

# Rapport du Médecin coordonnateur du suivi médical des sportifs de haut niveau – Saison 2020 – Assemblée générale – 20 mars 2021

## Suivi médical longitudinal des équipes d'aviron

### Soutien médical des stages et régates

Le soutien médical de chaque stage et régata est assuré par un médecin et un kinésithérapeute, présents sur site, selon une répartition des besoins, fixée en concertation avec l'équipe des cadres techniques.

L'objectif est de sécuriser la pratique sportive, d'assurer une prise en charge rapide des pathologies, de mener des actions de prévention des blessures ou d'hygiène de vie sportive, une prévention du dopage et des conduites dopantes.

Chaque médecin ou kiné intervient sur des missions formalisées dans un cahier des charges.

Cette couverture médicale se répartit sur l'ensemble des secteurs : junior (A et B), senior hommes, senior femmes, et secteur para-aviron.

Elle compte en 2020, un total de 627 jours de couverture médicale (stages et régates) dont 233 journées de médecins et 394 journées de kinésithérapeutes.

Cette couverture médicale a été assurée en 2020 par 11 médecins et 16 kinés, tous coordonnés par le médecin des équipes de France.

### Informatisation des dossiers médicaux

Les médecins et kinésithérapeutes sont tenus d'actualiser les dossiers médicaux de chaque rameur sur un serveur informatisé permettant d'une part, le partage des informations entre les différents acteurs médicaux, et d'autre part, un meilleur suivi longitudinal des blessures.

### Suivi médical sur les pôles

Chaque pôle France d'aviron possède un encadrement médical spécifique avec un médecin du sport, un kinésithérapeute, un diététicien-nutritionniste et un psychologue référent.

Le médecin des équipes de France effectue chaque année un passage sur tous les pôles France pour rencontrer l'encadrement médical, l'équipe des cadres techniques et rencontrer les rameurs du pôle. Ce passage sur pôle a malheureusement été impacté par la crise sanitaire.

Cette rencontre avec les acteurs médicaux reste une nécessité car elle permet d'harmoniser le suivi médical longitudinal et contribue à renforcer l'assiduité à la SMR. Ce passage sur pôles permet également de faire le lien entre le suivi médical sur pôles et celui dispensé lors des stages nationaux, pour une meilleure cohésion des soins et de la prévention.

### Surveillance et prévention des fractures de fatigue

Le médecin des équipes de France a effectué une actualisation du questionnaire de prévention des fractures de fatigue costales, en concertation avec les données bibliographiques. L'objectif est de proposer à partir de 2021 un nouveau questionnaire

permettant d'une part, de mieux dépister les fractures de fatigue et d'autre part, de mieux planifier la reprise sportive.

## **Bilan de la SMR 2020**

83% des rameurs ont réalisés l'intégralité des examens réglementaires en 2020, sur l'ensemble du collectif inscrit sur liste HN et Espoir, soit une légère baisse par rapport à 2019 (91%) en rapport avec le contexte sanitaire qui a restreint l'accès aux soins systématiques.

260 rameurs sont concernés par cette SMR, dont 101 SHN, 105 espoirs et 54 collectifs nationaux.

## **Actions d'information et de prévention**

### **Actions d'information et de prévention**

Des actions de prévention spécifiques ont été prévues sur les différents collectifs en 2020, mais largement supprimées avec l'annulation des stages dans le contexte sanitaire que l'on connaît :

Thématiques des actions de prévention :

Hygiène générale du rameur (sommeil, hydratation, rythme de vie, récupération...)

Prévention du dopage et des conduites dopantes

Les kinésithérapeutes de l'encadrement médical ont élaboré des fiches pratiques de prévention : travail d'équilibre et de proprioception du bassin, renforcement du périnée chez la rameuse...Ils proposent également des exercices d'étirements, renforcement, spécifiques aux blessures rencontrées dans le cadre de la prévention des récurrences et la personnalisation des soins.

### **Suivi nutritionnel**

La couverture médicale des équipes de France comporte également un volet nutritionnel, avec notamment : élaboration des boissons de récupération, bilan et conseil nutritionnel personnalisé à un objectif (ajustement de poids, prise de masse musculaire), conseils spécifiques de gestion pondérale pour les rameurs en catégorie poids léger, adaptations spécifiques à des problématiques d'intolérance alimentaire.

Ce suivi nutritionnel s'effectue à la demande du rameur, soit sur les pôles, soit lors des regroupements en stage d'entraînement, mais également à distance entre chaque stage (par internet et entretien téléphonique).

L'attention portée à la nutrition des rameurs comporte également une veille sur l'élaboration des menus proposés lors des stages d'entraînement, en concertation avec le chef cuisinier des structures d'accueil. La collaboration des chefs cuisiniers des structures d'accueil est très irrégulière.

### **Formation et actualisation des connaissances des médecins et kinésithérapeutes**

Participation au colloque national de la SFMES Société Française de Médecine du Sport. Certains médecins de l'encadrement médical de la fédération ont animé une session entière sur la prévention des blessures chez le rameur : fractures de fatigue, lombalgie, tendinopathie du poignet (Reims, septembre 2020).

Inscription au colloque de formation et prévention du dopage organisé en avril 2020 par le CNO SF (annulation pour cause de contexte sanitaire).

## **Autres missions**

Le médecin des équipes est impliqué dans la commission médicale fédérale et dans le développement de l'aviron santé.

Il participe également aux réflexions de la commission médicale fédérale.

Il collabore avec la Mission d'Aide à la performance sur les thématiques médicales ou nutritionnelles.

Frédéric MATON

Médecin coordonnateur du suivi médical des sportifs de haut niveau