





### 1 | Promouvoir une alimentation saine |

Les acteurs du sport développent des programmes d'hygiène et de santé en collaboration avec les organisations sanitaires publiques ou privées, pour tous les licenciés.

À consommer sans modération...

60 % des Français ne consomment pas suffisamment de fruits et de légumes. Au-delà des bienfaits de ces aliments pour la santé des sportifs, le sport est aussi un vecteur d'éducation qui permet de consommer d'avantage de produits sains.

Le SAVIEZ-VOUS ?

**CHAQUE ANNÉE** il y a environ **UN MILLION D'ACCIDENTS DE SPORT.**

Les hommes sont plus nombreux à se blesser (640 000 contre 270 000 femmes), et les sports d'équipe sont les premiers responsables de blessures sans oublier le cyclisme, les sports d'hiver, la gym et l'équitation.

Source : Institut de veille sanitaire 2005.

Le SAVIEZ-VOUS ?

**LES PRODUITS BIOLOGIQUES** sont dotés d'une **QUALITÉ NUTRITIONNELLE SUPÉRIEURE DE 30 %** comparés aux produits issus de l'agriculture conventionnelle. Opter pour un produit biologique, c'est améliorer la condition physique et la performance de nos sportifs !



#### DES EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES

##### Bien manger, c'est bien joué !

Créé sous l'égide de la Fondation du Sport, en partenariat avec la Fédération Française de Handball et avec le mécénat de Kraft Foods France, « Bien manger, c'est bien joué ! » est un programme d'information nutritionnelle conçu pour les adolescents pratiquant un sport en club. Son principe : associer pratique sportive et information nutritionnelle en faisant des entraîneurs les relais centraux de la sensibilisation des adolescents. « Bien manger, c'est bien joué ! » a permis en 3 ans de sensibiliser 124 000 jeunes et prévoit d'en toucher 162 500 pour la saison en cours.

<http://www.i-dietetique.com/?action=articles&id=5838>

Le SAVIEZ-VOUS ?

Depuis 2001, le ministère de la santé a mis en place le **PROGRAMME NATIONAL NUTRITION-SANTÉ**. L'un de ses axes est de faire diminuer d'un quart la proportion de « petits mangeurs » de fruits et de légumes et notamment les adolescents. Le programme conseille de manger **AU MOINS 5 FRUITS PAR JOUR, MAIS L'OBJECTIF** est d'atteindre les 10, soit de consommer de **400 À 800 G DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR**. Source : INSERM.

#### ? QUELLES ACTIONS ?

- Consommer des fruits et des légumes composés de fibres, de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments...
- Préférer ces aliments naturels lors des collations après les efforts liés à l'activité sportive.
- Privilégier les produits biologiques ou issus du commerce équitable.
- Mettre en place des partenariats avec des producteurs locaux et privilégier les produits de saisons. (pour les goûters, fêtes du club, restauration à l'occasion des compétitions, etc.).
- Éviter la mise en place de distributeurs de produits sucrés, type confiseries, pauvres en vitamines.
- Animer des ateliers sur des sujets axés sur les bienfaits d'une nourriture saine : l'importance des sucres lents avant l'effort pour éviter la glycémie, les vertus protectrices des fruits et des légumes notamment concernant les maladies cardio-vasculaires, certains types de cancers, l'obésité et le diabète. Souligner leur apport faible en calories.
- Privilégier l'eau du robinet plutôt que celle en bouteille.
- Mobiliser les sportifs et en particulier les jeunes dans le rôle d'ambassadeurs d'une nourriture saine !



## 2 | Apporter une attention particulière à l'hygiène de vie |

Sommeil récupérateur, propreté... l'hygiène de vie est importante dans la pratique du sport comme dans la vie quotidienne. Un discours à promouvoir auprès de toutes les populations.

### ? QUELLES ACTIONS ?

- Informer sur la nécessité d'arriver au club propre, reposé et apte à la pratique sportive.
- Vérifier la propreté des tenues des adhérents pour le respect des autres participants et les équipements.
- Rappeler certaines règles essentielles avant, pendant et après l'effort :
  - ne pas fumer ;
  - ne pas consommer d'alcool ;
  - s'hydrater avec de l'eau en quantité suffisante (3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes), surtout en cas de chaleur.
- Veiller au maintien et au bon état des lieux d'activités sportives ainsi que du matériel pour conserver une bonne hygiène et un cadre agréable.
- Mettre à disposition des licenciés des vestiaires, des douches, des toilettes propres.
- Veiller à ce qu'ils respectent ces lieux.
- Ne pas favoriser la consommation d'alcool lors des événements organisés par le club.

