



Concept médical Triathlon 2024 - 2028



Member



1

Sponsor



Table des matières

1.	INTRODUCTION	3
2.	ORGANISATION DE L'ÉQUIPE MÉDICALE DE SWISS TRIATHLON	4
2.1.	Intégration de l'assistance médicale dans le parcours de l'athlète de Swiss Triathlon (FTEM)	5
2.2.	Coopération	5
2.2.1.	Communication interne et externe	6
3.	PRÉVENTION	8
3.1.	Examen médico-sportif (EMS) - Objectif World Triathlon	8
3.2.	Analyse en laboratoire	9
3.3.	Lutte contre le dopage	9
3.4.	Femme et sport	10
3.5.	Soutien aux parents	10
4.	OFFRES	11
4.1.	Alimentation sportive	11
4.2.	Psychologie du sport	11
5.	ENCADREMENT DES ATHLÈTES DU CADRE* / COLLABORATION AVEC LES ATHLÈTES DU CADRE*. 12	
5.1.	Assurance, responsabilité, REGA	13
6.	BIBLIOGRAPHIE	15

1. INTRODUCTION

Le présent concept médical a les objectifs suivants :

- de présenter de manière transparente l'organisation du suivi médical des athlètes de cadre* au sein de la fédération.
- de définir les responsabilités et les rôles dans les différents processus, ainsi que de déterminer les voies de communication
- d'attirer l'attention, à titre préventif, sur les blessures et les pathologies spécifiques à la discipline sportive.
- d'informer sur les offres existantes dans les différents domaines et de montrer l'effort financier que cela représente

Le concept s'adresse à nos athlètes*, à nos entraîneurs* ainsi qu'à d'autres partenaires intéressés. Les mesures décrites sont déjà mises en œuvre, mais ce concept les rend plus visibles et plus compréhensibles. L'offre décrite peut être développée ou adaptée à tout moment. Les athlètes* sont activement informés des éventuelles nouveautés. Le concept est accessible au public.

2. ORGANISATION SWISS TRIATHLON MEDICAL TEAM

L'équipe médicale fait partie du domaine du sport de compétition de Swiss Triathlon. Il existe une équipe de tête élite et une équipe de tête relève. Les voies de communication sont courtes et l'athlète est au centre des préoccupations. L'équipe est soutenue par le coach national et les coaches, qui organisent les entraînements optimaux et, si nécessaire, la mise en place.

Tamara Mathis, Chefin Leistungssport	Sibylle Matter Brügger, CMO	Lieke Lambers, Lead Physio
• Oskar Tiex (Nachwuchsverantwortlicher) • Zusammenarbeit mit Andrea Binggeli, Sportpsychologie • Zusammenarbeit mit Simone Reber, Sporternährung	• Boris Gojanovic (CMO Nachwuchs) • Ruben Oliver • Patrick Noack	• Felix Leisse

Le recrutement de nouveaux membres de l'équipe se base sur les critères suivants :

Profil général des exigences selon la recommandation de Swiss Olympic ([médecin de fédération](#) / [physio de fédération](#))

Compétence professionnelle du médecin de l'association : l'évaluation porte sur les titres de spécialiste et les certificats de capacité obtenus. Les spécialistes en médecine interne générale, en orthopédie, en rhumatologie, en cardiologie/pneumologie ou en médecine physique et réadaptation conviennent particulièrement bien. Une formation complémentaire en médecine du sport (formation approfondie interdisciplinaire en médecine du sport SEMS) est requise. En outre, les certificats de capacité suivants sont avantageux : médecine manuelle, échographie (appareil locomoteur, abdomen, POCUS), traitement de la douleur.

Réseau personnel et élargi : la confiance mutuelle et la volonté de travailler ensemble sont des conditions importantes pour que l'équipe fonctionne. Création et maintien d'un réseau médical (sportif) personnel et de ses disciplines élargies voisines.

Situation géographique : répartition des membres de l'équipe dans différentes régions, afin que les athlètes de toute la Suisse aient un interlocuteur le plus proche possible.

Le CMO est responsable du recrutement de nouveaux membres de l'équipe en concertation avec la cheffe du sport de compétition. En physiothérapie, le partenariat permet de trouver de nouveaux membres d'équipe en collaboration avec la medbase de Zurich.

2.1. INTÉGRATION DE L'ENCADREMENT MÉDICAL DANS LE PARCOURS DE L'ATHLÈTE DE SWISS TRIATHLON (FTEM)

L'encadrement des athlètes de cadre est défini en fonction du niveau du cadre.

