



## **BILAN 2020-2021**

### **Dr Frédéric Mottais Commission Médicale**

2020-2021 une année spéciale !

En effet on nous rebat les oreilles de virus, d'épidémie, de mise en quarantaine et on se retrouve à ne plus pouvoir pratiquer NOTRE Handball favori, gymnases et lieux de sports fermés ou réquisitionnés, personnels des clubs, entraîneurs cadres mis au chômage technique dans l'attente d'une reprise, puis re confinement et enfin pointe une éclaircie. Nous allons pouvoir réintégrer nos salles de sport préférées, reprendre goût à la pratique du handball revoir les "copains" et aussi partager. OUF !!!



Cependant dans l'ombre des femmes et des hommes ont travaillé pour que cette fameuse reprise ne se fasse pas sans mal. Il faut dire que les organismes ont souffert de ces périodes d'inactivité partielle ou totale. A plusieurs, reprises grâce aux Visio nous avons pu PREPARER cet instant magique. Ce qui a permis aussi de prendre conscience de certains états des lieux et grâce au travail fourni par Lauriane Gros (dont elle est l'élément moteur) de prendre acte qu'au sein du sport (dont le hand) le harcèlement fait partie (hélas) de notre vie. Cette mise à jour fait réagir et mettre en place des structures adaptées (téléphonique, rencontre avec spécialistes) pour endiguer un fléau existant et en prendre conscience et toute la mesure.

Bravo Lauriane et toutes les bonnes volontés sont invitées à contacter, rejoindre cette belle croisade des temps modernes !!

Pour envisager cette reprise sportive plusieurs réunions avec différents acteurs de PACA, entraîneurs, coaches, dirigeants, kinés, médecins ..., à l'initiative du Comité 06. Je ne citerai pas tout le monde de peur d'en oublier (les absents ont eu tort !!), nous ont permis de construire pour envisager un avenir et une reprise d'activité handball en optimisant les conditions de reprise : l'inactivité ne correspond pas à une blessure pour laquelle habituellement quelques semaines (4 à 6) sont suffisantes pour soins et reprise du hand !!

Aujourd'hui, nous considérerons que nous sommes des "débutants" et il faut envisager une réadaptation PROGRESSIVE indispensable pour une remise en forme et à niveau, surtout pour éviter des blessures inutiles, voire graves, en considérant trois catégories de sportives et sportifs, en tenant compte aussi de l'âge, du niveau de jeu et de pratique, mais aussi du poste joué etc. Donc pas forcément simple pour tout le monde !!

Les entraîneurs devront être très vigilants (ceux qui ont continué à s'entretenir, ceux qui ont fait ponctuellement ou un peu et ceux qui n'ont rien fait avec souvent perte de muscles et prise de poids parfois conséquente !!), la reprise sera adaptée, progressive (oui je me répète), amènera donc en douceur à pratiquer enfin et dans des conditions sereines.



Sur plan médical, il est essentiel que si certains d'entre vous ont eu la Covid, il est indispensable avant toute reprise de passer voir le médecin pour un bilan chez le cardiologue. En effet cette maladie peut engendrer des troubles cardio-vasculaires pouvant être graves, donc ECG et Echographie cardiaque indispensables avant reprise : un joueur de hand en vie est un bon joueur de hand !!

BONNE REPRISE donc, et merci à nos encadrants de transmettre ces messages simples...



Au niveau de la ligue, nous travaillons aussi sur un site médical informatif : dernièrement nous a rejoints une diététicienne du sport et j'ai eu l'occasion de faire une présentation sur Nutrition après entraînement ou compétition que vous pourrez consulter sur le site.

Voilà encore quelques semaines et nous aurons le plaisir de nous retrouver tout en continuant de nous protéger et de protéger les personnes fragiles de notre entourage. Courage, à bientôt en présentiel.