

SUIVI MEDICAL ET SCIENTIFIQUE DES ATHLETES DE HAUT NIVEAU

Médecin Lt-Colonel. Habib EL ASKRI, Tunisie



INTRODUCTION

La médecine du sport de même que les sciences du sport ont beaucoup progressé ces dernières années. Un diplôme d'études supérieures spécialisées en médecine du sport a été mis en place depuis une dizaine d'années environ. Parallèlement les instituts supérieurs d'éducation physique et de sport continuent à injecter les diverses compétences tant au niveau national qu'international.

Le suivi médical et scientifique des sportifs a effectivement lieu depuis les clubs jusqu'au niveau fédéral. Son organisation dépend largement de la qualification du personnel médical et scientifique.

Au niveau des clubs, ce suivi est plus ou moins bien organisé par un staff médical en collaboration avec les techniciens du sport (préparateurs physiques). Il dépend largement de l'importance des clubs, des moyens matériels et financiers mis à cet effet et de l'environnement technique de proximité.

Les sportifs qui sont membres des équipes nationales sont gérés au plan médical par les centres de médecine du sport dont notamment le centre national de la médecine et des sciences des sports et le centre militaire de médecine du sport qui apporte une contribution louable en la matière. Les deux centres disposent d'un plateau technique de pointe et d'un personnel qualifié. Au plan scientifique, ces sportifs sont encadrés par des experts scientifiques recrutés par les différentes fédérations sportives. Ces experts disposent la plupart du temps d'un matériel de suivi propre à eux dont la composition dépend de leur niveau de compétence par rapport à la discipline sportive.

L'élite sportive nationale constitue une population qui est recrutée selon des critères bien établis parmi les sportifs membres des équipes nationales en général. La reconnaissance du caractère de haut niveau ne s'applique pas à la fédération mais plutôt à la discipline sportive. Ainsi, certaines fédérations gèrent plusieurs disciplines dont certaines sont reconnues de haut niveau et d'autres non.

Ces athlètes reconnus de haut niveau font partie de l'élite sportive nationale. Ils sont suivis par la commission nationale de suivi de l'élite (CNSE) en collaboration avec les commissions médicales fédérales et les centres de médecine du sport. Ces athlètes signent un contrat objectifs avec le département de tutelle. Des compétitions de références figureront sur le calendrier international permettant de ce fait d'opérer un classement de références (olympique, mondial, méditerranéen, africain, arabe).

Le nombre d'athlètes de haut niveau avoisine les 150 athlètes dont 70 espoirs environ. Les athlètes militaires sont au nombre d'une vingtaine. Ils évoluent avec leurs compatriotes civils et bénéficient des mêmes avantages. La liste de cette élite nationale est régulièrement mise à jour.

C'est ainsi que le suivi médical et scientifique des athlètes militaires de haut niveau est réalisé de prime abord au niveau du centre militaire de médecine du sport. Ce suivi est discuté avec les staffs techniques et médicaux des fédérations concernées au sein de commissions techniques militaires chargées du suivi de l'élite sportive militaire. Il se continue ensuite pour se confondre avec celui des athlètes civils de haut niveau.

LA COMMISSION NATIONALE DE SUIVI DE L'ELITE

La commission nationale de suivi de l'élite (CNSE) s'occupe de l'élite sportive depuis bientôt trois ans. Elle est le prolongement logique du suivi scientifique créé depuis le début des années 90, à une époque où les préparatifs des jeux méditerranéens 2001 nécessitaient une structure plus importante et surtout pluridisciplinaire.

Cette commission constitue l'instance qui veille à l'application des choix et orientations politiques concernant l'élite sportive, définit les sportifs d'élite et détermine pour chaque sport les critères permettant de les définir en tant que tel et enfin, émet un avis sur la sélection des sportifs devant participer aux différentes compétitions internationales olympiques, championnats du monde, jeux méditerranéens, jeux africains et enfin jeux arabes.