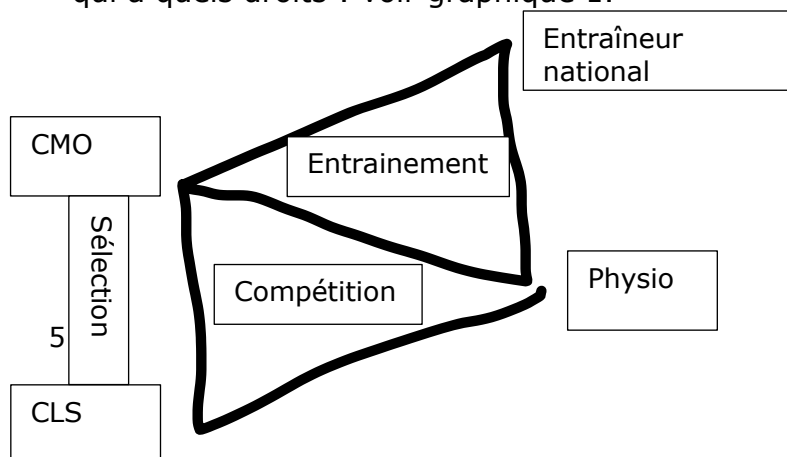
Cadre	Elite-A	Elite-B	Elite-C	Junior	Longue distance	Cross-triathlon
FTEM	E2/M	E1	T4/E1	T3/T4	E1	E1
Examen médical du sport	1x/an	1x/an	1x/an	1x/an	1x/an	1x/an
Laboratoire de routine Swiss Olympic	1x/an	1x/an	1x/an	1x/an	1x/an	1x/an
Laboratoire d'évolution Swiss Olympic	1x/an	1x/an				
Information Antidopage	1x/an	1x/an	1x/an	1x/an	1x/an	1x/an
Information femme et sport				1x/2-3 ans		
Test Sparta Nova	Pas de prise en charge des coûts					
Suivi individuel en cas de maladie/ Accident	Pas de prise en charge des coûts (via KK ou LAA)					

Légende : CC : caisse maladie ; LAA : assurance-accidents

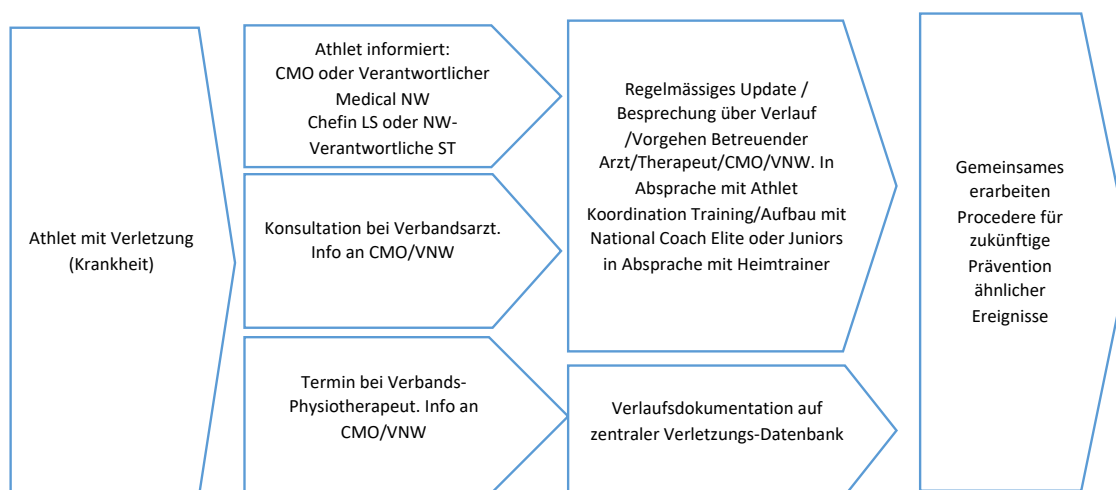
2.2. COOPÉRATION

Gestion des données des athlètes et flux d'informations (au sein de l'équipe médicale)

- qui a quels droits : voir graphique 1.



Processus en cas de blessures et de maladies/réseau :



Nombre de réunions/débriefings :

- Réunion commune de toute l'équipe médicale une fois par an
- Échanges réguliers CMO - CPO - CLS
- Rapport détaillé des physiothérapeutes encadrants sur les blessures/maladies actuelles des athlètes* à l'équipe médicale
- Mise à jour régulière de la base de données commune sur les blessures des athlètes*.

