



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 effectuées 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

REFERENCLEMENT DES EQUIPEMENTS SPORTIFS DE PROXIMITE

Commission sports et santé - uMap