

LIVRET SANTE

2020/2021



Vous trouverez ci-joint les coordonnées des différents partenaires médicaux et paramédicaux du club de Cergy-Pontoise Athlétisme.

Chacun des partenaires présents dans ce livret sont des acteurs presque indispensables à la réussite du sportif et d'autant plus pour les sportifs de haut niveau.

Leurs compétences sont singulières et complémentaires.

SOMMAIRE

- Médecin	page 3
- Kinésithérapeute	page 4
- Ostéopathe	page 5
- Podologue, Pédicure, Posturologue	page 6
- Diététicienne, Nutritionniste	page 7
- Psychologue, Sophrologue	page 8
- Sophrorologue	page 9
- Cryotherapie	page 10

MEDECIN du SPORT

Docteur Alain Terminet
Bat B, 5 rue du Bel Air
78570 Andresy
Tel : **02 32 35 60 38**



00279071

La médecine du sport étudie la physiologie et la biologie du sport. Elle étudie également les spécificités de la pratique sportive selon l'âge et l'état de santé du patient, selon le sport pratiqué, selon le niveau de pratique, l'amateurisme ou la compétition, le matériel utilisé et l'environnement.

Le médecin du sport est la personne à contacter en première intention après une blessure quelle qu'elle soit. Il pose les diagnostics médicaux, prescrit les examens adéquats et oriente les patients vers les collaborateurs médicaux ou paramédicaux les plus qualifiés selon le type de blessure.

KINESITHERAPEUTE

KEVIN O BAVAMIAN
Scm Kine Du Moulin
2 Rue De Pontoise,
95650 Puisieux Pontoise
Tel : **01 61 03 15 47**



Le kiné joue un rôle essentiel auprès des sportifs, qu'ils soient débutants ou de haut niveau. Il est présent lors des différentes phases de la préparation des athlètes.

Il effectue un suivi, s'occupe de la prévention et de la récupération des athlètes. Il soigne les blessures musculaires et articulaires et intervient donc lors des phases de réathlétisation ou de remise en forme.

Si nécessaire, sa présence peut être requise avant, pendant ou après une compétition pour échauffer un athlète ou pour l'optimisation de sa phase de récupération.

OSTEOPATHE

EMMA SEXTIUS :

Ostéopathe

Séance sur le Stade des Maradas les **Lundis entre 17h et 21h**

Prise de RDV par internet (voir le lien sur le site club)

L'ostéopathie est une médecine douce permettant de traiter les pertes de mobilités des athlètes. Il permet de rééquilibrer le corps et donc d'améliorer l'état de santé du sportif.

La prise en charge par un ostéopathe permet :

- une action préventive
- de traiter des déséquilibres
- de soulager des douleurs
- de préparer une échéance ainsi que d'améliorer les performances.

Il se charge également de la récupération des athlètes.



PODOLOGUE, PEDICURE, POSTUROLOGUE

Madame Olivia Llopis :

8 rue Joseph Cornudet
95000 Neuville sur Oise

Tel : **01 30 73 17 47**



Le sport amplifie les chocs quotidiens que subissent les membres inférieurs, et en tant que sportif il faut être attentif à son corps. Le podologue du sport est spécialisé dans la prévention, le diagnostic, et le traitement des différentes maladies et atteintes du pied. Il apporte également des solutions afin de traiter les douleurs articulaires, musculaires et osseuses notamment par la confection de semelles classiques ou thermoformées.

On peut consulter un podologue pour différentes raisons et à tout âge :

- Suite à un traumatisme ou une douleur inhabituelle (douleur articulaire, musculaire, ligamentaire) au niveau du pied, du genou, de la hanche ou du dos.
- Dans le cadre de pratique intensive d'un sport pour corriger et prévenir les complications
- En prévention ou en cas de pathologies de croissances chez l'enfant
- Pour le choix des chaussures

En pédicurie, il soigne les ongles incarnés, les cors, les callosités, les verrues, qui peuvent entraîner de mauvais appuis à la marche ou à la course et qui sont fréquents chez les coureurs de fond.

