



QUAND LE SPORT SE MET AU VERT !...

Le CDOS 77, la DDJS, le Conseil Général ont réuni sur le site du « port du Roy » à Boissise le Roi, les Comités Départementaux sportifs pour s'engager ensemble sur la mise en place d'un grand forum interactif des sports, en lien avec le tourisme et l'environnement sur deux ou trois jours en 2008.

Cette animation peut s'inscrire dans le plan d'action de développement des comités et trouver un financement auprès du CNDS.

Les sociétés et fournisseurs de prestation en lien avec le monde du sport peuvent s'inscrire dans ce projet.

Pour toutes vos questions : d.theraulazcdos77@orange.fr

Dominique THERAULAZ

LE CDOS FAIT SON CINÉMA !...

Le CDOS 77 en qualité de représentant du mouvement sportif Seine et Marnais, a décidé de mettre en image le rôle et les missions assurés par les animateurs bénévoles. C'est un jeune réalisateur Florent TIXIER qui a été retenu pour mettre en lumière toute l'énergie et l'engagement des acteurs du monde sportif.

Votre participation est possible, nous poserons nos caméras sur les événements marquants (compétitions) que les clubs et comités voudront nous annoncer dans l'agglomération de MELUN et en proche périphérie.

Contact : d.theraulazcdos77@orange.fr

Dominique THERAULAZ

SPORT ET SANTÉ

Tout à chacun peut en allumant son téléviseur apprécier le message suivant :

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »

On peut être amusé par l'aspect antinomique de cette publicité, la télévision ou l'utilisation des écrans étant les plus grands pourvoyeurs de sédentarité et de ses conséquences délétères pour la santé.

L'aspect préventif du sport contre certaines maladies dites métaboliques où s'associent surpoids, hypertension, dyslipidémies et diabète, voir certains cancers, est donc d'actualité.

Encore faut-il se poser les questions de quels sports pratiquer et pour qui, à quelle intensité, à quel âge, avec quel encadrement et surveillance médicale. L'activité sportive peut se conseiller mais non se prescrire, et ses excès, ou la non-réglementation de ses dérives représentent un facteur de risque pour celui qui la pratique de façon inconsidérée.

D'autre part, le sport a toujours représenté un signifiant culturel sociologique développé de nos jours par les supports médiatiques.

Dès le plus jeune âge, les structures éducatives se doivent d'en favoriser l'accès en offrant, par l'intermédiaire du sport scolaire, une approche pédagogique diversifiée, nivelant par la même les différences et permettant l'intégration en créant du lien social.

Ces activités procurent un bien-être physique et psychique et les règles de l'apprentissage obligent au respect de l'autre et présentent là un rôle relationnel structurant.

Enfin, l'acquisition de ces bonnes pratiques doit se faire grâce à un encadrement adapté et formé aux difficultés inhérentes à ces corps et ces esprits en devenir.

Cette adaptation se fera en fonction des difficultés rencontrées ou des pathologies, qu'elles soient physiques ou mentales, comme ce sera le cas pour les jeunes ou les adultes handicapés, leur permettant une intégration et des bienfaits notables.

C'est aussi apprendre aux seniors la modération et l'écoute des limites de leur corps afin de savoir consulter avant la survenue de troubles cardio-vasculaires.

Pour parvenir à ces objectifs, il faudra tenir compte des spécificités de chaque sport qu'il soit de loisirs ou de compétition, pratiqué de façons autonome ou encadrée, et ce par des visites initiales de non contre indication d'un sport choisi et non imposé ; un suivi médical est dès à présent préconisé pour les sportifs dont les entraînements sont plus intensifs, en sport individuel ou collectif.

C'est là aussi que les conseils prendront toute leur importance, qu'ils soient d'ordre préventif ou curatif.

Le médecin dont le rôle sera d'évaluer, d'informer et d'expertiser afin de préserver la santé du sportif, le fera en collaboration avec l'entraîneur et rappellera les bases des échauffements, des étirements, des renforcements musculaires, de la récupération et des entraînements sur base foncière, ventilatoire, en métabolisme anaérobie alactique et lactique.

Il sera à même de détecter les dysfonctions susceptibles de se manifester et d'en prévenir l'aggravation, sollicitant ou

réfrénant l'activité, tout à l'écoute des plaintes liées à la fatigue en période de croissance ou aux désordres psycho-affectifs liés à l'adolescence où la pression entraîneur – parents ou le stress compétitif sont parfois mal vécus.

Il aura la possibilité de faire effectuer des tests et d'utiliser tous les outils pour déterminer les potentialités mais surtout pour surveiller la tolérance cardiovasculaire à l'effort par des épreuves spécifiques et recommander éventuellement une échocardiographie en cas de doute et l'accès à des consultations spécialisées pour des pathologies avérées.

Il orientera vers un bon équilibre endurance – résistance, veillera à une activité régulière et une bonne répartition veille – sommeil, loisirs – compétitions entraînements et travail scolaire ou professionnel.

La diététique et l'hydratation tiendront une place importante dans cette médecine préventive d'aide à la performance, en détectant les addictions et luttant contre le tabagisme, l'alcoolisme ou la drogue.

Il recherchera la complémentarité des activités afin de livrer à l'âge adulte un corps non en souffrance, éduqué et exempt de blessure, signe de surentraînement ; c'est cette demande excessive qui peut induire, en cas d'atteinte des limites physiologique le recours au dopage quelque soit le niveau de compétition.

Il s'agit alors de désamorcer au plus vite la tentation de certain sportif de haut niveau qui détruit de la pire façon l'image du sport et leur propre santé.

Colette NORDMANN