2.2.1. Communication interne et externe

Communication avec les athlètes* et leur entourage :

- Discussion détaillée à l'occasion de l'examen médico-sportif annuel.
- A l'occasion de la discussion du laboratoire d'évolution, vers le milieu de la saison, discussion directe sur l'état actuel.
- Communication directe pendant les camps d'entraînement/compétitions grâce à l'encadrement des physiothérapeutes ou des médecins de la fédération.

Communication avec les coachs nationaux :

- Contact direct à la réunion de l'équipe médicale
- Coordination de l'entraînement/du développement en cas de blessures ou de déficits musculaires, par exemple, après discussion préalable avec les athlètes*.

Communication avec la presse :

- Informations générales sur la médecine du sport à la presse en accord avec le directeur général, le CMO et le CLS.
- Informations sur les blessures/maladies des athlètes* à la presse par les membres de l'équipe médicale uniquement après discussion commune et définition du contenu à communiquer.
- Après accord commun, information directe à la presse par les athlètes eux-mêmes.

Communication dans les cas extrêmes :

- Événement inattendu, grave, caractère menaçant
- Le patient* est au centre, respecter le secret médical (sauf faits manifestement connus de tous)
- Informer que des mesures sont prises
- Concertation avec le directeur
- Rester joignable, désigner un interlocuteur central/une personne responsable de la communication pour le cas actuel
- le cas échéant, clarifier les faits et rappeler ensuite
- Si possible, communiquer avec la personne concernée avant de transmettre d'autres informations à la presse ; si ce n'est pas possible, contacter l'entourage des personnes concernées et convenir de la communication.

3. PRÉVENTION

3.1. EXAMEN MÉDICO-SPORTIF (EMS) - CONDITION PRÉALABLE WORLD TRIATHLON

Le comité médical de World Triathlon exige que les triathlètes soient examinés par un médecin du sport. Cet examen doit être effectué avant le début du sport de compétition et régulièrement par la suite.

Depuis 2018, tous les athlètes* des catégories junior, élite et paratriathlon doivent avoir effectué un SPU annuel avec examen et discussion du questionnaire médical rempli ainsi qu'un ECG (électrocardiogramme) au repos une année sur deux avant de participer à une compétition Europe et World Triathlon. Ceci est confirmé par le médecin du sport conformément aux recommandations du CIO (Comité International Olympique) et l'athlète* est autorisé à participer à la compétition. Si un* athlète ne peut pas être libéré pour des raisons médicales, une discussion commune a lieu avec l'athlète, le CLS et éventuellement l'entourage pour déterminer les mesures à prendre et le temps nécessaire au "retour au sport".

Pour tous les autres triathlètes* de la catégorie d'âge, cela est également recommandé.

On essaie ainsi de détecter le plus tôt possible les athlètes* présentant un risque de mort subite d'origine cardiaque et d'éviter des dommages à long terme pour leur santé.

Pour plus d'informations : <https://www.triathlon.org/medical/ppe>

Sens et objectif d'un SPU : en s'appuyant sur les directives établies par le CIO (Comité international olympique) pour le suivi des (jeunes) sportifs*, la SSMS (Société suisse de médecine du sport) recommande idéalement un contrôle régulier de la santé et du bien-être des (jeunes) sportifs* par le biais d'un examen médical sportif effectué par des médecins du sport. Cela permet d'accompagner les sportifs* dans le processus d'apprentissage de leur propre santé. Malheureusement, en raison du manque d'évaluations scientifiques, on ne sait pas encore clairement dans quelle mesure un SPU régulier entraîne par exemple une réduction des blessures ou des problèmes de santé. (Gojanovic, 2015). Enfin, cela dépend certainement aussi des caractéristiques du médecin du sport. La formation, l'expérience, la connaissance de la discipline sportive, mais aussi le lien personnel avec les athlètes jouent un rôle.

Contenu d'un SPU :

- Entretien détaillé sur la santé, l'environnement, l'entraînement, le sommeil, etc. à l'aide de questionnaires standardisés de Swiss Olympic et de World Triathlon.
- Examen physique selon les recommandations standardisées de Swiss Olympic
- Analyse de l'ECG (tous les 2 ans)
- Analyse des paramètres sanguins (selon la recommandation de Swiss Olympic)

3.2. ANALYSE EN LABORATOIRE

Une à deux analyses de sang sont effectuées chaque année, selon le niveau des cadres, conformément aux recommandations de Swiss Olympic. Ceci dans le but de déceler à temps d'éventuelles carences ou, par exemple, des maladies inflammatoires et de les traiter en conséquence afin d'éviter autant que possible des pertes de performance à long terme.

