

COMPTE RENDU REUNION MENSUELLE TRI SANTE

DU 12 FEVRIER 2021

Présents :

Yannick PETIT : Directeur technique régional Île-de-France

Karine LAURENT : responsable Triathlon Santé Île-de-France

94 : CSAKB - Lionel Boechat, TAV - Ludovic Gilbert, et V ATHLON – Séverine Lanoue

Les expatriés - Bettina Fischer (75), BF Tri - Nadine Bellot (77), US Palaiseau - Laurence Mancini (91).

Autres départements franciliens : Fabienne Cavalié, Véronique Gaillard, Tristan Lindeperg, Bénédicte, et Valérie.

Objet :

Attente réunion du 09/03/2021

Les enfants/adolescents

Les adultes

Les séniors

Monbilansportsante.fr

Discussion

Attente de la réunion du 09/03/2021

Nous recenserons pour les clubs du 94 :

- Quels clubs sont dans une dynamique de développement du Triathlon santé et quelles actions ont été mises en place ? Quelles sont vos envies ?
- Quels clubs ne sont pas dans cette démarche et pourquoi ? Freins, besoins ?

Les enfants/adolescents

Depuis le premier confinement, les jeunes comme les adultes ont subi la moyenne d'augmentation de poids de 6kg en France. Aujourd'hui les enfants ont le droit de pratiquer du sport en extérieur, pourtant le constat est à une augmentation des exemptions sportives pour ne pas faire du sport notamment avec les conditions climatiques actuelles !

Il est possible de voir avec votre municipalité d'initier ou de contribuer au développement d'un plan de prévention de l'obésité et du surpoids, par le biais du Triathlon notamment, qui possède deux sports portés sur les trois et donc avec une minimisation des sollicitations articulaires.

Les adultes

La majorité des adultes a été placée en télétravail mais sans accompagnement. C'est-à-dire que les gens se sont installés chez eux, en l'absence de conseils pour l'ergonomie de leur poste de travail à la maison. Ils ont vu

augmenter leur cadence avec par exemple le fait qu'avant, ils avaient le temps de se préparer à aller sur leur poste de travail avec le temps de transport. Aujourd'hui, ils sont dès le réveil, sur place déjà sur leur poste de travail ! Ils restent assis sur leur chaise devant leur écran environ 6H/7H voir 8H avec la pause déjeuner comprise qu'ils passent également à table ! Par conséquent il faudrait faire au moins 30' d'activité physique par jour pour contrecarrer les effets de la sédentarité. Mais ajouté ce temps de travail à domicile avec le couvre-feu instauré, ils n'ont plus le temps de faire du sport !

Partenariat avec entreprises locales pour séances de mobilité pour prévenir Troubles Musculo Squelettiques. Et ceux qui font du sport sauf que quand malade, plus que 30' pour se soigner.

Ne penses pas à s'échauffer exemple il fait du froid attention au cœur donc pas de séance d'intensité Et attention au froid par rapport à la déshydratation.

Exemple : possibilité de faire passer des tests du Triathlon Santé

Condition Physique même e Zoom

« Savoir Rouler »

Pack « Tous à vélo »

45' Kinomap « entreprise » => MEDEF

« Aisance aquatique » dotation nouvelle piscine 10mx5m avec système de chauffage avec l'eau.

Les séniors

Ils sont seuls chez eux

Il existe des choses à créer dans les clubs

Plusieurs personnes âgées qui n'osent pas aller en club

Il faut ouvrir des créneaux en journée

Marche et Vélo VTC à la place du VTT

Photo sur découverte du territoire

Monbilansportsante.fr

Il s'agit du site de référencement du dispositif « Prescri'forme », c'est-à-dire du sport sur ordonnance.

Les médecins qui sont dans une démarche du sport sur ordonnance, s'enregistrent sur la plateforme.

Les coachs indépendants, ou les clubs de sport en Niveau 1 (public en reprise d'activité physique) et/ou Niveau 2 en Sport santé (public présentant une pathologie, concerné dans le cadre du sport sur ordonnance.

L'intérêt est qu'il s'agit d'une porte d'entrée pour développer des contacts avec les médecins et/ou des patients.

Discussion

Karine LAURENT, responsable Triathlon Santé Île-de-France, va demander à la Fédération, une clarification des diplômes au regard des kinésithérapeutes notamment qui pourraient développer et encadrer le Sport Santé dans leurs clubs.

Ex : Le diplôme de kinésithérapie permet avec la carte professionnelle, l'encadrement sur prescription médicale mais il semble préférable que ceux-ci soient formés au BF4 ou plus afin d'avoir les compétences d'un encadrement spécifique en triathlon, notamment sur la partie natation.