Cette commission est aussi une instance de concertation avec les différentes fédérations nationales concernées et disposant dans leurs effectifs de sportifs appartenant à l'élite sportive.

Cette CNSE est articulée en plusieurs sous-commissions qui travaillent de concert. Ces sous-commissions s'intéressent :

- au suivi de la programmation et de la planification ;
- au suivi scientifique et médical ;
- au suivi psychologique ;
- au suivi des conditions de vie ;
- au suivi social ;
- au suivi des résultats (observatoire) ;
- au suivi du terrain.

Le suivi de l'élite sportive a beaucoup évolué sous l'effet d'influences diverses notamment la volonté politique, la situation économique et sociale et la médiatisation du sport. Tous ces facteurs ont contribué à rehausser le sport tunisien parmi les grands.

La dimension considérable acquise par le suivi scientifique d'abord, puis de son articulation dans un contexte plus général touchant tous les facteurs de la performance dans une société en pleine mutation qui voit naître des champions, est devenue incontournable dans l'optimisation des performances afin de permettre à plus de talents d'aspirer au podium devenu désormais possible.

Les sports ciblés par le département de tutelle, sont au nombre de 11 à savoir pour les sports individuels le judo, la lutte, la boxe, l'haltérophilie, le karaté, l'athlétisme, les boules et pétanques et la natation. A cela s'ajoutent 2 sports collectifs, le hand-ball et le volley-ball. 3 autres sports sont concernés mais seulement par rapport à certains athlètes uniquement. Il s'agit de l'escrime, de la natation et de la gymnastique.

C'est ainsi, pour justifier la reconnaissance de l'élite, certains critères ont été fixés et pour ces athlètes une catégorisation en quatre groupes A, B, C, et D est désormais devenue la référence avec parfois un caractère obligatoire.

Ces critères bien établis font appel essentiellement à la performance réalisée sur certaines compétitions de référence. Ils font, en plus, l'objet de modifications et de mises à niveau par la CNSE quand cela est nécessaire.

La sous-commission de suivi médical et scientifique a pour mission :

- d'assurer le suivi des visites et bilans médicaux ;
- d'organiser des réunions périodiques et des staffs médico-chirurgicaux avec les fédérations concernées ;

- de pondérer les résultats des différents tests de laboratoire ou de terrain en collaboration avec les autres sous-commissions de la CNSE selon une dynamique faisant intervenir les autres acteurs de la performance et ce, avec les staffs techniques des fédérations concernées ;
- rendre compte régulièrement des travaux de la sous-commission au département de tutelle.

LE SUIVI MEDICAL

Il est devenu désormais incontournable. Il est assuré par les différentes commissions médicales fédérales qui disposent d'une équipe médicale située en première ligne (médecins des équipes nationales) jouant un rôle primordial tant au niveau préventif que curatif. Ces médecins constituent par ailleurs le trait d'union avec les centres de médecine du sport notamment en ce qui concerne les visites et bilans médicaux et la prise en charge médicale spécialisée des athlètes qui en ont besoin grâce à une équipe de spécialistes qualifiés. C'est ainsi que le centre national de la médecine et des sciences du sport et le centre militaire de médecine du sport travaillent de concert et de façon complémentaire en accueillant les athlètes de haut niveau pour répondre à leurs problèmes de santé et organiser le suivi médical de l'entraînement. Les athlètes militaires de haut niveau sont suivis essentiellement au niveau du centre militaire de médecine du sport qui leur offre un plateau technique relativement performant.

Les médecins fédéraux et les médecins des équipes nationales des différentes fédérations sportives jouent un rôle primordial puisqu'ils assurent un rôle curatif et préventif de première ligne. Ils assurent par conséquent le suivi sur le terrain, les couvertures médicales des stages et des compétitions nationales et internationales, organisent en collaboration avec les centres de médecine du sport les bilans médicaux et visites périodiques et veillent à la bonne prise en charge spécialisée des athlètes et de l'utilisation des moyens de récupérations mis à leur disposition.

