



Compte rendu Master Class du SNOS 2017

Mot de bienvenue du Président



Patrick BASSET souhaite la bienvenue aux participants en rappelant la nécessité pour les Ostéopathes d'effectuer des formations continues régulièrement (Il s'agit d'une obligation légale par ailleurs).

Après avoir présenté le SNOS qui soutient les Ostéopathes exclusifs (Adeli 00) titulaires du DU d'Ostéopathie du Sport, il annonce la création d'un nouveau DU d'Ostéopathie du Sport en collaboration avec l'ESO de Champs sur Marne et la Faculté de Paris Sud d'Orsay pour Janvier 2017 pour lequel le SNOS a l'entière responsabilité de la pédagogie.

Il présente enfin notre partenaire pour ce Master Class, le Laboratoire Phytoquant, spécialisé en micronutrition.



M. Guillaume CAUNEGRE Ostéopathe DO
Membre du SNOS et M. Fabien LEFEVRE, 3
titres de Champion du monde et vice-
champion Olympique de Canoë/Kayak. «
Préparation Ostéopathique physique et
mentale d'un athlète olympique. Retour sur
expérience, points de vue de l'athlète et de
l'Ostéopathe. »

Les deux intervenants nous font part de leur collaboration Ostéopathe/Sportif de haut niveau depuis de nombreuses années dans la prévention des blessures et la recherche de la performance.

Est rappelé l'importance du travail de l'Ostéopathe en amont pour potentialiser les traitements lors des compétitions, l'importance de l'interaction qualité physique/qualité mentale, et la nécessité d'interagir avec le reste de l'équipe : entraîneur, directeur technique, préparateur sportif, kiné...

La préparation mentale joue un grand rôle lors de l'entraînement en vue de la compétition et l'Ostéopathe y a un grand rôle à jouer.

M. CAUNEGRE nous précise la programmation des séances pour le suivi du sportif de haut niveau : travail de fond en plus des blessures éventuelles, feed back du patient, travail sur le terrain (préparation, récupération, gestion de la gestion de la fatigue, séances entre les compétitions le même jour).

Enfin, est abordé le thème de la phytonutrition et micronutrition pour prolonger les effets des séances et pour subvenir aux besoins micronutritionnels. Transition parfaite avec l'intervenant suivant !

M. Patrick VIAUX, nutritionniste
laboratoire Phytoquant : « **L'intestin,
organe essentiel pour la performance
sportive** »



M. VIAUX nous explique que beaucoup de nutritionnistes s'arrêtent à la macronutrition (Glucides, protéines, lipides, hydratation et minéraux) et que pas assez d'entre eux ne s'intéressent aux micronutriments.

La préparation micronutritionnelle s'attache en 3 étapes de 4 à 6 semaines chacune à limiter les blessures, la recherche de performance tout en rétablissant l'homéostasie d'un corps soumis à rude épreuve :

- La mise en condition : Il s'agit de rétablir l'équilibre et d'assurer la protection de la flore intestinale et la régénération des muqueuses intestinales. On assure ainsi une meilleure assimilation des nutriments. (Dans le cas du sportif, il s'agit de lutter contre les effets de la reperfusion : redistribution du sang vicié vers les organes de la digestion à la fin de l'exercice physique pouvant amener à une hyperperméabilité de l'intestin.)
- L'évolution : Le but est de renforcer le système cardio-vasculaire, les tendons et ligaments, d'aider à la régénération articulaire.

- Performance : A l'approche de l'échéance, il faut dynamiser le physique, renforcer le système neuro-musculaire, augmenter l'oxygénation cellulaire et faire le plein de micronutriments (vitamines et minéraux).

Un échantillon des produits Phytoquant est généreusement offert aux membres de l'assemblée.

Patrick GROPERRIN, Préparateur Mental. « **Les 2 champs d'investigation de la préparation mentale : compétition et carrière** ».



Est fait un éclairage sur ce qu'est la préparation mentale (PM) en introduction.

