

COMPTE-RENDU MÉDICAL

STAGE TRAIL & DEMI-FOND FONT-ROMEUE

Du 08 au 12 avril 2024

1- ENCADREMENT

- 42 athlètes
- 7 encadrants
- 1 Masseur Kinésithérapeute DE : **Jules FONTAINE**
- 2 Étudiants de l'IFMK de Montpellier: **Loick BELLETTRE** et **Ugo SAN JULIAN**

2- INSTALLATIONS & ORGANISATION

- 1 salle du Creps de Font Romeu , dans l'espace médical, avec 2 tables d'examen déjà sur place, était exclusivement dédiée aux soins.
- Les plages de soins étaient intercalées entre les temps d'entraînement à savoir de 8h30 à 9h30 (de manière à pouvoir proposer un temps de pose de bandes de contentions à ceux qui en avait besoin) de 14h à 16h30 et de 18h30 à 20h en moyenne.
- 1 atelier de souplesse/ mobilité /gainage était réalisé chaque jour par Loick et Ugo avec les athlètes.
- 1 soirée échange autour du thème de la Prise en charge et de la prévention des blessures a été réalisée le mardi soir.
- 8 entraînements étaient prévus entre le 8 et le 12 avril.
Étant donné la charge d'entraînement perceptible sur bon nombre d'athlètes en salle de soin, il a été conseillé par le médical de réduire le volume et l'intensité de l'entraînement prévu le jeudi après-midi. Une marche en forêt a été réalisée par le groupe de trail et un footing léger a été proposé aux athlètes du groupe Demi-Fond

3- SOINS MÉDICAUX

- 42 actes de soins ont été réalisé durant ce stage
- 5 athlètes ont dû stopper partiellement ou en totalité leur stage pour cause de majoration de douleurs préexistantes au stage.
Un compte rendu personnalisé sera envoyé aux athlètes. Nous les avons pris en charge en rééducation sur le temps des entrainements le jeudi matin.
- 1 athlète a eu une consultation médicale le jeudi après-midi pour éliminer l'hypothèse d'une fracture.



NOS PARTENAIRES



- Étant donné l'absence quasi systématique d'entourage médical des athlètes que l'on a reçu en salle de soins (16/42), cela nous a permis de les orienter et d'insister sur la nécessité d'une prise en charge médicale et paramédicale (kiné, podo) dans leur pratique.
- Aussi, la très grande majorité des athlètes que nous avons reçu ont déjà un volume d'entraînement élevé (5-6/semaine) , en rapport avec leur catégorie et leurs objectifs.

Ce 1er stage Trail/Demi-fond a été pour nous une très bonne expérience, aussi bien sur le plan professionnel que sur le plan humain.

Jules FONTAINE

Président Commission Médicale Occitanie