Le SAVIEZ-VOUS ?

**SEPT À HUIT HEURES DE SOMMEIL** par nuit sont nécessaires pour une **BONNE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE** et **MENTALE**.

### DES EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES

#### 1 - Le sport contre la maladie

2h25'52". Un score qui représente une grande victoire. Celle de Stéphane Rouyer, 48 ans, athlète handisport, qui, le 11 avril 2010, au Marathon de Paris, a battu son record de neuf secondes. Un résultat qui illustre bien le parcours courageux de ce champion pas comme les autres.

Depuis 2005, la vie de Stéphane, 48 ans est un challenge permanent, un combat quotidien. Il est atteint de leucodystrophie, une maladie neurologique qui affecte une substance essentielle du système nerveux, la myéline. Son remède miracle : le sport.

Il commence les compétitions de triathlon, en athlète « valide ». Mais en 2005, il commence à faire régulièrement des chutes. La maladie héréditaire, dont il était porteur depuis 1984, l'a rattrapé. Handicapé à 80 %, il ne peut plus courir. « Je ne voulais pas devenir un gros sac, qui passe sa journée devant la télé », explique-t-il. Grâce au Club de Bourgoin-Jallieu, qui lui prête un fauteuil roulant, il commence la compétition en handisport, avec une ténacité sans faille malgré la souffrance physique et psychologique. C'est ainsi que tout s'enchaîne. En 2006, il devient champion de France de triathlon, dans la catégorie « handicap divers », ce qui « lui met le pied à l'étrier ».

<http://www.generation-en-action.com/mag/stephane-rouyer-le-sport-contre-la-maladie.html>

#### 2 - Je fais du sport, j'arrête le tabac !

Le site médical d'informations des sportifs et des professionnels du sport et de la santé informe sur les conséquences du tabac. Il rappelle également que le tabac n'est pas considéré comme substance interdite mais que de nombreuses fédérations peuvent interdire ou déconseiller son usage à leurs athlètes.

<http://www.irbms.com/rubriques/Pratiques-sportives/sport-tabac.php>

## 3 | veiller à la santé et à la sécurité des licenciés |

Pour éviter les blessures, mieux vaut prévenir que guérir ! Il est donc important d'éduquer les sportifs tant pour favoriser leur condition physique que pour prévenir des risques de blessure.

### ? QUELLES ACTIONS ?

#### Formation, respect des règles

- Former les éducateurs :
  - aux gestes élémentaires de santé (alimentation/hygiène de vie) ;
  - à la sécurité (prévention/gestion des blessures - prévention/gestion des violences).
- Organiser des ateliers pour sensibiliser licenciés et éducateurs aux réflexes élémentaires :
  - intervention de médecins du sport, de nutritionnistes du sport ;
  - formation au secourisme, protection civile...
- Apprendre aux nouveaux licenciés les règles de bonnes pratiques et de sécurité spécifiques à son sport : charte du club, règles de sécurité, port de protections obligatoires...
- Veiller à ce que les pratiquants ne puissent pas mettre les autres en danger.

#### Santé

- Être vigilant sur les contraintes spécifiques des populations sensibles telles que :
  - les personnes en situation de handicap ;
  - les enfants ;
  - les personnes âgées ;
  - les licenciés pratiquant une religion (période de jeûne).
- Adapter les pratiques selon l'âge, l'état de fatigue, les conditions climatiques.



### 3 | Veiller à la santé et à la sécurité des licenciés | (suite)

#### ? QUELLES ACTIONS ? (suite)

- Veiller à la bonne condition physique :
  - des pratiquants : entraînements réguliers, échauffements avant les efforts, temps de récupération entre les séances d'entraînements/entre les compétitions ;
  - des animaux participant à la pratique sportive.
- Inciter les pratiquants à :
  - respecter les limites de leur corps ;
  - ne jamais réduire leur vigilance et leur concentration.
- Exiger un bilan médical pour une reprise du sport intense, après 45 ans pour les femmes, et après 35 ans pour les hommes.
- S'inquiéter des symptômes : essoufflement, douleurs poitrine, palpitations, malaises...
- Mettre en place des examens de détection des anomalies cardiaques dès l'adolescence.

#### Équipements

- Exiger le port d'une tenue vestimentaire adaptée :
  - à la pratique sportive en général : baskets, chaussettes, vêtements en coton plutôt qu'en matière synthétique...
  - aux spécificités du sport : casque, gants, genouillères, lunettes...