3 points sont abordés :

- Importance de bien connaître le cerveau du sportif : véritable poste de pilotage, qui maîtrise la technique, la tactique.
- Les domaines d'intervention de la PM : aide à la construction et à la gestion du projet, à fixer les objectifs, travail sur la personnalité, la confiance en soi, sur les capacités d'analyse et travail sur l'autonomie. Approche mentale de la compétition, acquisition d'outils comme la respiration profonde, la relaxation, le conditionnement, la visualisation, la routine.
- Les coopérations du Préparateur Mental : nécessité de définir une stratégie commune avec le reste de l'équipe encadrante du sportif, communiquer et s'alerter mutuellement des difficultés physiques et mentales du sportif.



Dr. Samuel ROTA, Docteur en Sciences du Sport : « **La préparation physique est-elle possible sans être connectée?** »

Depuis les débuts des années 90 aux USA, les objets connectés font de plus en plus partie de notre quotidien : cardiofréquencemètre, balise GPS, capteurs de mouvements, smart clothes, et bientôt la e-pilule ! Ils ont notamment été banalisés avec les applications pour smart phones.

Ils permettent :

- de quantifier les charges externes (distance, dénivelé, vitesse, impacts) et/ou internes (fréquences cardiaque et respiratoire, température).
- la gestion individuelle (plan d'entraînement, suivi de séance, rompre la monotonie des entraînements, l'analyse du mouvement par la vidéo) et/ou la gestion collective (tactique collective, de l'adversaire, en vue de personnaliser les entraînements individuels)

Les objets connectés permettent de mieux connaître les exigences de la compétition, préparer un entraînement personnalisé, et également en prophylaxie.

L'intervenant introduit le principe du Directeur de la Performance dans les équipes sportives, nouveau métier dans le monde du sport.

Un exemple est pris enfin pour illustrer les dernière recherches scientifiques quant à la performance sportive : La VFC, la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (variabilité de l'espace R-R à l'ECG).

Dr Sophie CANTAMESSA-CROUZETTE,

Chirurgien Dentiste EDF foot
Clairefontaine, Présidente de
l'Association Européenne Sport and
Dentistry.



Est fait en tout premier lieu un rappel de deux catégories de pathologies dont les Ostéopathes doivent avoir connaissance et savoir rediriger vers le Dentiste si besoin :

- les pathologies non occlusales : infectieuses (provenant de la flore bactérienne buccale pouvant être à l'origine des endocardite d'Osler, phlébite, pouvant entretenir des tendinites), inflammatoires (gingivites, parodontite, qui ont les même marqueurs inflammatoires que les tendinites (TNFa, Il1b, Il 6), les caries, les érosions dentaires (à différencier du bruxisme) causée par l'acidité endogène (RGO) ou exogène (boissons acides, énergétiques ou soda, mais aussi vapeur de chlore pour les nageurs) (dont la prévention est le rinçage à l'eau et au bicarbonate de soude, prise d'eau minérale gazeuse (riche en bicarbonate), voire le port de gouttière fluorée). Pour exemple de ces pathologies non occlusales, aux JO de Londres en 2012, parmi les sportifs admis aux urgences dentaires, 55% avaient des caries, 44% des érosions gingivales, 76% des gingivites. A Clairefontaine, 74% ont des caries, 40% des gingivites débutantes.

Penser au syndrome de la bouche sèche pour les sports d'endurance, ou la salive ne remplit pas son rôle de tampon et de nettoyant naturel.

- Les pathologies occlusales. C'est-à-dire un désordre de l'intercuspidie, soit de l'articulé dentaire. Qui peut provoquer céphalées, tension myo faciale, vertiges, acouphènes,

cervicalgies, lombalgies, tendinites, pubalgies. Différentes études ont été citées (Peccina, Ben Bassat, Attilio..) sur le rapport avec la scoliose : les scoliotiques ont deux fois plus d'encombrement dentaires, dix fois plus d'agénésie dentaire.