Swiss Olympic recommande deux "sets de laboratoire" différents :

- Laboratoire de routine : détermination de la formule sanguine, des paramètres inflammatoires, du fer (ferritine) et de la vitamine B12 ainsi que de certains paramètres du foie et des reins. Il est généralement effectué avant le début de la nouvelle saison.
- Laboratoire d'évolution : comme le laboratoire de routine, mais sans la vitamine D et la vitamine B12. Il est généralement effectué au cours de la saison.

3.3. ANTIDOPAGE

Information annuelle sur l'antidopage par le CMO pour tous les athlètes de cadre*. Contenu important :

- Eventuelles nouvelles modifications en début d'année
- Rappel de la responsabilité personnelle de chaque athlète ; connaissance du site sportintegrity.ch et de l'application de Swiss Sport Integrity.
- Informations sur les pools de contrôle en Suisse et les obligations y afférentes

3.4. FEMME ET SPORT

Informations spécifiques sur la thématique des femmes et du sport tous les 2-4 ans auprès des juniors filles. Contenu thématique :

- Cycle et performance
- Prévention et performance
- Troubles du cycle menstruel
- Problématique du RED-S (syndrome de manque relatif d'énergie)

L'information est donnée en petit comité afin de pouvoir répondre aux questions individuelles. L'exposé doit permettre aux juniors filles d'obtenir des informations qui sont souvent difficiles à obtenir autrement. Le thème de la femme et du sport étant sinon souvent tabou, l'objectif est de créer un accès à la thématique, de développer la confiance en son propre corps et d'indiquer des mesures/chemins qui pourront être utilisés en cas de questions ou de problèmes futurs.

Les entraîneurs* sont également formés sur ce thème dans le cadre de la formation initiale et continue des entraîneurs.

Vous trouverez de plus amples informations sur le thème des femmes et du sport de haut niveau en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/Frau-und-Spitzensport.html>

<https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/Frau-und-Spitzensport.html>

3.5. SOUTIEN AUX PARENTS

Les conseils aux parents suivants et d'autres informations utiles se trouvent sur mobilesport.ch (Toolbox Sporteltern Sportamt Kanton Zürich).

"En tant que parents, vous êtes coresponsables du suivi du développement de votre enfant. Veillez à ce que votre enfant soit contrôlé régulièrement et que sa croissance et son poids soient documentés. Cela vous aidera également à savoir à quel stade de développement se trouve votre enfant et si, le cas échéant, il présente un retard ou une accélération de la maturation".

4. OFFRES

4.1. NUTRITION SPORTIVE

Pour pouvoir réaliser des performances de pointe, il faut également un apport équilibré en énergie et en nutriments. Il est parfois difficile d'évaluer la quantité nécessaire pour éviter les carences et les excès.

L'analyse de sang et l'entretien individuel lors de la visite médicale du sport permettent de déceler des carences ou des intolérances à certains aliments et de mettre en place une mesure ou une thérapie appropriée.

En fonction de la problématique, une série de conseils nutritionnels peut être prescrite par le médecin. Celles-ci sont prises en charge par l'assurance maladie (déduction faite de la franchise et de la quote-part).

Le thème du RED-S et de l'apport énergétique correct est traité comme thème principal de ce cycle. Malheureusement, nous estimons qu'il y a beaucoup à faire sur ce thème. Pour cela, une collaboration a été mise en place avec Simone Reber, spécialiste en nutrition. Des inputs sont intervenus au niveau des athlètes* du cadre national, des parents des juniors et des entraîneurs*.

4.2. PSYCHOLOGIE DU SPORT

Depuis 2015, Swiss Triathlon collabore avec une psychologue du sport dans le domaine de la relève. Par le biais de petites interventions, les athlètes se sont familiarisés avec différents thèmes de la psychologie du sport. Les athlètes du cadre reçoivent une à deux fois par an, pendant les entraînements ou les compétitions, une information sur un thème défini chaque année. Les thèmes sont choisis en fonction des besoins. Les athlètes ont également la possibilité d'avoir des entretiens individuels.

Sujets discutés jusqu'à présent dans le cadre de la relève :

- Importance de l'engagement dans le sport de compétition (gestion du temps)
- Régénération (importance de la routine et des automatismes)
- Préparation à la compétition
- Prendre ses responsabilités, clarifier les rôles parents - athlète - entraîneur

5. ENCADREMENT DES ATHLÈTES DU CADRE* / COLLABORATION AVEC LES ATHLÈTES DU CADRE*.

Malgré un bon suivi médical préventif, il arrive malheureusement que des blessures surviennent malgré tout.

En cas d'accident, un conseil et une assistance médicale compétents en matière de sport doivent être organisés le plus rapidement possible. L'athlète* prend contact dès que possible avec le CMO responsable afin que, le cas échéant, d'autres mesures nécessaires au rétablissement puissent être mises en place.