La posturologie est une spécialisation du podologue visant à prévenir et à traiter les troubles fonctionnels de la posture et de l'équilibre.

DIETETICIENNE, NUTRITIONNISTE

Madame Stéphanie HUBSCH :

Cabinet de Conflans :

155, avenue Carnot
78700 CONFLANS SAINTE HONORINE

Tel : **01 39 19 02 76**

Cabinet de Vauréal :

128, boulevard de l'Oise
95490 VAURÉAL

Tel : **01 34 42 38 80**



Le rôle de la diététicienne est primordial dans la pratique sportive de haut niveau mais aussi chez les amateurs. En effet, elle prodigue des conseils alimentaires adaptés à l'intensité de la pratique sportive dans l'objectif d'avoir une alimentation saine et équilibrée et propice à la performance.

Avoir une alimentation adaptée :

- Accroît la performance
- Permet de contrôler son poids durablement et efficacement
- Aide à récupération de la pratique sportive

Le suivi est personnalisé en fonction des habitudes alimentaires, des objectifs personnels et de la pratique sportive.

PSYCHOLOGUE

Madame Patricia Morin-Andréani :

15 rue des Italiens
95000 Cergy

Tél. : **06 79 38 38 85**
Mobile : **06 49 76 55 19**



Il est reconnu que l'esprit de l'athlète doit être aussi fonctionnel que le corps pour assurer une performance optimale

« Un esprit sain dans un corps sain »

Le rôle du psychologue chez le sportif est variable et orienté principalement sur deux axes : la préparation mentale pour gérer la pression et le stress de la compétition et le suivi thérapeutique qui permet de gérer les problèmes de l'athlète (troubles alimentaires, retour à l'entraînement post-blessure, relations etc...)

Mais qu'est-ce que la sophrologie ?

Inspirée de l'hypnose et de disciplines orientales telles que le yoga ou le zen, la sophrologie est une méthode de relaxation de type dynamique qui a pour objectif de transformer nos angoisses ou phobies en pensées positives. Cette pratique psychocorporelle s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes. De ce fait, le patient est apaisé, détendu et dénué de tout stress.

SOPRHOLOGUE

SOPHROLOGIE

« SOS »
Harmonie
Sérénité

« PHREN »
Conscience
Esprit

« LOGOS »
Science
Étude

Emmanuelle Ferreira

Sophrologue – Spécialisation sport
Consultation à domicile ou au stade

Tel : **06.24.92.15.23**

Mail : **emmanuelle.ferreira@free.fr**

Des séances de sophrologie seront organisées au stade durant l'année sur inscription.

Mais qu'est-ce que la sophrologie ?

Inspirée de l'hypnose et de disciplines orientales telles que le yoga ou le zen, la sophrologie est une méthode de relaxation de type dynamique qui a pour objectif de transformer nos angoisses ou phobies en pensées positives. Cette pratique psychocorporelle s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes. De ce fait, le patient est apaisé, détendu et dénué de tout stress.

CRYOTHERAPIE

CRYOCARE, centre de cryothérapie corps entier :

32 Rue Chenel
95130 Franconville
Tel : **07 82 24 83 00**



La cryothérapie corps entier (CCE) ou « traitement par le froid » est un nouveau procédé utilisé pour soulager les douleurs engendrées par des pathologies différentes ou comme chez les sportifs pour favoriser la récupération musculaire et tendineuse.

Le choc thermique appliqué à l'ensemble du corps va entraîner un effet antalgique, anti inflammatoire, myorelaxant, drainant et va contribuer à l'amélioration de la vascularisation profonde.

Dès la première séance, la CCE diminue le temps de récupération de 3 jours, accélère la cicatrisation des micro lésions et permet un retour plus rapide à l'entraînement.

Ce livret a été conçu dans le but de dispenser aux athlètes du club un annuaire de professionnels médicaux et paramédicaux qui seront les prendre en charge rapidement, efficacement et globalement en considérant leur dimension athlétique.

La volonté du club étant de donner les outils nécessaires à la réussite et la performance de tous ses athlètes et ce peu importe leur niveau.