

# Adolescent·e·s et sport

## Questions, principes et actions

# Entorse de cheville - basketteur de 13 ans

Il se tord la cheville à l'entraînement le mercredi. Il doit sortir. Le vendredi, il vient à l'entraînement, arrive à courir, mais sa cheville est enflée et fait mal. Il tient à s'entraîner, car il y a match le lendemain.



# Fatigue - nageuse de 16 ans

Nage 8x/sem, gymnase 1<sup>ère</sup> année, fatigue depuis 3 semaines. Bilan biologique et clinique normal. Réduction entraînement recommandée: max 4 séances par semaine et limiter les hautes intensités (= réduction de 50-70% du volume).

Patiente + mère disent que «**pas possible, car la coach ne permet pas, les championnats suisses sont dans 3 semaines**».





# MENU du JOUR

**LE  
SPORT  
CHEZ  
LES  
ADOS**

**ALLO  
MAMAN  
BOBO**

**TROP,  
C'EST  
TROP!**

**LES  
SUPPLE  
MENTS**

**LE SAFE  
GUARDING**

**ALORS,  
ON FAIT  
QUOI?**



# MENU du JOUR

**LE  
SPORT  
CHEZ  
LES  
ADOS**



## International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development

Michael F Bergeron,<sup>1,2</sup> Margo Mountjoy,<sup>3,4</sup> Neil Armstrong,<sup>5</sup> Michael Chia,<sup>6</sup> Jean Côté,<sup>7</sup> Carolyn A Emery,<sup>8</sup> Avery Faigenbaum,<sup>9</sup> Gary Hall Jr,<sup>10</sup> Susi Kriemler,<sup>11</sup> Michel Léglise,<sup>12</sup> Robert M Malina,<sup>13,14</sup> Anne Marte Pensgaard,<sup>15</sup> Alex Sanchez,<sup>16</sup> Torbjørn Soligard,<sup>17</sup> Jorunn Sundgot-Borgen,<sup>18</sup> Willem van Mechelen,<sup>19,20,21</sup> Juanita R Weissensteiner,<sup>22</sup> Lars Engebretsen<sup>17,23</sup>

**Le but est clair:** développer des jeunes athlètes **sains, capables et résilients**, tout en favorisant une participation avec **plaisir, inclusive et durable** avec du **succès** pour tous les niveaux d'accomplissement sportif individuel et collectif.

