

FSC FRANCE



FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE



FSC FRANCE



FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE

**COMMISSION MEDICALE
FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT
FRANCE
2023 – 2024**



Dr SAIDI A.
Praticien Hospitalier Urgentiste
Responsable Somatique U.P.C

Pôle Urgences - Réanimation - SAMU
Hôpital Édouard Herriot
Place d'Arsonval 69437 - Lyon Cedex 03

06.62.10.50.27
doc@saidi.fr
www.saidi.fr

Dr SAIDI A.
Médecin Fédéral FSC France

21	Hôpital Edouard Herriot Pavillon N	130
PAM Urgences et Réanimation Médicales Docteur A. SAIDI Urgences Médicales		

FSC FRANCE



FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE



FSC FRANCE



FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE

**COMMISSION MEDICALE
FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT
FRANCE
2023 – 2024**

- Page 01 : [Composition et Actions de la Commission Médicale](#)
- Page 02 : [Cahier de Charge pour la Médicalisation des événements](#)
- Page 03 : [Régulation Médicale au sein de la FSC](#)
- Page 04 : [Fiche d'Engagement du Médecin](#)
- Page 05 : [Trousse Médicale de Base](#)
- Page 06 : [Fiche Protocole Commotion Cérébrale](#)
- Page 07 : [Fiche Consignes Commotion Cérébrale](#)
- Page 08 : [Fiches de Vulgarisation Médicales – Sport & Santé](#)
 - A : [Avant l'Effort](#)
 - B : [Après l'Effort](#)
 - C : [Cœur et Sport](#)
 - D : [Le Geste qui Sauve I : La suffocation](#)
 - E : [Le Geste qui Sauve II : Gestion d'un état d'Inconscience](#)
 - F : [Entretien du Sportif : Le Rameur](#)
 - G : [Evaluation du Sportif : Le Test de Ruffier](#)
 - H : [Quid du Traumatisme Crânien en sport](#)
 - I : [Quid du Traumatisme Testiculaire en sport](#)
 - J : [Cryothérapie et Thermothérapie](#)



Dr SAIDI A.
Praticien Hospitalier Urgentiste
Responsable Somatique U.P.C

Pôle Urgences - Réanimation - SAMU
Hôpital Edouard Herriot
Place d'Arsonval 69437 - Lyon Cedex 03

06.62.10.50.27
doc@saidi.fr
www.saidi.fr

Dr SAIDI A.
Médecin Fédéral FSC France

21	Hôpital Edouard Herriot Pavillon N	130
PAM Urgences et Réanimation Médicales Docteur A. SAIDI Urgences Médicales		

**COMMISSION MEDICALE
FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT – FRANCE
2023 – 2024**

Composition de La Commission Médicale

1- **Président de la Commission** :

Dr SAIDI Abdelhamid

***Médecin Urgentiste, Médecin du Sport, Médecin Fédéral FSC**

2- **Membres de la Commission** :

a. **Mr HAZAN David**

***Naviguant aérien Responsable Formateur secours aérien Air France**

***Formateur Premiers Secours et Secours Tactique secteur Rhône-Alpes**

b. **Mme MARTINET Stéphanie**

***Psychologue Clinicienne**

***Equipier secouriste**

c. **Mr WECKLER Rémi**

***Kinésithérapeute spécialisé trauma – Acupuncteur**

*** Equipier secouriste**

d. **Mme TOSI Marlène :**

***Diététicienne du sport**

e. **Mme BEAU Justine :**

***Infirmière**



**COMMISSION MEDICALE
FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT – FRANCE
2023 – 2024**

Actions de La Commission Médicale

- 1- **Sensibilisation au Sport et santé :**
 - a. Bases de l'approche Diététique du sportif : avant, pendant, après
 - b. Hygiène et prévention des infections de contact : avant, pendant, après.
 - c. Bases de secourismes formation aux gestes qui sauvent
 - d. Bases de prévention des accidents et soins Immédiats aux athlètes
 - e. Outils de prise en charge Kinésithérapeutiques et bio mécanique
 - f. Approche de la psychologie du sportif : Gestion du stress, Préparation mentale
 - g. Sensibilisation et outils sur le thème de la prévention du dopage
- 2- **Handicap et Sport « sensibilisation »**
- 3- **La Sport au féminin, contraintes physiologiques et axes d'améliorations**
- 4- **Sport et pratiques des séniors : Contraintes et précautions**
- 5- **Identification et prévention des situations de harcèlement et violences dans le sport**
- 6- **Rudiments de vulgarisation des concepts juridiques en sport**
 - a. Droits et devoirs
 - b. Familiarisations avec les différentes chartes en sports collectifs :
 - i. Comportementales
 - ii. Confidentialité

Actions Globales

- 1- **Mise en place d'une cartographie des intervenants médicaux en sports et santé sur le plan Régional**
- 2- **Mise en place du Cahier de charge pour la médicalisation des événements et galas**
- 3- **Mise en place de la Fiche pour la médicalisation des événements et galas**
- 4- **Finalisation des Fiches pratiques de vulgarisation sport et santé bientôt disponibles en ligne**



MEDICALISATION DES REUNIONS FSC – FRANCE

« Qui, Comment, Avec Quoi ? »

Qui intervient pour médicaliser les compétitions et Galas ? (Chapitre II / Article 5 / section f) du Règlement Médical Fédéral FSC – FRANCE

a- Préambule :

Pas de médicalisation par un des intervenants suivants seul sans présence d'un **médecin** inscrit à l'Ordre des Médecins, sous peines de poursuites, en cas de problème ou contrôle, contre l'intéressé, le Club organisateur, les officiels présents et par conséquent la ligue et la fédération :

Médecin étranger non inscrit à l'ordre des médecins, Interne en médecine ou étudiant en médecine,

Sapeur-Pompier, Paramédical (Infirmier/ère, Aide-soignant/e, Kinésithérapeute, Ostéopathe), Secouriste.

b- Qualifications

- Docteur en médecine (Carte d'Inscription à l'Ordre des Médecins et Carte RPPS)
- Assurance en RCP (Responsabilité Civile Professionnelle) personnelle
- Licencié FSC à défaut ayant une réputation de médicalisation reconnue dans le milieu
- Contrat de travail déclinant les missions et les moyens dont il dispose (Article 83 du code de déontologie) (article R.4127-83 du code de la santé publique) (Doit être soumis à son conseil départemental de l'ordre des médecins)
- Informé de la réglementation et de la pathologie de la discipline

c- En pratique :

- Médecin du sport,
- Médecin Urgentiste,
- Médecin généraliste avec expérience en médicalisation des compétitions de la discipline pieds-poing. (Licencié FSC ou ayant une réputation de médicalisation reconnue dans le milieu)



MENU



MEDICALISATION DES REUNIONS FSC – FRANCE

« Qui, Comment, Avec Quoi ? »

Quel est le Rôle du Médecin du Ring ? (Annexe I) du Règlement Médical Fédéral FSC – FRANCE

Les élus fédéraux, le directeur technique national et les membres de l'encadrement technique de chaque équipe doivent respecter l'indépendance professionnelle des professionnels de santé vis à vis des décisions « médicales » et ne pourront exercer sur eux aucune contrainte.