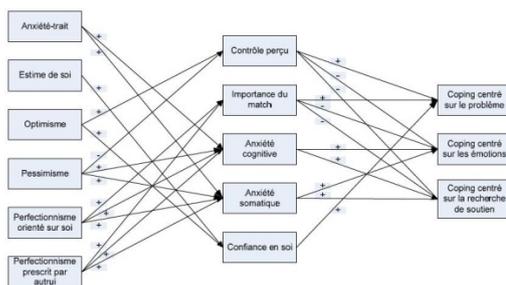
Rappel est fait des 3 classes d'occlusion : I : normale, II : rétrognathie, III : prognathie, ainsi de l'importance de la déglutition (2000X/j !) et le principe de la déglutition primaire (ou infantile) qu'il faut savoir détecter car pathogène.

Les troubles de la posture liés à l'occlusion peuvent être dus à un désordre orthodontique, une dysfonction masticatoire (causé par une carie ?), des séquelles traumatiques (ATM), une extraction dentaire, dents de sagesse, du bruxisme...

Pour les pathologies occlusales articulaires, les douleurs peuvent être plutôt matinales ou en fin de nuit. On pourra opter pour une gouttière maxillaire (de repos++) ou mandibulaire (active). Concernant les troubles méniscaux de l'ATM (subluxation, luxation réversible ou irréversible), l'objectif de la gouttière est le relâchement musculaire.

Pour les pathologies occlusales musculaires, les douleurs seront plutôt ressenties en fin de journée (fatigue musculaire), et les muscles (Masseter et Temporaux++) seront douloureux à la palpation. Les dentistes optent pour une gouttière de repos.

Enfin, le bruxisme se traite avec une gouttière rigide pour protéger la surface dentaire, conserver la dimension verticale et donc l'équilibre de l'occlusion.



M. Michel MARC, Ostéopathe DO
 Membre du SNOS, Master Psychologie
 du Sport : « **Point de vue de
 l'Ostéopathe sur le stress et la
 performance. Stratégie du Coping** ».

Après avoir défini le stress et insisté sur sa connotation négative erronée, l'intervenant précise les notions de stress physiologique et stress psychologique.

Le stress physiologique en réponse à un stimulus aura pour effet une augmentation des catécholamines (augmentation du rythme cardiaque et respiratoire et de la tension artérielle), de la glycémie, de la température, du cortisol (augmentation du catabolisme). Si ce stress perdure (+ d'un mois environ), le cortisol sera sécrété sans contrainte particulière, et la personne aura comme conséquence une baisse de son immunité.

Le stress psychologique aura lui comme risques potentiels à long terme des déficiences cardio-vasculaires (coronaropathie), ou psychiques comme la dépression.

Le concept de Coping est ensuite développé comme étant une stratégie pour faire face au stress (To cope with = faire face à un danger, une difficulté) et reconnue comme étant la meilleure pour la recherche de la performance sportive. Il existe 4 approches : le modèle animal (fuite, attaque, évitement..), l'approche fondée sur la personne (basé sur le moi, déni, intellectualisation), approche fondée sur la situation (prise en compte des demandes) et enfin l'approche transactionnelle.

Il existe face à une situation stressante différentes variables à prendre en compte pour y faire face : personnelles (émotionnelles, trait de la personne), motivationnelle (but recherché), démographique (encadrants, familles, coach.....)

En conclusion, le Coping est présenté comme la meilleure stratégie pour faire face au stress lors de compétition sportives en particulier.

Mr Maxime BAUDEL Ostéopathe DO
Membre du SNOS, Ostéopathe Elan
Chalon Pro A : « Analyse du
mouvement du sportif de haut niveau
au service des Ostéopathes. »



Le constat est fait que l'examen ostéopathique est essentiellement statique, où les tests de mobilité ne révèlent que les lésions « évidentes ». Les récurrences de pathologies sont souvent dues à ce diagnostic imprécis.

La caméra rapide ainsi que l'analyse optoélectrique en slow motion pouvant mettre en évidence des contraintes de compression, d'étirement, de cisaillement, de torsion, de glissement, de choc, d'effort excentrique, des problèmes de posture, d'axes, des technopathies.

Exemple est pris avec une comparaison du swing de Tiger Woods et d'un amateur de Golf par une vidéo capturée par caméra rapide.

En conclusion cette analyse permet d'engager le dialogue avec le technicien (entraîneur), de favoriser l'approche pluridisciplinaire et d'avoir une meilleure compréhension des chaînes lésionnelles.