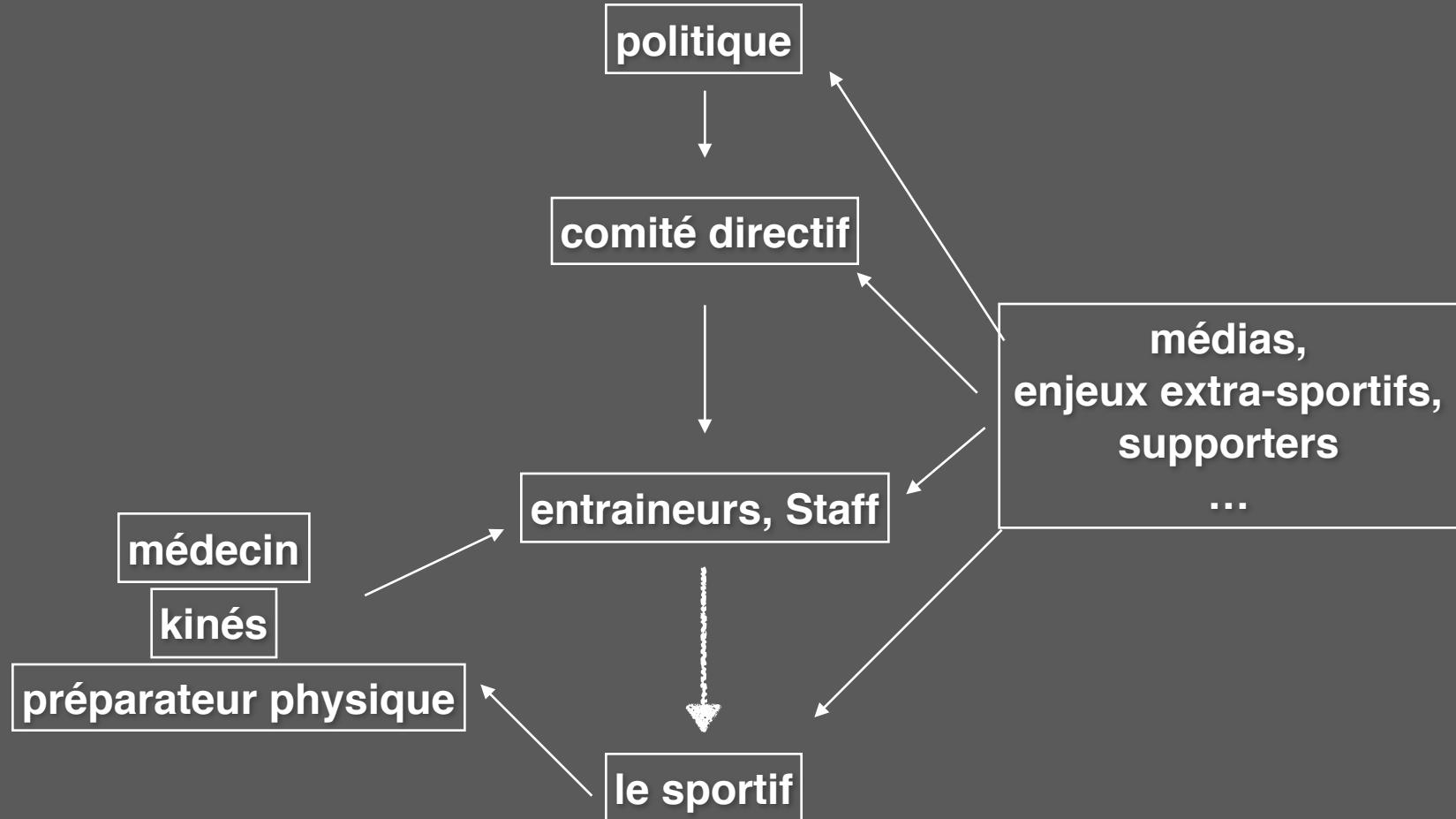
## Les moyens de récupération

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 interprofessionnelle

Reprise PROGRESSIVE +++



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