A- Avant le Combat :

- a. Examen Médical Général Complet avec prise de TA
(Cardiovasculaire, pneumologique, neurologique ostéoarticulaire, ORL, dermato)
- b. Vérification Pour les femmes de l'attestation sur l'honneur de non grossesse singée par l'athlète et/ou signé par le représentant légal pour les mineurs.
- c. **En pratique** en plus :
S'assurer de la présence d'une tierce personne féminine lors de l'examen des femmes

B- Pendant le Combat :

- a. À la demande de l'arbitre : en cas de KO Grave, Blessure, après un TKO
- b. De sa propre initiative ; en cas de boxeur en danger ou KO Grave

C- Après le Combat :

- a. Doit s'assurer qu'aucun Boxeur n'as besoin de ces soins.
- b. Examen des boxeurs ayant subi un KO ou Combat dur
(Examen neurologique et ophtalmologique principalement)
- c. **En pratique** :
 - i. Soins locaux
 - ii. Évaluation médicale générale Évacuation si besoin
 - iii. En cas de plaies :
 1. Si plaie menaçante avec saignement continu : Suture / clampage d'urgence et évacuation
 2. Si plaie simple :
 - * Aucune obligation de suture sur place si les conditions d'asepsie ne sont pas présentes.
 - * Orientation pour sutures en milieu hospitalier après soins locaux et cohésion de la plaie
- d. Rédaction du Procès-Verbal

MEDICALISATION DES REUNIONS FSC – FRANCE

« Qui, Comment, Avec Quoi ? »

Que doit faire l'Organisateur ? (Chapitre II / Article 5 / section f) du Règlement Médical Fédéral FSC – FRANCE

- * Il doit s'assurer que le médecin intervenant possède les qualifications requises (Point N°2)
- * Il doit s'assurer d'avoir un document contractuel avec le médecin
- * Il doit s'assurer de la présence / absence d'un défibrillateur DEA au sein du lieu de la compétition (DEA : Défibrillateur Entièrement Automatique)
- * Il doit mettre à sa disposition :
 - a. Une civière à proximité du ring.
 - b. Un téléphone et les numéros du SAMU, des pompiers (appels urgents).
 - c. Personnels paramédicaux (pompiers, protection civile).
(Exercice sous la responsabilité d'un médecin)
(DPS : Dispositif Premiers Secours) en fonction de l'importance de la réunion et du public
 - d. Un local où celui-ci pourra faire des visites médicales et soins.
 - e. Un local pour contrôle antidopage à disposition du médecin de l'AFLD et son équipe
 - f. Une ambulance lors de combats professionnels et rencontres internationales amateurs

De quoi doit disposer le médecin pour sa mission en Pratique ? « Suggestions non exhaustives »

- a. S'il est secondé par une équipe de secours officiels :
 - i. **Matériel d'examen médical**
 - ii. **Nécessaire pour les soins locaux**
 - iii. **Traitements d'appoint**
 - iv. **Matériel de suture en cas de plaie menaçante**
- b. Si le médecin est le seul intervenant lors de la soirée :
 - i. **Matériel d'examen médical**
 - ii. **Nécessaire pour les soins locaux**
 - iii. **Pharmacie de traitements d'appoint**
 - iv. **Matériel de suture en cas de plaie menaçante**
 - v. **Matériel minimum de réanimation d'Urgence : Ambu (Bavu), Canules**
 - vi. **Sans obligation : Bouteille d'Oxygène si en possession**
 - vii. **Sans obligation : Défibrillateur Automatisé Externe si non disponible en salle**



[MENU](#)



REGULATION DES SECOURS

A- Composition :

1- Staff Médical :



- a. Médecin Officiel et Régulateur : Dr SAIDI Abdelhamid
Médecin Urgentiste – Médecin du Sport
- b. Médecins de Renfort et de réserve en fonction de l'importance de l'événement
3 Médecins Urgentistes / Médecins du sport

2- Staff Paramédical :



- a. 02 Infirmières Urgentistes et 01 Infirmier Réanimation
Mobilisables en fonction du dispositif
- b. 02 Aides-soignants
Mobilisables en fonction du dispositif



3- Equipe de secouristes agréées par la préfecture :

04 à 06 Secouristes en fonction du nombre de spectateurs attendus

B- Missions :

a. Staff Médical et Paramédical

- 1- Etablissement du dispositif de secours
- 2- Disposition du Staff aux abords du Ring et à Proximité des vestiaires
- 3- Intervention du Staff Médical sur le Ring et si besoin dans les vestiaires
- 4- Intervention du Staff médical dans le Public en renfort de l'équipe de secouristes
- 5- Régulation des secours et des éventuelles évacuations

b. Equipe de Secouristes

- 1- Permanence auprès du public selon une disposition stratégique
- 2- Disponibilité pour un renfort au Staff Médical pour le relevage sur le Ring si besoin
- 3- Régulation conjointe avec le Médecin Responsable en cas d'évacuations





Fédération de Sports de Combats - France
Bât. C / Apt.88 / Résidence Le Bois des Sens
13 Rue de Rochefort 33170 GRADIGNAN (France)
contact@fscfrance.fr - <https://www.fscfrance.fr/>

**A TRANSMETTRE A LA FEDERATION
72H MAXIMUM AVANT LA REUNION**

FICHE MÉDECIN

Nom : Prénom :

Téléphone : Mail :

Numéro d'inscription à l'Ordre des médecins :

Copie de la carte d'inscription à l'Ordre Des Médecins de l'année en cours à joindre uniquement une seule fois par année d'exercice.

Je confirme avoir pris connaissance des documents suivants qui m'ont été transmis par le Comité :

- Protocole de dépistage de la commotion cérébrale
- Trousse du médecin
- Médicalisation des Réunions FSC – FRANCE

Pour le bon déroulement de ma présence lors de la réunion organisée par le club :

En date du :

Fait à

Le

Signature

Fédération de Sports de Combats – France Demande reçue le : Demande Transmise au Président de la Commission le :	Avis de la Commission Médicale Demande Reçue le : Autorisation : <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON Signature du Président de la Commission : Dr SAIDI A. doc@saidi.fr
---	--

**TROUSSE MEDICALE DE BASE
FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT – FRANCE
2023 – 2024**

- Un téléphone avec les numéros enregistrés du SAMU, et des urgences les plus proches
- Un stéthoscope et un tensiomètre (examen médical pré-combat)
- Une lampe de poche (examen ophtalmique et dentaire)
- Des gants d'examen et des gants stériles
- Des compresses
- Des pansements (+un spray de pansement plastifié)
- Des steri-strip
- Plusieurs fil à suture et une boîte à suture (pour ceux qui acceptent de suturer)
- Des bandes d'élastoplast
- Des bandes simples
- Des mèche hémostatique et une pince pour mécher (voir tulle gras)
- Des épingles à nourrice
- Du gel AINS
- De la pommade hémostatique
- Paracétamol, Ibuprofène
- Arnica 30 CH dose (trauma crânien)
- Arnica 7 CH (coup hématome)
- Apis mélifica 9 CH (œdème)



**PROTOCOLE DE PRISE EN CHARGE DE LA COMMOTION CEREBRALE
FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT – FRANCE
2023 – 2024**

A L'attention des Médecins Intervenant lors de la Réunion

Document à renvoyer au Médecin Fédéral Régional de la FSC – FRANCE : Dr SAIDI

Sous pli confidentiel via le PV de la Réunion

Nom de l'Athlète :

Prénom de l'Athlète :

Adresse de la Réunion :

Date de la Réunion

Heure de l'incident :

Stade 1 :

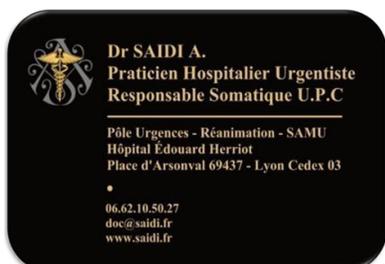
Une seule des situations suivantes doit entraîner une décision d'évacuation immédiate vers un service d'urgence par Tous les moyens jugés appropriés par le Médecin de service :

- Fracture du crâne
- Coma, perte de connaissance quel que soit sa durée
- Signe neurologique focal
- Convulsions
- Amnésie : qu'il s'agisse d'un oubli de la date du jour, du lieu, du nom de son adversaire, des événements qui ont précédé ou suivi cet incident.
- Toute situation jugée urgente par le Médecin de service et laissée à sa seule appréciation
- Patients considérés à risque par le Médecin de service en fonction
- Antécédents (antécédent de traumatisme crânien).

