

Cours 1

Introduction à la médecine du sport

Objectifs pédagogiques du cours

À l'issue de ce cours, l'étudiant sera capable de :

- Définir la médecine du sport et ses trois champs d'action (curatif, préventif, performance).
- Distinguer le rôle de l'entraîneur / préparateur physique de celui du médecin du sport.
- Identifier les acteurs de l'équipe interdisciplinaire et leurs interactions.
- Situer la médecine du sport dans la préparation moderne de l'athlète.

Introduction : pourquoi un cours de médecine du sport pour des non-médecins ?

Les entraîneurs, préparateurs physiques, éducateurs sportifs ou consultants en performance sont souvent les premiers témoins des problèmes de santé des athlètes : fatigue inhabituelle, douleur, malaise, chute de performance.

La médecine du sport ne permet pas de vous former à diagnostiquer ou à prescrire des traitements. Elle donne les outils pour :

- Reconnaître les signes d'alerte qui nécessitent un avis médical.
- Adapter l'entraînement pour prévenir les blessures et le surentraînement.
- Travailler efficacement avec le staff médical (médecins, kinésithérapeutes, nutritionnistes).
- Contribuer à une performance durable sans compromettre la santé.

1. Définition et objectifs de la médecine du sport

Définition officielle

La médecine du sport est une discipline médicale transversale qui s'intéresse à l'ensemble des relations entre l'activité physique, le sport et la santé. Elle couvre :

- La prévention des pathologies liées au sport.
- Le diagnostic et le traitement des blessures et maladies du sportif.
- L'accompagnement de la performance dans un cadre sécurisé.
- La promotion de l'activité physique pour tous.

Trois objectifs fondamentaux

Objectif	Description	Exemple
Curatif	Soigner une blessure ou une maladie déjà installée	Traitement d'une tendinopathie rotulienne
Préventif	Éviter la survenue d'une pathologie	Renforcement excentrique des ischio-jambiers
Performance	Optimiser les capacités sans risque	Planification de la charge d'entraînement

L'entraîneur sera surtout acteur de la prévention et de la performance durable. Le curatif reste du ressort du médecin.

2. Rôle du professionnel du sport (entraîneur, préparateur physique)

Le rôle de l'entraîneur n'est pas médical mais éducatif, préventif et organisationnel.

Ce que vous devez faire :

- Connaître l'état de santé déclaré de l'athlète (questionnaire médical annuel, antécédents).
- Observer quotidiennement : sommeil, humeur, appétit, courbatures inhabituelles.
- Adapter la séance en fonction des signes de fatigue ou de douleur.
- Alerter et orienter vers le médecin dès qu'un signe d'alerte apparaît.
- Appliquer les consignes médicales (repos, réathlétisation).

Ce que vous ne devez pas faire

- Poser un diagnostic médical.
- Prescrire des médicaments ou des compléments dangereux.
- Forcer un athlète à reprendre le sport après une blessure sans avis médical.
- Cacher une blessure pour des raisons de compétition.

3. Différences entre médecine curative, préventive et de performance

Il est essentiel de comprendre ces trois approches pour mieux collaborer avec les médecins.

	Curative	Préventive	Performance
Quand ?	Après l'apparition d'une blessure/maladie	Avant qu'elle ne survienne	En continu, chez le sportif sain
Qui agit ?	Médecin, kiné	Entraîneur, médecin, préparateur	Entraîneur, médecin du sport, nutritionniste
Exemple	Traitement d'une fracture de fatigue	Renforcement des muscles faibles	Ajustement de l'hydratation et de la charge
Votre rôle	Appliquer les consignes de soin	Mettre en place des exercices préventifs	Optimiser sans créer de risque

Exemple :

Curatif : Un athlète a une déchirure musculaire. Le médecin prescrit des anti-inflammatoires et le kiné fait des massages. L'entraîneur adapte la charge.

Préventif : Avant la saison, l'entraîneur intègre des exercices de proprioception et d'excentrique pour éviter les lésions.

Performance : Le médecin du sport réalise un bilan biologique (fer, vitamine D) et conseille une supplémentation si carence.

4. Travail interdisciplinaire : l'équipe autour de l'athlète

Aucun professionnel ne peut couvrir seul tous les besoins du sportif. La médecine du sport moderne repose sur une approche en équipe.

Les principaux acteurs et leurs rôles

Acteur	Rôle principal
Médecin du sport	Bilan médical, diagnostic, prescription d'examens, suivi des pathologies, délivrance de l'aptitude
Kinésithérapeute	Rééducation, prévention secondaire, massages, traitement manuel
Entraîneur / préparateur physique	Planification de l'entraînement, gestion de la charge, observation quotidienne, prévention primaire
Nutritionniste	Équilibre alimentaire, hydratation, gestion du poids, prévention du RED-S
Psychologue du sport	Gestion du stress, prévention du burnout, retour après blessure
Podologue / ostéopathe (selon besoins)	Biomécanique, corrections orthétiques

Comment fonctionne la communication ?

- Réunions d'équipe régulières (hebdomadaires ou mensuelles).
- Transmission d'informations via des outils partagés (carnet de suivi, application).
- L'entraîneur est souvent le chef d'orchestre : il centralise les informations et adapte le terrain.

Exemple concret : Un coureur à pied présente des douleurs au genou. Le médecin suspecte une tendinopathie. Le kiné masse et donne des exercices. Le podologue ajuste les semelles. L'entraîneur réduit le volume et modifie les surfaces. Le nutritionniste vérifie l'apport en collagène et vitamine C. Le psychologue aide à gérer la frustration. Tous communiquent via un groupe sécurisé.

5. Place de la médecine du sport dans la préparation moderne

Historique rapide

Années 1960-1980 : la médecine du sport intervient surtout après blessure (approche curative).

Années 1990-2000 : premiers programmes de prévention (échauffements spécifiques, renforcement).

Années 2010-2025 : approche intégrée – la santé devient un facteur de performance durable. On ne peut plus dissocier entraînement et prévention.

Pourquoi cette évolution ?

- Les athlètes s'entraînent plus intensément → plus de blessures.
- La pression médiatique et financière est immense → un sportif blessé coûte cher.
- Les données scientifiques montrent qu'une bonne prévention améliore la longévité sportive.
- Place actuelle dans la préparation
- Au même titre que la technique, la tactique ou la physiologie.
- Intégrée dès la planification annuelle (périodes de récupération, bilans médicaux).
- Monitorée via des outils de charge interne (RPE, HRV, sommeil).

Points clés à retenir

- La médecine du sport a trois objectifs : curatif, préventif, performance.
- L'entraîneur n'est pas médecin mais un acteur clé de la prévention.
- Le travail interdisciplinaire (médecin, kiné, nutritionniste, psy) est indispensable.
- La médecine du sport est aujourd'hui intégrée à la préparation moderne pour une performance durable.
- En cas de signe d'alerte (douleur thoracique, syncope, fatigue anormale) : arrêt, alerte, orientation médicale.
- Annexe : Fiche mémo des signes d'alerte (à coller dans le cahier de terrain)