*Bergeron MF et al, BJSM 2015*



**LAUSANNE**  
**2020**



YOUTH  
OLYMPIC  
GAMES





# La Physiologie

- Croissance
- Développement pubertaire
- Développement cognitif
- Coordination



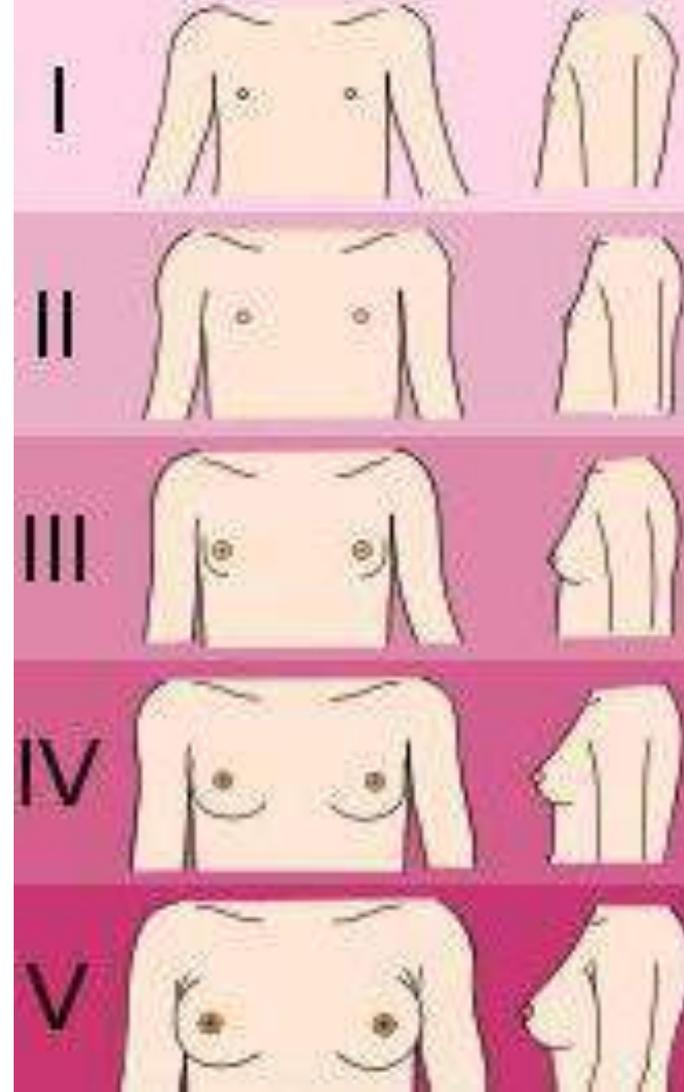


# ASYMÉTRIE ASYNCHRONIE



# Pubertal stages - Tanner

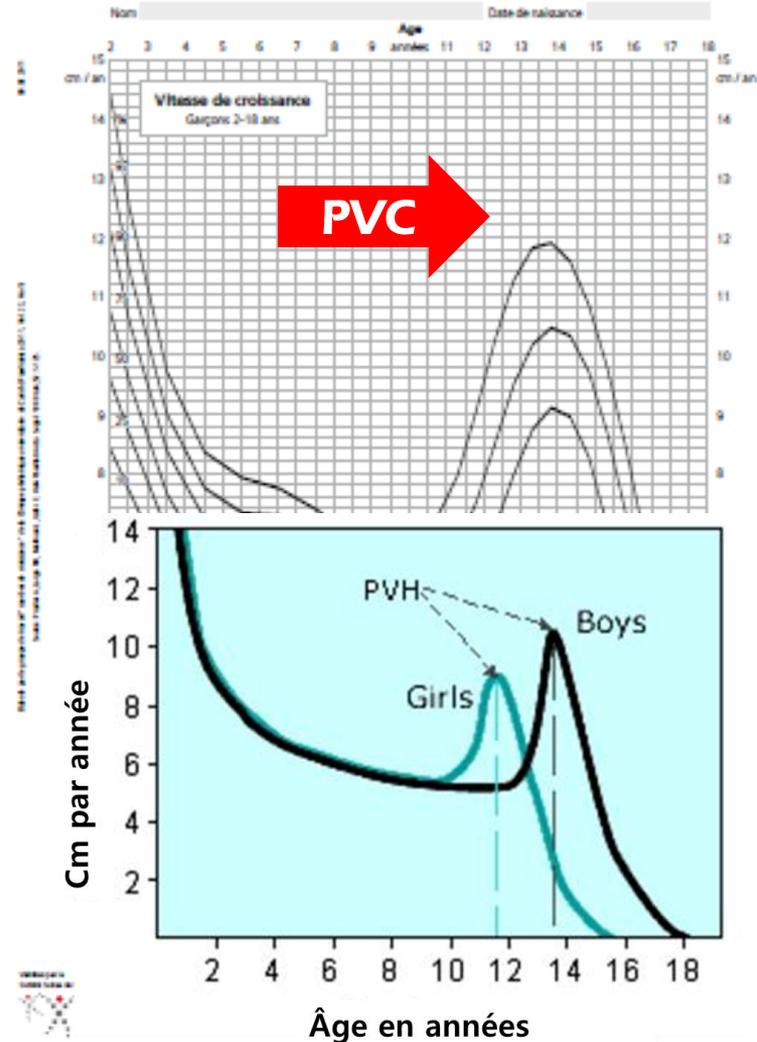
- Stades vont de 1 à 5 et se basent sur les caractéristiques de maturation secondaire (testicules, poitrine)
- → demande une évaluation médicale par pédiatre ou médecin du sport.