Stade 2 :

Si le boxeur ne présente pas une des situations évoquées dans stade 1, le dépistage doit être effectué à l'aide des 8 items suivants : Le Médecin de service devra avoir le programme de la réunion pour connaître les réponses :

- 1- **Enumération des signes fonctionnels (SF) :** vertiges, céphalées, trouble visuel, nausées, perte de l'équilibre, ...
 - a. Présence d'une SF = 1 pt
 - b. Présence de plus de 2 SF = 2 pt
 - c. Absence de SF = 0 pt



**PROTOCOLE DE PRISE EN CHARGE DE LA COMMOTION CEREBRALE
FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT – FRANCE
2023 – 2024**

- 2- **Nom de l'entraîneur :** oui = 0 pt non = 1 pt
- 3- **Nom du lieu du combat :** oui = 0 pt non = 1 pt
- 4- **Nom de son adversaire :** oui = 0 pt non = 1 pt
- 5- **A quel round a eu lieu le malaise :** oui = 0 pt non = 1 pt
- 6- **EMPAN à l'endroit :** Choisir un des 3 empan, le lire à voix haute une fois et faire répéter Immédiatement :
58461 ; 63492 ; 87457 * Bonne réponse = 0 pt réponse non adaptée = 1 pt
(Une seule inversion de chiffre est acceptée et considérée comme une bonne réponse).
- 7- **EMPAN à l'envers de 4 chiffres :** Choisir un des 3 empan, le lire à voix haute au rythme d'un chiffre par
seconde et faire répéter immédiatement l'empan à l'envers.
5863 ; 6425 ; 8643 * Bonne réponse = 0 pt Mauvaise réponse = 1 pt
Là aussi, une seule inversion est considérée comme une bonne réponse.
- 8- **Donner le jour, le mois et l'année :** Bonne réponse = 0 pt Mauvaise réponse = 1 pt

TOTAL =

CONCLUSION :

- Si une des situations de l'échelon 1 est remplie
- Si le total du SCORE est supérieur ou égale à 3,

La présomption de Commotion cérébrale est forte : Prendre la décision d'hospitaliser le boxeur.

Remettre au boxeur ou un de ses proches la fiche conseil, que le boxeur soit hospitalisé ou non.

**Attention, ce test doit être considéré comme une aide au diagnostic,
Le Médecin étant et restant le seul juge de sa décision.**

Date :

Nom du Médecin :

N° Inscription à l'Ordre des Médecins :

N° RPPS :

Signature :

Tampon :



FICHE CONSEILS DANS LES SUITES D'UNE COMMOTION CEREBRALE
FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT – FRANCE
2023 – 2024
A REMETTRE SYSTÉMATIQUEMENT A L'ATHLETE OU L'ACCOMPAGNANT

NOM DU DE L'ATHLETE :

PRENOM DE L'ATHLETE :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

N° TÉLÉPHONE :

E-MAIL :

LIEU – DATE ET HEURE DE LA COMMOTION CEREBRALE :

DATE :

HEURE :

LIEU :

CIRCONSTANCES :

HOSPITALISATION : OUI

NON

LIEU :

LE MÉDECIN :

- Dr TEL :
- Après vous avoir examiné, a conclu à une forte présomption de commotion cérébrale.
 - Les troubles observés par le Médecin vous imposent une période minimale de 30 jours de repos sans combat.
 - A l'issue de cette période, vous pourrez consulter un Médecin, de préférence un neurologue, qui jugera de vos capacités à reprendre les entraînements et les combats.
 - En effet la récupération des troubles secondaires à une commotion cérébrale se fait progressivement sur plusieurs jours.
 - Toutefois, durant cette période ou après cette période si vous constatez, à quelque moment que ce soit, l'apparition :
 - o De vertiges
 - o De trouble de la vision
 - o De vomissements
 - o Des troubles de l'équilibre
 - o Des paresthésies (fourmillements)
 - o De maux de tête
 - o Des troubles de la mémoire, de la concentration
 - o Un changement de comportement (irritabilité, ralentissement)
 - o Somnolence excessive
 - Il est nécessaire que vous consultiez immédiatement un Médecin en lui présentant cette fiche.
 - Dans tous les cas, il ne faut pas conduire, ne pas boire de l'alcool et ne faire aucun effort, avant d'avoir revu un Médecin.

Date :

N° Inscription à l'Ordre des Médecins :

Signature :

Nom du Médecin :

N° RPPS :

Tampon :





Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

« La Chronique du Doc » Avant l'Effort

Chers sportifs, et lecteurs,

Pour débiter cette série de chroniques informatives dans le cadre du Sport-Santé, quoi de mieux pour se mettre en appétit que de parler diététique.

« Quid de la préparation à l'effort : tout commence par l'assiette »

Quelques gestes simples pour optimiser vos ressources physiques et profiter au maximum de ces moments sportifs, cela se fera de la préparation à la récupération.

A) Adapter son alimentation

Qui dit activité physique dit un grand besoin énergétique, en nutriments, en vitamines et en sels minéraux. Un sportif consomme les mêmes aliments que les personnes non sportives, mais il doit recharger ses batteries plus régulièrement.

Donc Planifiez vos repas.

Cela vous permettra un apport énergétique régulier tout au long de la journée (Petit Déjeuner, Déjeuner, Gouter, Diner)

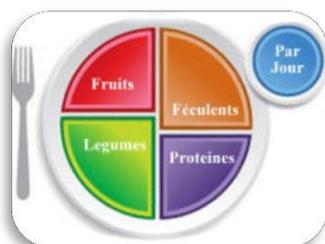
Equilibrez vos repas, variez les, qu'ils soient riches en apports énergétiques.

La viande doit être consommée en quantité suffisante, pour favoriser le renouvellement et la croissance musculaires et permettre un apport en fer conséquent.

Des glucides à profusion : manger beaucoup de féculents, c'est indispensable pour un sportif.

Des produits laitiers à chaque repas ? OUI c'est un moyen efficace pour faire le plein en protéines mais surtout en calcium, qui participe à la contraction musculaire.

Les fruits et légumes ? OUI car ils occupent eux aussi une place privilégiée dans votre alimentation ! Riches en eau, en fructose, gorgés de vitamines et de minéraux : ils sont favorables à la réhydratation et à la performance physique.



Les corps gras, vecteurs de vitamines et d'acides gras essentiels, sont fondamentaux au bon fonctionnement de l'organisme.

Attention, ils sont tout de même à consommer avec modération !

Les repas du sportif doivent être répartis sur l'ensemble de la journée, en fonction du programme prévu. Les paramètres sont variables : type de sport pratiqué, période de compétition ou d'entraînement, saison (besoins différents en hiver et en été), horaires des activités (matin, après-midi ou soir), etc.





Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

Le coup de pouce imparable des sportifs : les collations.

Elles permettent un apport immédiat en nutriments sans " surcharger " l'organisme. Elles rechargent les batteries avant et après l'effort et permettent aussi bien une bonne performance qu'une bonne récupération.

Les fruits secs, les gâteaux et barres énergétiques vous éviteront des défaillances physiques.

Ne vous en privez pas si vous voulez être au top !



Qu'en est-il de l'apport hydrique ?

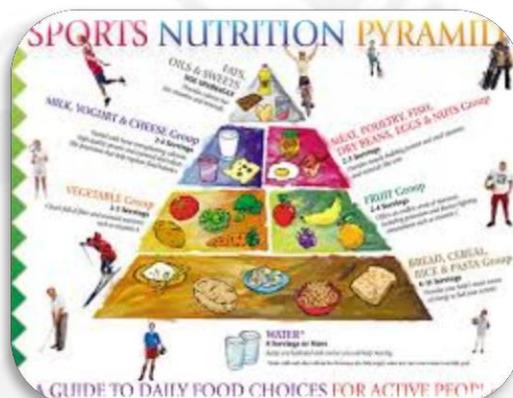
Un sportif transpire beaucoup et doit veiller à **boire en grande quantité. Avant, pendant et après l'effort,**
La déshydratation est le pire ennemi de la performance et la cause de douleurs musculaires et tendineuses.

Buvez des eaux riches en minéraux et en magnésium !

Et **les boissons énergétiques** ? (à ne pas confondre avec les boissons énergisantes type R... B... !) : C'est un **autre moyen de s'hydrater et de se donner un coup de fouet** elles sont Riches en glucides et en minéraux, elles répondent aux besoins d'un effort musculaire intense.

De plus avec leur bon gout vous pouvez allier plaisir et bienfaits, donc GO

L'objectif est d'arriver le jour J en pleine possession de ses moyens physiques et mentaux en vue d'une performance pendant les épreuves et de récupérer rapidement d'une manière optimale.



Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt.....

doc@saidi.fr



Dr SAIDI Abdelhamid
Médecin Fédéral FSC- FRANCE
Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

« La Chronique du Doc » Après l'Effort

Chers sportifs, et lecteurs : Faire du sport c'est bien, récupérer correctement c'est mieux.

Quid de la récupération après l'effort.

Afin que votre organisme retrouve un état physiologique lui permettant de fournir à nouveau un effort équivalent, voire plus important, il lui faut un temps nécessaire après un effort physique Et ce temps c'est la récupération.

