



# CONSEIL DEPARTEMENTAL DES JEUNES 2015

COMMISSION SPORT ET SANTE

Séance Plénière de clôture  
Mercredi 3 juin 2015



# VISITE DU CREPS

Centre de Ressources et d'Expertises en Performances Sportives  
MISSIONS :

- Formation des métiers de l'encadrement sportif et de l'animation
- Prise en charge des sportifs de haut niveau (médicale et sportive) avec un aménagement scolaire

## 1) Composition de l'équipe médicale de ce centre :

- Médecins
- Infirmières
- Diététicienne
- Kinésithérapeutes
- Préparatrice physique
- Podologue
- Psychologue



## 2) Visite des équipements sportifs du CREPS et de la salle d'évaluation de performance physique

# Et la santé là dedans !

**Voici des préconisations, ce ne sont pas des règles absolues !**

## Avant

- un avis médical préalable pour une activité sportive intense - s'échauffer de façon progressive
- utiliser les équipements de sécurité prévus à la pratique sportive et une tenue adaptée
- respecter les temps de repas, manger sainement
- supprimez la consommation de tabac et d'alcool
- ne pas se doper : utilisation de produits non naturels favorisant l'amélioration des performances sportives

## Pendant

- penser à boire de l'eau (éviter les sodas)
- adapter sa pratique sportive en fonction de son niveau, son aptitude et sa condition physique
- éviter le sport juste après les repas (attendre 1h30)
- je tiens compte des températures, des pics de pollutions pour organiser mes activités sportives

# Après

- quel que soit votre âge, des étirements doivent être effectués après l'effort, sur un muscle au repos
- s'étirer après une APS diminue le risque d'apparition de crampes et de courbatures et favorise la récupération de l'élasticité musculaire et la mobilité des articulations.



# Les Bienfaits de la pratique sportive

- permet d'avoir une bonne condition physique
- protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires
- protège contre certains cancers
- réduit le risque de diabète
- facilite la stabilité de la pression artérielle
- favorise le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité
- améliore le sommeil
- lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.
- retarde le processus de vieillissement

# REFERENCEMENT DES EQUIPEMENTS SPORTIFS DE PROXIMITE

Commission sports et santé - uMap