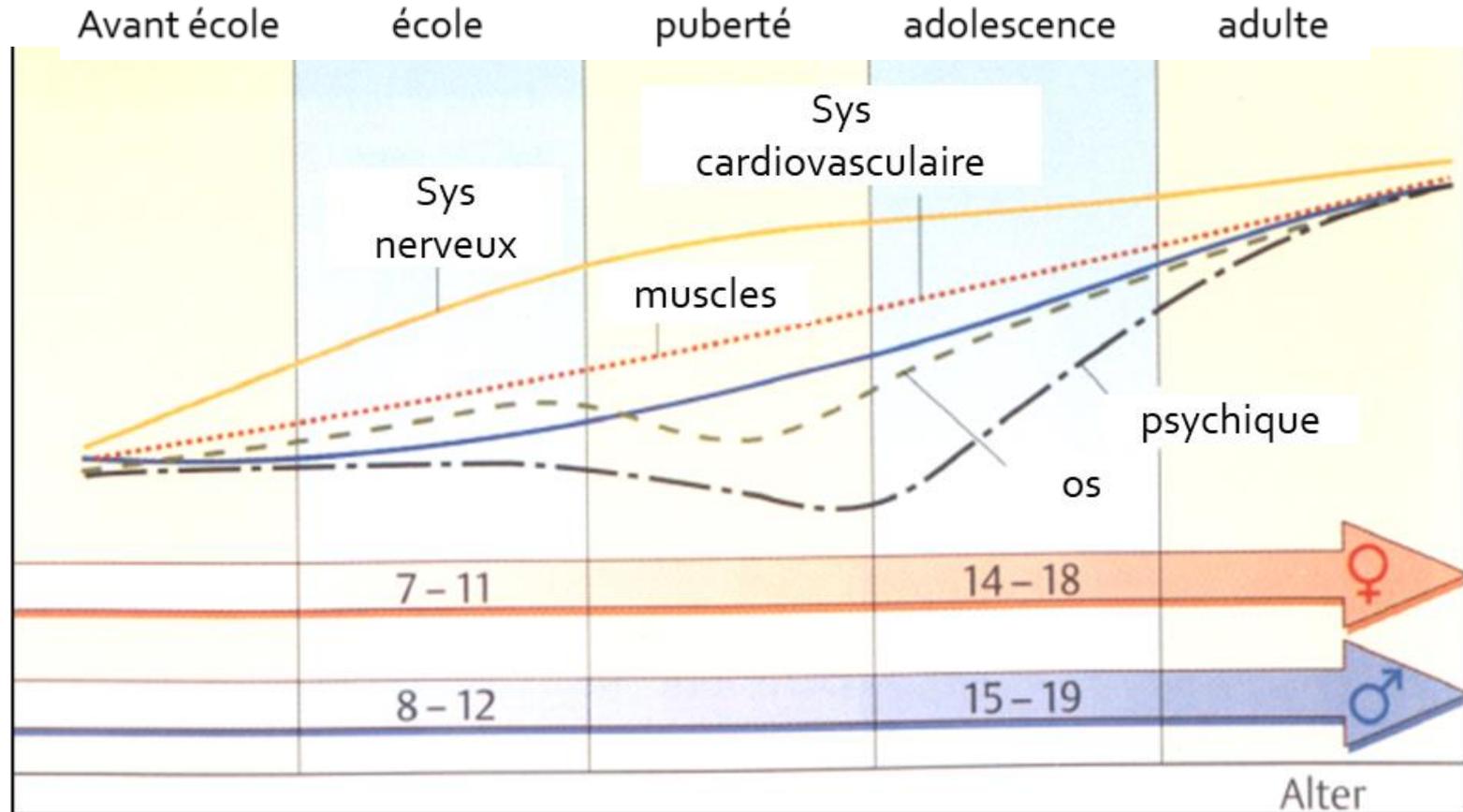
# Vitesse de croissance

La période autour du pic de vitesse de croissance (PVC) est cruciale.

- Risque de blessure, de surcharge ou traumatique.
- Fatigue plus souvent mal compensée.



# Tolérance divers systèmes avec âge



# THE AVERAGE TEENAGE BRAIN



# MENU du JOUR



**ALLO  
MAMAN  
BOBO**

# Entorse de cheville - conséquences



Il rejoue cet entraînement, et lors d'un appui, son genou fait une torsion → déchirure du ligament croisé antérieur et ménisque médial.