Pour cela il faut agir sur 3 niveaux pour gérer la fatigue, pour progresser et retrouver rapidement la forme : Un niveau nutritionnel, Un niveau physique, et Un niveau Mental.

Un niveau nutritionnel :



- De bons aliments

Après l'effort, il est indispensable de faire le plein de carburant mais évitez les aliments acides ou pouvant provoquer des douleurs intestinales.

Faite la part belle aux féculents riches en glucides complexes, les poissons, les volailles ou les viandes. Privilégiez les viandes maigres qui auront peu de déchets. Evitez les graisses car difficiles à digérer.

La production de radicaux libres (substances qui accélèrent le vieillissement cellulaire) est multipliée par 2 lors d'un effort physique, optez pour une alimentation riche en oligo-éléments et en vitamines au pouvoir antioxydant pour combattre cela.

Ne vous privez surtout pas des fruits et des légumes, des potages et des jus de fruits.

- Une bonne Hydratation :

Son rôle est fondamental. Donc, dès l'arrivée et jusqu'au repas suivant, buvez par petites gorgées l'équivalent de 3 à 4 verres. Cela permet d'éliminer les toxines et de diminuer la déshydratation qui peut être responsable de migraines, de douleurs, de diarrhée...

La quantité de liquide absorbé est à adapter à l'environnement climatique et à l'effort physique (durée, intensité).

On peut boire simplement de l'eau ou une boisson glucosée. Plus tard, dans la soirée il faut continuer à boire, mais plutôt une boisson alcaline. Des boissons gazeuses ou du lait pour diminuer l'acidité musculaire ou tendineuse.





Dr SAIDI Abdelhamid
Médecin Fédéral FSC- FRANCE
Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

Un niveau Physique :

- Bougez encore :
Sachez que l'arrêt brutal à la fin de l'effort peut entraîner un malaise suite à une chute brutale de la tension artérielle sur un cœur qui bat déjà la chamade.
Donc ne vous arrêtez jamais brusquement



Sautillez, trottinez, marchez et terminez par vous étirer doucement en mettant à contribution tous les groupes musculaires et principalement ceux qui ont été très sollicités. Car des étirements doux relâchent les muscles contractés par l'effort, restaurent leur élasticité et accélèrent l'élimination des toxines.

Cas particulier d'un effort long en course, d'un marathon par exemple, préférez la marche au sautellement car le corps a subi assez de chocs durant la course.

- Profitez des bienfaits du massage :
Le massage assouplit les muscles et accélère la circulation sanguine
Il a des vertus relaxantes
Donc massez-vous ou faite vous masser
- Habillez-vous chaudement pour vous sentir bien car après l'effort la température du corps a tendance à baisser.



Un niveau mental :

- La relaxation :
Elle est essentielle pour la gestion du stress, elle vous apprend à vous détendre psychologiquement et physiquement et permettra d'améliorer la qualité de votre sommeil.

Vous pouvez opter pour :

Soit La douche écossaise : alternance d'eau chaude et d'eau froide, elle a des vertus antalgiques et tonifiantes.

- o Soit Le bain chaud (au maximum 38°C), des jets, des bains bouillonnants, une douche.
Car La chaleur de l'eau entraîne une vasodilatation qui relance la circulation et favorise le drainage des toxines et permet de relâcher les tensions.

- Le sommeil :
Il n'y a pas photo, Le meilleur moyen de récupérer c'est dormir...,
Principalement le sommeil nocturne car c'est le meilleur garant de votre vigilance et de vos performances.
Son manque chez le sportif a de fâcheuses conséquences sur ces capacités motrices: adresse, endurance, vitesse, ne le négligez pas.



Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter

A bientôt.....

doc@saidi.fr



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

« La Chronique du Doc »
Cardio I

Chers sportifs, et lecteurs : le cœur est le garant de votre salut, pensez-y.

Les bénéfices liés à la pratique du sport sont multiples quel que soit votre âge avec un impact positif cardio-vasculaire, respiratoire, musculaire et ostéo-articulaire.

Malheureusement, chaque année, des centaines de Français sont victimes d'accidents cardiaques que ce soit par infarctus du myocarde ou mort subite et ce lors de la pratique de leurs activités sportives.

Des signes avant-coureurs précèdent très souvent ces accidents et devraient amener à la réalisation d'un bilan médical.

A noter aussi que certains comportements dangereux des sportifs, qu'ils doivent apprendre à ne pas reproduire, sont générateurs de ces accidents.



Afin que le Sport puisse continuer à rimer avec Santé et Bien-Etre, le Club des Cardiologues du Sport a édicté des recommandations sous forme de 10 règles de bonne conduite.

« Les 10 Règles d'Or »



1/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.

2/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

3/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C.

4/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.

5/ Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.

6/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

7/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

8/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.

9/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

10/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.





Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

Cœur et activité sportive :



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3

Je signale à mon médecin toute malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

8

Je ne consomme jamais de substance dopantes et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent la pratique sportive

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com

Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt.....

doc@saidi.fr



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

« La Chronique du Doc »

Cardio II

Le Geste Qui Sauve

Chers sportifs, et lecteurs :

Partager le plaisir de pratiquer une activité sportive avec ces coéquipiers est très important leur porter secours en cas d'accident est primordial, savoir le faire est essentiel.

Pendant les prochains news qui vont suivre nous traiteront tous les aspects des Gestes qui sauvent.

Etouffement !!!! Quoi Faire ?

Au décours d'une rencontre, on se réunit, on fête l'évènement, on partage, on mange, un accident peut vite arriver, avaler de travers, et ça peut être le drame, quoi faire ?

La personne se lève, porte ses mains à sa gorge et cherche désespérément de l'air
Réagissez vite :



obstruction brutale des voies aériennes

Si la personne respire encore, demandez-lui simplement de tousser :



Si la personne ne respire plus ou s'arrête de tousser :

- Laissez la victime dans sa position initiale,
- Si possible, retirez tous les corps étrangers, débris alimentaires, etc. de la bouche de la victime.

Préparez-vous à exécuter des tapes dans le dos :

- Placez-vous sur le côté et légèrement en arrière de la victime ;
- Soutenez son thorax avec une main et penchez-la suffisamment en avant ;
- Donnez-lui cinq tapes sèches dans le dos, entre les deux omoplates, avec le plat de l'autre main ouverte



donner 5 tapes vigoureuses dans le dos



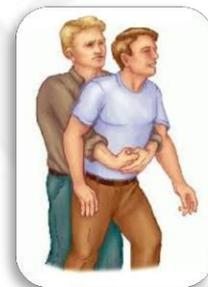
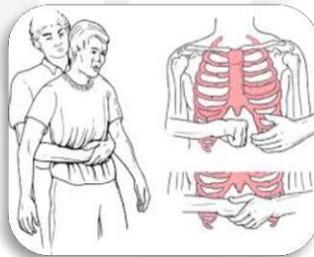
Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

Si les tapes dans le dos sont inefficaces, réalisez des compressions abdominales :

« Manœuvre de HEIMLICH »

- Placez-vous derrière la victime, contre son dos, passez vos bras sous les siens, de part et d'autre de la partie supérieure de son abdomen ;
- Assurez-vous que la victime est bien penchée en avant, pour que l'obstacle puisse être évacué par la bouche et non retourner dans les voies aériennes ;
- Mettez le poing sur la partie supérieure de l'abdomen, au creux de l'estomac, en dessous du sternum. Ce poing doit être horizontal, le dos de la main tourné vers le haut ;
- Placez l'autre main sur la première, les avant-bras n'appuyant pas sur les côtes ;
- Tirez franchement, en exerçant une pression vers l'arrière et vers le haut ;
- Si nécessaire, répétez cette manœuvre jusqu'à cinq reprises ;

Si le corps étranger n'est toujours pas rejeté, il peut être resté dans la bouche de la victime. Dans ce cas, il faut le rechercher et le retirer prudemment avec les doigts.