#### Conditions de pratique

- Rappeler les conseils de protection en fonction des conditions climatiques et des types de pratiques :
  - se munir de bouteille d'eau, crème solaire, casquette, lunettes de soleil...
  - éviter de prendre une douche froide 15 minutes après un effort.
- Éviter la pratique d'un sport lors de conditions extrêmes (- 5 °C, + 30 °C).
- Inciter les pratiquants à transporter leurs équipements dans des sacs à roulette afin de ne pas s'abîmer le dos.
- Demander aux licenciés de se munir d'une trousse de premiers secours (pansement, désinfectant...) dans leur sac de sport.

Le SAVIEZ-VOUS ?

**L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE A UNE IMPORTANCE CAPITALE CHEZ LES SPORTIFS.** Des dents en mauvais état peuvent en effet favoriser l'apparition de dérèglements tendino-musculaires comme les risques de claquages, de tendinites à répétition et d'infections virales chroniques...

3

Sensibiliser les pratiquants aux bons réflexes santé et sécurité

Le SAVIEZ-VOUS ?

**POUR LES 10-24 ANS, PLUS DE LA MOITIÉ DES ACCIDENTS SONT CAUSÉS PAR UN SPORT DE BALLON.** Les sports provoquant le plus grand nombre d'accidents sont : Le football (30 %) ; L'ensemble handball-volley-basket-rugby (24 %) ; La gymnastique sportive (6 %) ; Le ski (6 %) ; Le cyclisme (6 %) ; L'athlétisme (4 %) ; Les sports de contact (4 %)... **CEPENDANT, LA FORTE PROPORTION DES ACCIDENTS** dus aux sports de ballon s'explique principalement par leur **PRATIQUE MASSIVE.**



#### DES EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES

##### 1 - Des espaces prévention santé sur des épreuves fédérales de golf

Les espaces physio perf sont dédiés à la prévention et à l'éducation concernant l'échauffement et la récupération. Ils ont été mis en place sur trois épreuves en 2010 (le Championnat de France des Jeunes, un championnat messieurs, un championnat dames).

##### 2 - Formation au secourisme sportif et son environnement

La Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports du Tarn met en place, dans le cadre de la formation continue des professionnels et bénévoles associatifs du milieu sportif, une formation au secourisme. Elle complète la formation initiale des secouristes traitant des notions de secours et de réanimation d'urgence. L'objectif : Approfondir la formation sur la conduite à tenir face à la traumatologie sportive spécifique courante sur laquelle ces personnes ont à intervenir.

Cette formation s'adresse donc non seulement aux secouristes, mais aussi à l'ensemble des acteurs du monde sportif susceptibles d'intervenir lors des entraînements ou manifestations.

Le SAVIEZ-VOUS ?

**LORS D'UNE CHUTE À VÉLO, LA TÊTE EST TOUCHÉE PLUS D'UNE FOIS SUR TROIS (38 %) avec des conséquences pouvant entraîner des séquelles graves voire fatales. LE PORT DU CASQUE RÉDUIT DE 80 % LA GRAVITÉ DES TRAUMATISMES CRÂNIENS ET DE 88 % CELLE DES LÉSIONS AU CERVEAU.** Malgré cet indéniable bénéfice, seuls 8 % des cyclistes français déclarent avoir porté un casque lors de leur dernière sortie. (Source : Baromètre Santé 2000)





### 3 | Veiller à la santé et à la sécurité des licenciés | (suite)

#### DES EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES (suite)

##### 3 - Les rencontres de la forme

Mises en place par le comité du Bas-Rhin d'athlétisme, ces rencontres axées sur le thème de la forme s'articulent autour de 3 journées visant 3 cibles distinctes :

- le grand public, grâce à une journée « sport santé » ouverte à tous ;
- les entreprises, par l'intermédiaire d'un colloque sur le sport en entreprise ;
- les collégiens par une journée d'évaluation et de sensibilisation au sein des établissements scolaires.

Objectifs : analyser l'état de forme de chacun grâce à des tests physiques (test Diagnoform) et des sensibilisations mais également donner la possibilité de recevoir des conseils d'experts (médecins, podologues, diététiciens) en termes de santé et de participer à des initiations à l'athlétisme, la marche nordique ou encore aux « pratiques douces » (qi gong...).

Le saviez-vous ?

**LA FRANCE** compte **36 806 COMMUNES** dont **28 478 DISPOSANT D'UNE INSTALLATION SPORTIVE**, ce qui représente **77 %** des collectivités territoriales. (Source : Données publiques du Recensement des équipements publics.)

<http://www.res.sports.gouv.fr/>

### 4 | Garantir la sécurité des lieux |

Veiller au bon état et à la conformité des équipements et des sites d'accueil...  
La sécurité est essentielle.