De même, les entraîneurs* et les athlètes* doivent être conscients qu'en cas de douleurs à l'entraînement, ils doivent en informer le CMO compétent après trois jours consécutifs d'entraînement limité. Cela permet de réagir à temps et de ne pas provoquer d'éventuelles blessures plus graves. Malheureusement, nous constatons trop souvent que les athlètes rejettent leurs douleurs et réagissent trop tard, ce qui peut entraîner des absences à long terme.

Blessures fréquentes des triathlètes* au sein des différentes disciplines :

- la natation : Blessures à l'épaule dues à des déséquilibres musculaires
- Faire du vélo : Blessures dues aux chutes (éraflures, contusions, fractures)
- Course à pied : Fractures de fatigue (membre inférieur), tendinites, lésions des ligaments de la cheville supérieure.

Maladies fréquentes chez les triathlètes* :

- Différents stades d'un état de surentraînement
- Alimentation en énergie durablement insuffisante avec perturbation consécutive de différents systèmes
- Asthme (induit par l'effort)
- Intolérance à la chaleur (insolation, coup de chaleur)
- Chez les anciens nageurs* de compétition qui passent au triathlon, on constate souvent une surcharge des ligaments et des tendons, notamment au niveau des chevilles ou des genoux.

Swiss Triathlon s'efforce d'encadrer au mieux les athlètes du cadre* lors des délégations et assure, dans la mesure du possible, la couverture médicale suivante.

Encadrement	Camps	Olympic Jeux	WTCS / WM	EM Standard	CE DES MOINS DE 23 ANS	CE sprint	EM Jeunes se
Médecin		Couvert par Swiss Olympic	Sur rendez-vous	Sur rendez-vous			
Physio	x		x	x	Si possible		
Sciences du sport	Sur rendez-vous		Sur rendez-vous				
Psychologie du sport / Nutrition sportive	Sur rendez-vous						

5.1. ASSURANCE, RESPONSABILITÉ, REGA

Une bonne couverture des frais en cas d'accident ou de maladie ne devrait pas se limiter à la Suisse en raison des fréquents séjours à l'étranger. Les prestations d'assurance suivantes jouent un rôle à cet égard :

Caisse maladie : prend en charge les frais de maladie (comme les prestations médicales en Suisse, la physiothérapie sur ordonnance, les séjours hospitaliers en division commune) moins la quote-part et la franchise (qui peut être choisie par l'assuré). Il existe de nombreux modèles différents qui permettent également d'économiser sur les primes. Pour les athlètes*, il est recommandé de choisir des modèles qui permettent par exemple de consulter directement un médecin du sport ou de le faire reconnaître comme "médecin de famille" par la caisse. A l'étranger, tous les frais ne sont pas couverts en cas de coûts élevés. En dehors de l'Europe, les frais sont au maximum le double de ce qu'ils seraient en Suisse.

Assurance accident : Si l'on travaille au moins 8 heures par semaine en tant qu'employé, les frais sont pris en charge par l'assurance-accidents de l'employeur, même en cas d'accident non professionnel. Sinon, c'est la caisse d'assurance maladie qui prend le relais. Pour cela, il faut inclure l'option "accident" dans le modèle de caisse d'assurance maladie.

Assurance complémentaire : de nombreux modèles différents et une prise en charge des coûts correspondante (p. ex. libre choix du médecin, chambre à un ou deux lits à l'hôpital, prestations à l'étranger, participation aux frais/prise en charge du rapatriement, prise en charge des médicaments qui ne figurent pas sur la liste des spécialités, prise en charge des frais d'ostéopathie ou de massage, participation aux frais de cure ou d'aide ménagère). Veiller à ce que la totalité des frais soit ainsi couverte à l'étranger. Absolument recommandé pour les athlètes*.

Affiliation à la REGA, à l'ETi, au TCS, à l'Association suisse des paraplégiques. Fondation pour paraplégiques et autres sociétés : complément judicieux aux assurances déjà existantes. Veiller à ce que les prestations souhaitées soient également couvertes, surtout à l'étranger, mais une double couverture de la même prestation n'est pas judicieuse.

6. BIBLIOGRAPHIE

Gojanovic, B. (2015). Examen médico-sportif des adolescents - SPU SGSM Fortildungstag 2014.
Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport, 63 (3), 6 - 15.

IMPRESSUM

Editeur : Swiss Triathlon, Département Sport
Auteur : Sibylle Matter Brügger, Tamara Mathis
Date : janvier 2024

Member



Sponsor