Si l'obstruction persiste malgré tout:

Réalisez à nouveau cinq tapes sèches dans le dos, puis cinq compressions abdominales, et ainsi de suite



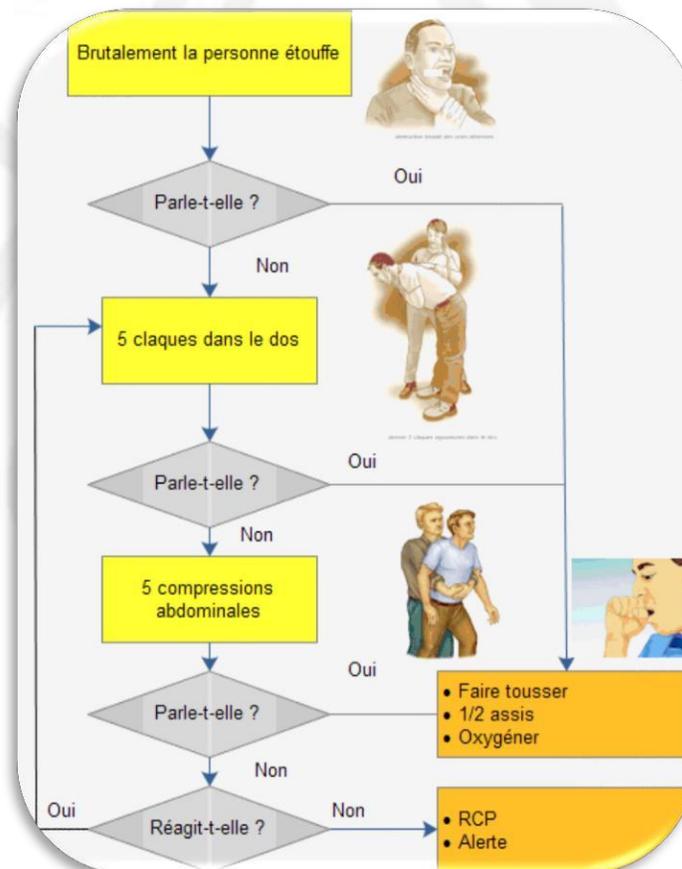
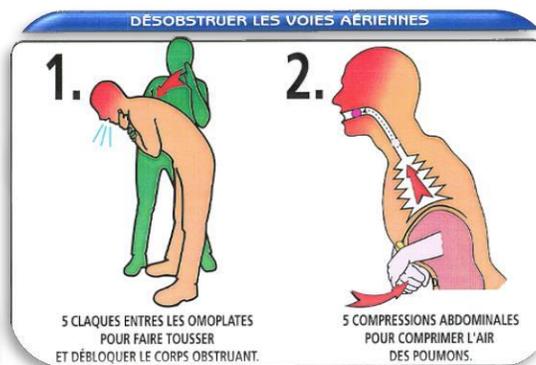
Si la victime perd connaissance et la ventilation spontanée ne repart pas :

- La perte de connaissance peut entraîner un relâchement des muscles autour du larynx et permettre à l'air de passer vers les poumons.
- S'il y a perte de connaissance, posez-la personne délicatement au sol et alertez immédiatement les secours, puis entreprenez une réanimation cardio-pulmonaire en commençant par effectuer 30 compressions thoraciques : Ceci fera l'objet de notre prochain Topo



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

En résumé : si vous devez ne retenir qu'une chose, Rappelez-vous de cette image et de cet Algorithme



Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt.....

doc@saidi.fr



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

« La Chronique du Doc »

Cardio II

Le Geste Qui Sauve II

Chers sportifs, et lecteurs :

Voici comme promis notre deuxième volet concernant les Gestes qui sauvent.

Une personne est inconsciente !!!! Quoi Faire ?

Si la victime est inconsciente, et si sa poitrine se soulève régulièrement, il faut libérer les voies aériennes et la placer en **Position Latérale de Sécurité**.

Procédons par étapes :

1- Vérifiez la Réactivité



Posez des questions simples à la victime et faites-lui exécuter des ordres simples comme par exemple :

- "Vous m'entendez ?"
- "Serrez-moi la main"
- "Ouvrez les yeux"

2- Libérez les voies aériennes.



En cas de perte de conscience, les muscles sont relâchés, ce qui provoque une obstruction des voies aériennes par la chute de la langue dans le fond de la gorge. Ce risque peut être écarté en basculant la tête de la victime en arrière et en soulevant son menton. Desserrez si vous le pouvez le col, la cravate ou la ceinture de la victime. Placez une main sur le front de la victime et basculez délicatement sa tête vers l'arrière. Dans un même temps, positionnez l'extrémité des doigts de l'autre main sous le bout du menton de la victime et soulevez celui-ci pour décoller la langue du fond de la gorge et dégager ainsi les voies aériennes.



N'exercez aucune pression sur la région molle située sous le menton pour ne pas entraver la respiration.



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

3- Vérifiez la Respiration.

Vérifiez que la poitrine se soulève et s'abaisse régulièrement.

Ecoutez les bruits de la respiration en approchant votre oreille de sa bouche.

Essayez de sentir le souffle de sa respiration en plaçant votre joue près de sa bouche.

Maximum 10 Secondes



4- PLS : Tournez la victime sur le côté en **Position Latérale de Sécurité**.



Si la victime porte des lunettes, ôtez-les-lui.
Assurez-vous que ses jambes sont allongées côte à côte. Si ce n'est pas le cas, rapprochez-les délicatement l'une de l'autre de manière à les placer dans l'axe du corps. Disposez le bras de la victime le plus proche de vous à angle droit de son corps. Pliez ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.

Placez-vous à genoux ou en trépied à côté de la victime.
Saisissez l'autre bras de la victime d'une main, placez le dos de sa main contre son oreille, de votre côté.

Attrapez la jambe la plus éloignée de vous avec l'autre main, juste derrière le genou, et relevez-la tout en gardant le pied au sol.
Placez-vous assez loin de la victime, au niveau de son thorax, pour pouvoir la tourner sur le côté vers vous, sans avoir à reculer.

Faites rouler la victime en tirant sur sa jambe jusqu'à ce que le genou touche le sol.
Dégagez doucement votre main de sous la tête de la victime en maintenant son coude de votre autre main afin de ne pas entraîner sa main et d'éviter ainsi toute mobilisation de sa tête.
Ajustez la jambe située au-dessus de sorte que la hanche et le genou soient à angle droit.

Ouvrez la bouche de la victime d'une main, avec le pouce et l'index, sans mobiliser la tête, afin de permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur





Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

5- Alerter :



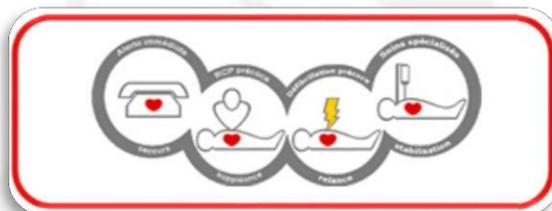
Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ;
allez chercher de l'aide si vous êtes seul.

Le 15, SAMU
Le 18, Sapeurs-Pompiers
Le 17, Police
Le 112, N° Européen d'Urgence

6- Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.



Un arrêt cardiaque !!!! Quoi Faire ?



Ça sera le sujet de notre prochain Topo

Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt.....

doc@saidi.fr



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

« La Chronique du Doc »
Le Rameur

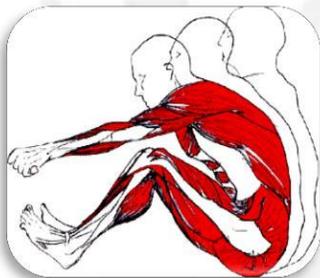
Chers sportifs, et lecteurs :

Pour entretenir votre forme et vous muscler harmonieusement, un des meilleurs moyens est le Rameur, il est le plus complet des appareils de cardio-training.

Voici une description succincte des bénéfices attendus et des erreurs à éviter

5 Bénéfices essentiels du Rameur :

1. Une séance de rameur mobilise l'ensemble du corps. Il muscle les bras, le dos, les jambes, les cuisses, les abdominaux.
2. On brûle des calories, comme dans toute séance de musculation (à condition d'y consacrer tout de même plus de 15 minutes, bien entendu). En ramant, vous pouvez brûler de 580 à 680 calories par heure en moyenne.
3. Le rameur permet de combiner fitness et musculation et se révèle excellent pour le cardio, en simulant les mouvements de l'aviron.
4. Avec des efforts réguliers, il favorise l'endurance et améliore la capacité respiratoire.
5. Le mouvement sur rameur est sans impact, parfait pour se préserver des blessures aux articulations (chevilles, genoux, tendon d'Achille...).