#### QUELLES ACTIONS ?

- Veiller à la conformité des équipements avec le Code du Sport en termes de sécurité pour les activités en plein air et en intérieur.
- S'assurer que les lieux de pratique sont bien équipés de matériel de premier secours (défibrillateur...) et de sécurité (extincteur...).
- Informer les pratiquants sur les zones à risque existantes du lieu de pratique et sur la localisation du matériel de sécurité et de premier secours.
- Travailler en collaboration avec les médecins du sport pour prévenir les risques sur les lieux de pratique.
- Informer sur les risques des activités de plein air.
- Aérer régulièrement les locaux afin de prévenir les risques d'allergies et d'asthme.
- Choisir des peintures et des revêtements sans produits chimiques et sans solvants, dangereux pour la santé et l'environnement. Préférer les peintures portant l'écolabel européen ou la marque NF Environnement.
- Veiller à une bonne organisation et accessibilité des secours sur les différents sites.

#### DES EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES

##### Afficher les règlements dans des lieux visibles par tous

Dans tous les groupements sportifs affiliés à la Fédération Française des Sociétés d'Aviron, un règlement est affiché dans un lieu visible de tous.

Ce règlement de sécurité aide chacun des membres du groupement sportif à situer ses responsabilités en édictant :

- les obligations et interdictions à respecter ;
- les recommandations essentielles à connaître.

Mais aussi à informer sur les parcours, l'organisation des secours, les embarcations de sécurité sur les groupements sportifs.



## 5 | Valoriser la démarche d'un sport sain et bien assimilé |

Pour augmenter leur performance, leur masse musculaire, ou leur résistance à la douleur, certains sportifs amateurs comme professionnels cèdent à la tentation du dopage. Illicite, le dopage est un risque pour la santé du sportif allant jusqu'à mettre en jeu sa vie. La lutte et la prévention antidopage concernent tout le monde : des sportifs à leur entourage professionnel, aux organisateurs de compétitions.

### ? QUELLES ACTIONS ?

#### Suivi des réglementations

- Appliquer strictement les réglementations publiques et sportives en matière de lutte contre le dopage ; se tenir informé de la mise à jour de ces réglementations.
- Travailler en collaboration avec les autorités des contrôles antidopage.
- Condamner fermement et réprimer tout manquement aux règles relatives au dopage.

#### Information des sportifs

- Informer sur les sanctions prises pour certains sportifs comme les déchéances de titre, les pénalités, les exclusions.
- Informer les pratiquants sur ce qu'est le dopage : les produits dopants ne sont pas forcément des substances considérées comme illicites.
- Proposer des échanges entre licenciés, éducateurs, dirigeants de clubs et sportifs de haut niveau, médecins, sur les sollicitations et les dangers du dopage.
- Organiser des ateliers animés par des médecins sur les conséquences physiques et psychologiques du dopage.

Le savez-vous ?

UNE ÉTUDE MENÉE FIN 1998 EN LORRAINE auprès de 2 000 SPORTIFS AMATEURS, pratiquant au moins deux heures de sport par semaine, montre que : **9,5% DES SPORTIFS AMATEURS recourent à des substances dopantes.** Parmi eux : 10,8% chez les compétiteurs ; 5% chez les adeptes du sport loisir se dopent. Si l'on regarde du côté des États-Unis, le dopage s'est fait une place de choix dans la société : à 11 ans, 11% des garçons prennent régulièrement des stéroïdes ! (Source : INSEP)



### DES EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES

#### 1 - La FFA face au dopage

La fédération française d'athlétisme (FFA) a lancé en 2008 une campagne de sensibilisation sur les risques et dangers du dopage dans le sport. Six axes ont ainsi été développés parmi lesquels : le renforcement des actions de prévention, le renforcement des actions du service médical de la Fédération en informant très régulièrement les athlètes sur les risques encourus et sur les compléments alimentaires.

#### 2 - Charte éthique et prévention dopage en Nord-Pas-de-Calais

Réalisée à la demande du Conseil Régional Nord-Pas-de-Calais, l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport et le CROS Nord-Pas-de-Calais ont rédigé une charte pour un Sport Santé avec notamment le rappel des différents dispositifs pour la lutte contre l'usage des produits médicamenteux et/ou des compléments alimentaires.

- Le N° Vert Écoute Dopage (0800 15 2000) doit être affiché dans les locaux du club.
- Les coordonnées de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) chargée de veiller à l'application et l'efficacité de cette lutte et des Antennes Médicales de Lutte contre le Dopage (AML) doivent être mises à disposition.

<http://www.athle.com/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=3091>

<http://www.aflld.fr/>