Les médecins fédéraux se réunissent régulièrement en staff avec la sous-commission médicale de la CNSE notamment concernant le suivi médical de l'élite sportive et des problèmes en suspens ou encore pour des décisions médicales les plus importantes.

Les médecins des équipes nationales participent avec l'entraîneur à la préparation des sportifs haut niveau pour la compétition. Il s'agit d'améliorer les capacités physiques de l'athlète afin qu'il parvienne au summum de ses possibilités physiques. Pour cela, il doit agir à deux niveaux principalement à savoir l'hygiène générale (horaires réguliers, alimentation équilibrée, bonne récupération) et l'entraînement physique. En effet, le rôle primordial du médecin des équipes nationales est de prévenir tout accident et de moduler les exercices afin d'empêcher une détérioration souvent irrémédiable et de rechercher systématiquement des signes de surentraînement.

Le bilan effectué pour chaque athlète de haut niveau s'effectue dans l'un des deux centres de médecine du sport et comprend :

- Examen clinique complet axé principalement sur l'appareil cardiovasculaire et l'appareil locomoteur ;
- Bilan anthropométrique ;
- Examens biologiques sanguins et urinaires ;
- Entretien diététique ;
- Evaluation psychologique ;
- Electrocardiogramme de repos ;
- Epreuve fonctionnelle respiratoire ;
- Epreuve d'effort maximale ;
- Echocardiographie de repos.

Sont ajoutés systématiquement à ce bilan :

- Recueil des antécédents médicaux ;
- Mise à jour des vaccinations ;
- Podoscopie.

Sont réalisés à la demande du médecin :

- Radiographies, échographies, electro-encéphalographie ;
- Mesure de la force musculaire isocinétique ;
- Bilan gynécologique
- Tout autre bilan nécessité par l'état de santé de l'athlète.

Les visites et bilans médicaux touchent également les entraîneurs de haut niveau ainsi que les juges et arbitres internationaux. En plus de l'examen clinique, cette catégorie de personnels bénéficie d'une batterie de tests beaucoup moins riche mais suffisante pour qu'une décision d'aptitude soit prise à leur rencontre.

L'unité d'explorations fonctionnelles réalise des tests permettant une évaluation des capacités de l'athlète (consommation maximale aérobie, rapport charge/vitesse, lactatémies...) afin d'aider l'entraîneur et l'athlète dans la conception des entraînements et déceler d'éventuelles anomalies cardio-respiratoires à l'effort. Les tests d'effort peuvent également être réalisés sur le terrain. Les résultats enregistrés constituent une véritable banque de données par disciplines, âges, et sexes, pouvant ensuite être utilisées pour les évaluations.

Ces tests permettent de renseigner sur la réponse de l'organisme à différentes intensités de l'exercice. Ils constituent de véritables indicateurs très utiles pour l'entraîneur. Au terme de la visite médicale, le médecin s'entretient avec l'athlète et son entraîneur et un compte-rendu leur est confié.

Quant à l'isocinétisme, il permet l'évaluation des aptitudes motrices et apporte à l'entraîneur et à l'athlète des indications objectives sur la force, la puissance ou l'endurance, pour une optimisation du suivi de l'entraînement. Ces tests d'isocinétisme sont utilisés dans le cadre de la prévention (déséquilibres entre certains muscles agonistes et antagonistes, déséquilibres droite/gauche). Ces déséquilibres peuvent être à l'origine de pathologies comme des lésions musculaires, des luxations ou de ruptures de ligaments. On détermine ainsi les besoins en rééducation ou en renforcement musculaire pour combler ces inégalités. Enfin, il peut être utilisé avant et après les opérations pour établir un bilan musculaire qui guidera la rééducation et la reprise de l'entraînement.