Conseils pour une bonne utilisation du Rameur :

- 1- Comme pour tout programme sportif, avant une utilisation il convient de s'assurer que l'on ne présente pas de contre-indications à la pratique du sport en général et du rameur en particulier (certaines lombalgies et pathologies rachidiennes notamment).
- 2- Il convient d'être bien installé sur son rameur et d'utiliser une bonne technique : le mouvement engendrant le travail est le tirage. Lors de la pratique du rameur on doit s'efforcer à être bien placé. Le buste ne doit pas être droit ni trop incliné en avant ni trop incliné en arrière au risque de favoriser des pathologies lombaires. Le dos doit être droit, la poussée sur les jambes doit s'effectuer simultanément avec le tirage des bras, précautions détaillées ci-dessous.
- 3- Chaque séance doit débuter par un échauffement (au moins 10 à 15 mn) et se terminer par une période retour au calme.
- 4- L'entraînement doit être progressif, chaque étape doit être assimilée avant de passer à la suivante. Rien ne sert de faire une heure à fond dès la première séance, au contraire cela serait dangereux et néfaste.





**Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano**

5- Si possible, la fréquence cardiaque doit être contrôlée lors de l'effort grâce à un cardiofréquencemètre.

6- La cadence doit être respectée : l'idéal est de 20 à 24 coups de rames par minute, mais la cadence peut varier entre 15 et 30 coups de rames par minute (la phase de tirage est brève et dynamique, la phase de retour est plus longue et relâchée).

7- Il est important de boire abondamment car le rameur se pratiquant en intérieur il y a un risque important de déshydratation.

Quelles précautions faut-il prendre ?

Le rameur demande un effort physique relativement important. Aussi, celles qui souffrent de problèmes cardiaques devront peut-être s'abstenir. Il est donc conseillé d'en parler à son médecin avant de se lancer dans la pratique du rameur comme une forcenée, en cas de doute.

Attention aussi aux genoux ou aux épaules fragiles. Trouver la bonne position lorsqu'on pratique le rameur est primordial pour ne pas se blesser. Demandez conseil à un coach de votre salle de gym, ou installez un miroir chez vous, pour vous auto-contrôler. Renseignez-vous bien sur les mouvements adéquats, la bonne posture à adopter et les exercices à suivre.



Quelles positions faut-il éviter ?



Ramer avec les bras pliés

Attention à votre posture lors de votre traction. Il ne faut pas que vous débutiez en tirant sur les bras, mais à l'inverse, vous devez d'abord pousser sur les jambes.

Bien important aussi, lors de votre traction, vous devez bloquer votre dos tout en gardant les bras détendus et entièrement étirés vers l'avant.

Ramer avec les coudes écartés

Lors de la fin de la traction, veillez à garder les bras dans l'axe de votre buste, même quand vous les repliez en fin de mouvement. Faites bien attention à toujours garder vos poignets tendus vers l'avant et les coudes tirés vers l'arrière, au-delà du corps, les avant-bras à l'horizontale.





Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano



Tirer trop loin et trop se pencher vers l'arrière

Attention de ne pas ramener la poignée du rameur trop haut ni de se pencher trop vers l'arrière. La poignée doit être ramenée contre le corps et vous devez garder le buste vertical à la fin de votre traction.

Les genoux montent trop tôt

Lors du mouvement de retour, ne ramenez pas les genoux vers le buste avant les bras, qui se trouveraient alors bloqués pour achever le geste. Les mains heurteraient les genoux ou se lèveraient pour les éviter ! Après avoir entièrement tendu les bras et basculé le corps, glissez vers l'avant, en conservant la même position des bras et du corps.



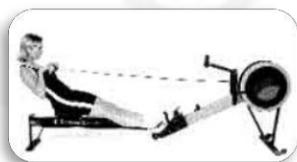
Le corps est amené vers la poignée

A la fin, du coup, vous en venez à ramener votre corps vers la poignée au lieu de ramener la poignée vers votre corps. C'est mal !

Une nuance qui a toute son importance concernant la bonne posture à adopter : vous devez vous incliner légèrement vers l'arrière et, tout en gardant les jambes étirées, puis ramener la poignée vers vous.

Le corps est trop étiré

Le corps est étiré trop loin vers l'avant. La tête et les épaules ont tendance à se pencher vers les pieds. Le corps doit être appuyé sur les jambes. Le buste doit rester vertical





Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

Programme d'entraînement progressif Avec variation de l'intensité, du temps de travail et de la cadence

Exercice 1 : pour débiter en douceur

Pendant 3 à 5 minutes, ramez à un rythme régulier et modéré. Faites ensuite une pause, puis recommencez. Faites 3 séries de cet exercice.

Exercice 2 : on travaille le cœur

Effectuez une série de 22 mouvements de rame par minute (c'est-à-dire 1 mouvement de rame toutes les 3 secondes).

Pour les débutantes, cet exercice cardio peut être scindé en 2x 4 minutes.

Pour les autres, réalisez 2x 8 minutes.

Exercice 3 : on augmente la cadence

Commencez par 3 minutes de 20 coups de rame par minute.

Faites ensuite 3 minutes de 22 coups de rame par minute.

Puis passez à 3 minutes de 24 coups de rame.

Prenez une minute pour récupérer entre les séances.

Exercice 4 : on passe plus de temps

Continuer l'exercice 3, en diminuant le temps passé à ramer et en prolongeant le nombre de coups de rame.

Exercice 5 : on est un(e) vrai(e) champion(ne)

Pendant 2x 10 minutes, ramez à une cadence de 20 à 22 coups de rame par minute. Octroyez-vous une pause de 3 minutes entre les exercices.

Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt.....

doc@saidi.fr



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

« La Chronique du Doc »

Le Test de Ruffier

Chers sportifs, et lecteurs :

Évaluer ces capacités physique et sa forme en fonction de son état cardiaque est primordial
J'en profite pour vous parler des tests d'adaptation à l'effort faciles à réaliser et à la portée de tous sportif et principalement de tout coach.

Test d'Adaptation à l'Effort « Test de Ruffier-Dickson »

Historique

En 1950, une première communication du **Docteur Dickson** intitulée :
« *L'utilisation de l'indice cardiaque du Ruffier dans le contrôle médico-sportif* ».
Le **Docteur Ruffier** quant à lui a réalisé « *un indice de résistance du cœur à l'effort* ».
Dès cette époque, nous découvrons les balbutiements de la médecine du sport, avec la mise en place d'un suivi médico-sportif scientifique. De nombreux autres tests ont alors été décrits et mis en œuvre par les médecins du sport et les préparateurs physiques.
Le Professeur Astrand fût ainsi l'un des premiers à vulgariser pour les sportifs la notion de capacité d'endurance...



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

Le test de Ruffier Dickson permet de mieux connaître son état de forme en se basant sur les variations de fréquence cardiaque à la suite d'un exercice de musculation très connu, l'air squat ou squat au poids de corps.



Que Mesure le Test de Ruffier-Dickson ?

Souvent utilisé par les médecins afin d'évaluer l'adaptation cardiaque à l'effort de leurs patients, le test de Ruffier (ou Ruffier Dickson) est également très prisé par les coachs sportifs dans le cadre du suivi de leurs élèves. Ce test cardio-vasculaire permet dans un premier temps d'évaluer son aptitude à la pratique sportive, mais il peut être également très utile dans le cadre d'un suivi sportif plus poussé.

Le Test de Ruffier, un test d'effort cardiaque simple, c'est un test d'effort très facile à mettre en œuvre. Il ne nécessite aucun matériel particulier et peut être réalisé n'importe où. Toutefois, si vous souhaitez obtenir des résultats précis, l'utilisation d'un cardio-fréquencemètre s'avère intéressant.

(Pour obtenir la fréquence instantanée sans risque d'erreur liée à la prise manuelle du pouls)



Ce test cardiaque peut être réalisé par tous, quel que soit son niveau de pratique sportive.

Si le test de Ruffier (Dickson) est la plupart du temps utilisé pour évaluer l'aptitude d'un sujet à la pratique sportive, ce test permet avant tout de déterminer son adaptation cardio-vasculaire à l'effort.

