L'athlétisation préventive

L'athlétisation préventive est l'ensemble des moyens non médicaux et paramédicaux mis en œuvre pour rétablir complètement l'efficacité motrice ou fonctionnelle d'un sportif, en la rapportant au contexte de sa discipline. En lien direct avec le staff médical, paramédical et technique du sportif, une unité d'athlétisation préventive met en œuvre l'ensemble des techniques modernes en vue de la reprise efficace et sécurisée de l'entraînement et de la compétition d'un sportif. Cette prise en charge est individualisée. Elle prend en compte tous les aspects physiques, techniques et mentaux du sportif ainsi que son contexte d'entrainement et de compétition. Un profilage systématique est réalisé pour les nouveaux entrants. Ce profilage composé de 8 exercices permet d'avoir une photo instantanée de l'athlète à son entrée à l'INSEP et de déterminer, en collaboration avec les staffs des différents pôles et des fédérations, le travail préventif à mettre en place afin de minimiser les risques de blessure et de déséquilibre.

Par ailleurs, en cas de blessure, l'athlète dispose d'un circuit de prise en charge après les étapes médicales et paramédicales afin d'être profilé systématiquement à sa sortie du service réathlétisation mais aussi testé sur des indicateurs physiques. Des questionnaires sont soumis afin d'identifier trois étapes : le retour au sport, le retour à l'entraînement, le retour à la Performance.

L'INSEP propose une réathlétisation « à sec » et une réathlétisation en milieu aquatique (bassin de 50m et de grande profondeur). La spécificité du milieu aquatique permet d'éliminer les chocs sur les articulations des membres inférieurs et contribue à une reprise rapide et de manière progressive de l'activité physique, sans risque de blessure ou d'aggravation. La préparation physique aquatique est utilisée par de nombreux pôles de l'INSEP dans le cadre de la PPG (préparation physique générale) en début de saison.