Une permanence médicale est mise en place. Le médecin de permanence est joignable à tout moment. Il dispensera des soins d'urgence et décidera d'un rendez-vous auprès d'un spécialiste, prescrira les radiographies, des soins en kinésithérapie...

Les athlètes y sont vus peu de temps après une blessure (quelques minutes parfois) ou une maladie, ce qui permet de mettre immédiatement en route une stratégie thérapeutique, afin de récupérer plus vite. Il est préférable, en effet, de consulter pour n'importe quel problème bénin plutôt que de laisser évoluer une pathologie qui risque de s'aggraver et retardera donc la guérison.

Enfin des Staffs médicochirurgicaux sont régulièrement organisés au niveau des deux centres où les médecins soumettent les problèmes auxquels ils sont confrontés.

Par ailleurs, la participation aux compétitions sportives de même que les départs en stage sont subordonnés à la présentation d'un certificat médical d'aptitude délivré par un médecin de sport au niveau de l'un des deux centres de médecine du sport. Là aussi, c'est un véritable état des lieux.

Le suivi médical est aussi l'occasion pour lutter contre le dopage. Des campagnes de sensibilisation sont alors organisées au niveau des centres de médecine du sport mais également au niveau fédéral par les médecins fédéraux qui veillent aussi au bon déroulement des contrôles de dopage et en assurent le suivi.

LE SUIVI SCIENTIFIQUE

Il est organisé essentiellement au niveau fédéral. Chaque fédération dispose d'un expert scientifique qui en assure le suivi. Ce dernier sollicite parfois la contribution des deux centres qui disposent d'un plateau technique évolué dans le but d'un complément de tests afin de mieux pondérer les résultats.

Ces experts scientifiques élaborent d'abord des batteries de tests spécifiques à la discipline sportive et en précisent leurs dates par rapport au calendrier annuel tenant compte essentiellement des différents cycles d'entraînement mais aussi des échéances nationales et internationales. Ils assurent également le suivi des charges de l'entraînement lors des différentes séances d'entraînement afin d'en suivre la progression et rechercher d'éventuels signes de surentraînement et d'en remédier rapidement.

Ces tests se déroulent essentiellement sur le terrain. Ils sont analysés essentiellement par rapport à la dynamique de l'entraînement et par rapport à certains repères spécifiques à la discipline retrouvés grâce à une banque de données nationale de plus en plus riche mais aussi internationale.

Les résultats de ces tests sont mis à la disposition des entraîneurs et leurs permettent ainsi d'avoir des connaissances et des outils d'accompagnement scientifique de la performance et leur apportent une aide à la décision dans la conduite de l'entraînement voire de la compétition.

CONCLUSION

Les athlètes de haut niveau qu'ils soient civils ou militaires bénéficient d'un encadrement médical et scientifique particulier. Le suivi médical est assuré par le staff médical fédéral qui se trouve en première ligne. Il se fait de concert avec les centres de médecine du sport, instances responsables des équipes nationales et des athlètes de haut niveau en particulier mettant à leur disposition un plateau technique de pointe et des compétences techniques de renom. Le suivi scientifique est réalisé par une équipe d'experts animés par beaucoup de bonnes volontés et ayant une grande expérience dans la discipline. Il a pour rôle de suivre la progressivité des charges de l'entraînement et surtout de la performance en mettant en place des batteries de tests pertinents, spécifiques et programmés tout au long de la saison.

Le suivi médical et scientifique est supervisé par le département de tutelle qui dispose d'une commission nationale au sein de laquelle se trouve la sous-commission médicale et scientifique qui en optimise le suivi. Cette sous-commission est une instance de concertation avec les différents staffs médicaux et les experts scientifiques des fédérations nationales concernées. Elle s'articule avec les autres sous-commissions de la CNSE. Toutes les informations sont alors exploitées dans une vision plus globale permettant surtout une interprétation pondérée.