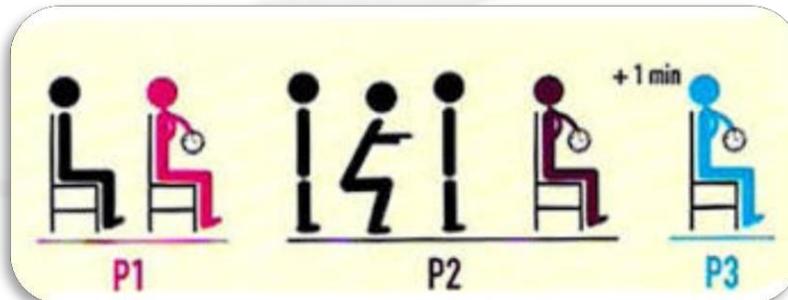
Ce test et son interprétation s'appliquent aux adultes; pour les enfants, dont la fréquence cardiaque de repos est plus élevée, une interprétation adaptée est nécessaire



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

Comment réaliser le Test de Ruffier-Dickson ?

Protocole du test d'effort.



1- Déterminer sa fréquence cardiaque de repos (P1)

Allongez-vous, détendez-vous pendant quelques minutes, puis notez votre fréquence cardiaque.

2- Déterminer sa fréquence cardiaque à l'effort (P2)

Debout, jambes écartées d'environ la largeur des épaules, dos droit et bras tendus devant vous, réalisez 30 flexions complètes en 45 secondes puis notez immédiatement votre fréquence cardiaque.

3- Déterminer sa fréquence cardiaque de récupération (P3)

Suite à ces 30 flexions, allongez-vous à nouveau puis relevez votre fréquence cardiaque une minute précisément après l'arrêt de l'effort.





Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

A partir de ces 3 valeurs de fréquence cardiaque, vous allez pouvoir calculer votre Indice de Ruffier (IR) ou/et votre Indice de Ruffier Dickson (IRD).
Ces deux indices diffèrent de par leur méthode de calcul.
Le calcul de l'indice de Ruffier Dickson prend davantage en compte la différence entre P1 et P3 par rapport au calcul de l'Indice de Ruffier.

Calculer son Indice de Ruffier (IR)

$$\text{Indice de Ruffier} = \{(P1 + P2 + P3) - 200\} / 10$$

Interprétation des Résultats :

- IR < 0 = très bonne adaptation à l'effort
- 0 < IR < 5 = bonne adaptation à l'effort
- 5 < IR < 10 = adaptation à l'effort moyenne
- 10 < IR < 15 = adaptation à l'effort insuffisante
- 15 < IR = mauvaise adaptation à l'effort, bilan complémentaire nécessaire

Calculer son Indice de Ruffier Dickson (IRD)

$$\text{Indice de Ruffier Dickson} = \{P2 - 70 + 2 \times (P3 - P1)\} / 10$$

Interprétation des Résultats :

- IRD < 0 = excellente adaptation à l'effort
- 0 < IRD < 2 = très bonne adaptation à l'effort
- 2 < IRD < 4 = bonne adaptation à l'effort
- 4 < IRD < 6 = moyenne adaptation à l'effort
- 6 < IRD < 8 = adaptation à l'effort faible
- 8 < IRD < 10 = adaptation à l'effort très faible
- 10 < IRD = mauvaise adaptation à l'effort, bilan complémentaire nécessaire



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

L'indice de DICKSON est bien plus fiable que l'indice de RUFFIER car si un sujet est un peu trop émotif il peut avoir une fréquence cardiaque de repos (P1) trop rapide, son indice sera dès le départ un peu tronqué et son score sera peu favorable.

Cet indice permet de comprendre au moins 2 notions :

1. Les sportifs ayant un bon entraînement ont un rythme cardiaque au repos qui ralentit au fil des mois ce qui est un gage de longévité
2. Les personnes ayant spontanément une fréquence cardiaque basse sont avantagées et présentent une meilleure aptitude à l'effort.



De plus, les chiffres obtenus permettent une analyse supplémentaire :

- P1 doit diminuer avec un entraînement en aérobie. Le travail foncier entraîne une baisse du pouls de repos.
- P2 ne doit pas dépasser $P1 + 1/2 P1$ pour un sujet entraîné. Il y a une économie et une adaptation cardiaque à l'effort.
- P3 ne doit pas dépasser $P1 + 10$. La récupération est plus rapide.

Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt..... doc@saidi.fr



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

« La Chronique du Doc »
Le Traumatisme Crânien

Chers sportifs et lecteurs,

Parmi les traumatismes les plus fréquents lors de la pratique de certains aspects de notre sport et dont les conséquences peuvent être dramatiques c'est le Traumatisme Crânien.



Voici les consignes à suivre

Madame, Monsieur

Vous avez été victime d'un traumatisme cérébral bénin avec perte de connaissance de moins de 3 minutes, amnésie de quelques minutes, désorientation temporo-spatiale rapidement résolutive, sans autres signes de gravité. L'évolution sera à priori favorable.

Vous avez également une fracture de la base des os propres du nez (Rayez si pas de fracture).

Vous allez être évacué aux urgences de

..... pour bilan.

Une hospitalisation ne sera peut-être pas nécessaire ; cependant, si on vous laisse repartir une surveillance s'impose dans les 24 heures qui suivent et vous ne devez jamais être laissés seuls même si vous vous sentez bien. Il n'est pas souhaitable que vous dormiez dans une chambre seule la première nuit.



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

Une commotion cérébrale est néanmoins toujours un traumatisme sérieux qui ne doit pas être pris à la légère. C'est surtout sa répétition qui peut s'avérer potentiellement nuisible pour votre cerveau dans l'avenir, raison pour laquelle il vous est demandé un repos strict sans activité sportive ni intellectuelle pendant les prochaines 48 heures.

Vous ne devez ni quitter le lieu de compétition sans être accompagné d'un proche dont le nom sera indiqué ci-dessous ni conduire de véhicule jusqu'à demain.

- 1) Voici la liste des symptômes qui doivent conduire votre entourage à faire appel à un service médical d'urgence



- **Somnolence excessive** : s'il est normal de ressentir une certaine fatigue après l'accident, la personne doit rester « réveillable ».
- **Vomissements persistants** : il est habituel de vomir après un traumatisme crânien mais les vomissements ne doivent pas se répéter plus de deux ou trois fois ni reprendre après avoir cessé.
- **Troubles visuels** : l'apparition d'une vision double avec des yeux qui ne se déplacent pas de façon symétrique, une pupille qui devient plus large ou plus petite que l'autre sont des signes anormaux.
- **Difficulté à bouger un membre** ou sensations anormales au niveau d'un côté: le patient n'arrive plus à utiliser un bras ou une jambe ou éprouve des difficultés à marcher, ou ressent des fourmillements ou autres anomalies sensitives au niveau de la moitié du corps (face, membres).
- **Troubles de la parole** : les paroles deviennent incompréhensibles ou le sujet ne trouve plus ses mots voire n'arrive plus à parler.
- **Mal de tête** : fréquent après un traumatisme crânien, il ne doit pas augmenter d'intensité et doit s'atténuer avec le traitement prescrit ; vous ne devez pas prendre d'aspirine ou d'anti-inflammatoires.
- **Convulsions** : une crise d'épilepsie peut parfois se produire après un traumatisme crânien même bénin ; il faut veiller à ce que la personne ne se blesse pas (l'allonger au sol, veiller à ce que la tête ne heurte rien), procéder aux gestes de premier secours (notamment en cas de troubles de conscience mettre la personne en position latérale de sécurité, c'est à dire allongé sur le flanc), et appeler la régulation des soins d'urgences.



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

En cas d'apparition des symptômes ci-dessus, il faut :

- Appeler la régulation des soins d'urgence (**composer le 112 ou le 15**) qui gère le recours au SAMU, pompiers et autres organismes agréés de soins d'urgence
- **Ou**, si vous êtes sur le site de compétition, **contacter le médecin ou le service de premier secours qui assure la surveillance de la compétition** (Croix blanche, Protection civile, Croix rouge ...) qui se chargera d'avertir la régulation des soins d'urgence et pourra être autorisée à évacuer le sportif vers le service d'urgence le plus proche.

Ces symptômes peuvent survenir plusieurs jours ou semaine après le traumatisme.

- 2) Pendant les premières 48 heures, ne prenez pas de somnifère, d'aspirine et d'anti-inflammatoire, d'antalgiques morphiniques (Contramal, Tramadol...) ou Codéinés (Effergal codéine). En cas de douleur ou de maux de tête, seul le paracétamol (Effergal, Doliprane) vous est conseillé.
- 3) Le programme de reprise de l'activité est progressif, par paliers à adapter à l'intensité du traumatisme (48 heures par palier en général), ce qui permet de revenir au palier précédent lors de la réapparition de symptômes (fatigue anormale, somnolence, troubles du sommeil inhabituel, céphalées physiques, défaut de concentration, troubles de mémorisation maladresse...).

Palier 1 : Repos physique et intellectuel complet à prolonger en cas de persistance des maux de tête. Eviter les jeux vidéo. Pas de consommation d'alcool pendant 48 h.

Palier 2 : travail aérobique doux (vélo, piscine, arche) Palier

3 : entraînement physique normal

Palier 4 : entraînement sans contact

Un avis médical spécialisé est nécessaire à la fin du palier 4 pour établir le certificat d'aptitude à la compétition.

Palier 5 : entraînement avec contact

Palier 6 : retour à la compétition

Nom de l'accompagnant :

Je soussigné : _____ déclare avoir pris connaissance des recommandations écrites ci-dessus dont je garde un exemplaire.

Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter A bientôt.....

doc@saidi.fr



**Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano**

**« La Chronique du Doc »
Traumatisme des Testicules**

Chers sportifs et lecteurs,

Parmi les traumatismes les plus fréquents lors de la pratique de certains aspects de notre sport et dont les conséquences peuvent être dramatiques c'est le traumatisme des OGE



OGE : Organes Génitaux Externes : Testicules

Un coup reçu dans les testicules entraîne une douleur importante et peut être inquiétant.

Alors quels sont exactement les risques lorsque l'on reçoit un coup dans les testicules et pourquoi ça fait si mal ?

À quoi est due cette douleur ?

Les testicules dans les bourses qui les enveloppent n'ont aucun moyen de protection : pas de graisse ni muscle ni os, pour amortir un éventuel choc.

Ainsi, c'est les testicules qui vont amortir le choc en cas de coup.

Un coup important peut faire remonter le testicule, lequel va cogner contre l'os du bassin, augmentant d'autant la douleur.

Vu leur richesse en vaisseaux sanguins et en nerfs, le moindre traumatisme véhicule immédiatement une sensation de très grande douleur, avec par ailleurs une propagation périphérique aux zones environnantes (l'aîne, l'anus, l'abdomen...) provoquant un élancement intense et un malaise qui immobilise la victime. Avec parfois une syncope à l'extrême

Les testicules sont très fragiles car peu protégés et exposés à l'extérieur du corps, Pourquoi ?

Vu leur sensibilité à la chaleur et principalement à celle dégagée par le corps, et afin de favoriser la production de spermatozoïdes, ils ont été placés en extérieur, enveloppés dans le scrotum (bourses), sorte de sac de peau qui maintient les testicules à une température inférieure à celle du corps.

Cette protection contre les variations de température explique pourquoi les bourses sont tour à tour détendues ou contractées par le chaud et le froid.



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

Que risque-t-on lors d'un Traumatisme du testicule ?

La douleur est proportionnelle à la violence du coup dans les testicules, Cette douleur très extrême peut provoquer dans de rares cas la mort par syncope.

Lors d'un choc important, le testicule peut remonter, provoquant une inflammation, une rougeur, voire des lésions : lésions des vaisseaux avec formation d'hématomes, lésions de la glande, rupture de l'enveloppe du testicule.

La fertilité peut aussi être affectée, mais c'est extrêmement rare, d'autant plus qu'il faudrait que les deux testicules aient été gravement endommagés. En effet, lorsqu'un testicule est détruit, l'autre peut le suppléer et assurer une production hormonale et en spermatozoïdes suffisante.

Que faire après un coup dans les testicules ?

Selon la force du choc, la douleur peut persister jusqu'à une quinzaine de minutes.

Couleur bleutée et/ou gonflement, il faut se rendre immédiatement aux urgences !

Il convient de vérifier visuellement les conséquences à la recherche d'un changement de couleur ou d'une augmentation de volume.

Si c'est le cas, il faut consulter très vite les urgences car en cas de complications, on peut être amené à opérer immédiatement.

En l'absence de tout signe de lésion, des antidouleurs de type PARACETAMOL, du repos et un suspensoir peuvent soulager la victime.

Mais à la moindre inquiétude, il est préférable de consulter son médecin, lequel pourra proposer divers examens (examen clinique, échographie, doppler, exploration de la fertilité, voire une exploration chirurgicale) afin d'évaluer les conséquences et de décider de la prise en charge qui s'impose.

En pratique, un coup dans les testicules peut avoir de graves conséquences.

Toute persistance de douleurs ou apparition d'un changement de couleur ou d'une augmentation de volume dans les 4H qui suivent le traumatisme doit faire consulter très vite les urgences.

Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt.....

doc@saidi.fr



Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano

=====

« La Chronique du Doc »
Cryothérapie et Thermothérapie

Chers sportifs et lecteurs,

Voici de façon concise et simplifiée une présentation sur l'utilisation au quotidien par chaque sportif de la Cryothérapie (Froid) et la Thermothérapie (Chaud).

DU BON USAGE DU FROID ET DU CHAUD EN SPORT

LA CRYOTHERAPIE

L'application du froid avec :

- Un sac de gel,
 - Un sac de légumes congelés recouvert d'un linge
 - De la glace
-
- Atténue l'enflure et l'inflammation.
 - Apaise la douleur tel un analgésique
 - Fait diminuer les spasmes musculaires et la circulation sanguine.
 - Soulage les blessures aiguës (de courte durée)
 - Soulage la douleur lors de la première phase des blessures de surutilisation.
 - Traite les crampes musculaires,
 - Traite les déchirures et les elongations.



Appliquez le froid pendant au moins 48 heures après la blessure afin d'éviter l'inflammation excessive.

Vous ressentez de la chaleur ou de la douleur, votre blessure est rouge ou enflée et vous avez une perte de mobilité: vous êtes en présence de signes d'inflammation, la glace est donc indiquée.

Dans certain cas, il est déconseillé d'appliquer de la glace si vous souffrez de diabète avancé, de la maladie de Raynaud ou d'une insuffisance circulatoire.

Attendez au moins une heure avant de vous lancer dans l'action après avoir mis du froid sur une blessure sportive.

En retournant au jeu trop rapidement, vous risquez d'aggraver votre situation puisque la région traitée vous rend insensible à la douleur.



**Dr SAIDI Abdelhamid Médecin Fédéral
FSC- FRANCE Médecin Praticien
Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux
Anima Sana In Corpore
Sano**

LA THERMOTHERAPIE

Le chaud, avec le fameux sac magique, la bouillotte ou le coussinet chauffant :

- Améliore la réparation des tissus et les rend plus élastiques.
- Diminue aussi la douleur,
- Agit comme un relaxant musculaire
- Augmente, quant à lui, la circulation sanguine.

Lorsque l'inflammation s'est résorbée, vous pouvez appliquer de la chaleur pour stimuler la circulation sanguine.

La chaleur est indiquée dans le cas de:

- Blessures subaiguës (2 semaines après la blessure initiale)
- Blessures chroniques (qui persistent depuis plus de trois mois).

Employez la chaleur par périodes de 20 à 30 minutes.

Si vous avez une ecchymose qui persiste depuis longtemps, la chaleur accélérera la guérison.



**Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter
A bientôt.....**

doc@saidi.fr

FSC FRANCE



**FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE**



FSC FRANCE



**FEDERATION DE SPORTS DE COMBAT
ET ARTS MARTIAUX - FRANCE**



Dr SAIDI A.
Praticien Hospitalier Urgentiste
Responsable Somatique U.P.C

Pôle Urgences - Réanimation - SAMU
Hôpital Edouard Herriot
Place d'Arsonval 69437 - Lyon Cedex 03

06.62.10.50.27
doc@saidi.fr
www.saidi.fr

Dr SAIDI A.
Médecin Fédéral FSC France

21	Hôpital Edouard Herriot Pavillon N	130
PAM Urgences et Réanimation Médicales Docteur A. SAIDI Urgences Médicales		

[MENU](#)