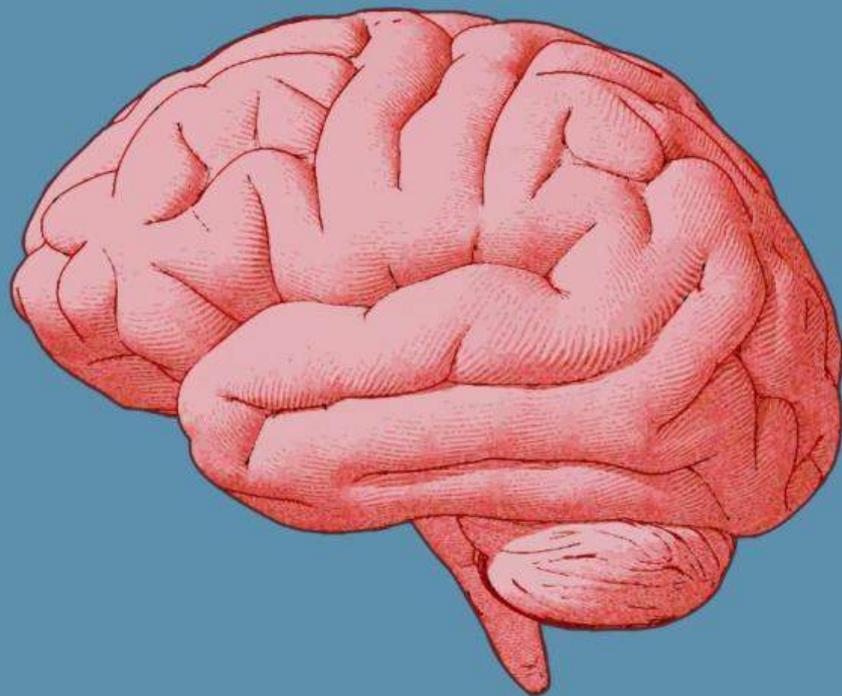
**→ opération, difficultés à la reprise du sport 15 mois + tard, arthrose avant l'heure...**





Ce n'était  
qu'une **petite**  
**foulure**, vraiment  
rien de spécial

**NON!**  
C'est une blessure, et  
elle doit être prise  
en charge!





ORONO

Btm B1

STILLWATER  
1854

# Jeune hockeyeur de 14 ans

Charge à la bande – tape violemment épaule et tête contre la bande. Il se relève et poursuit le match normalement.

En soirée, il présente une fatigue intense accompagnée de céphalées, de nausée. Il est irritable et dérangé par le bruit et la lumière.



# Sport et commotion cérébrale

Nos conseils: Comment réduire le risque de commotion cérébrale ?

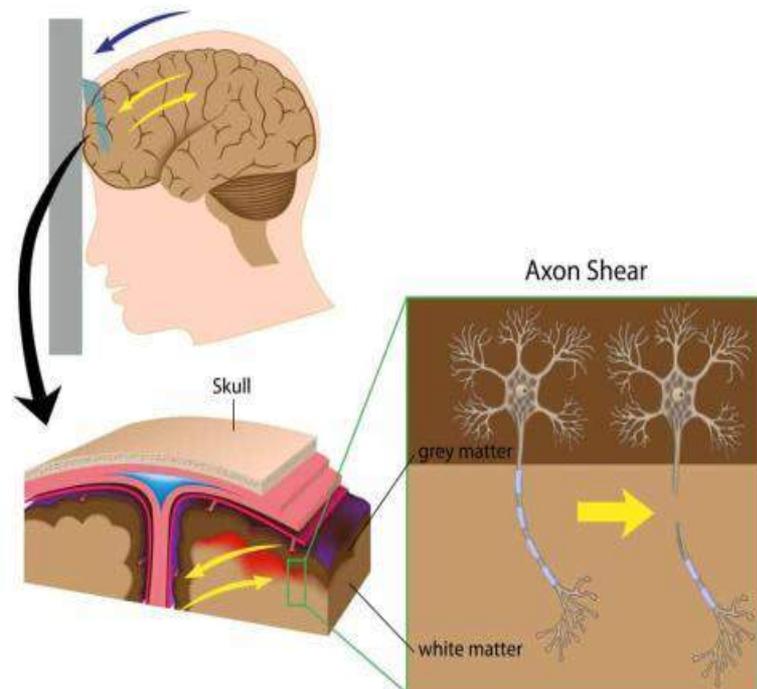
## La commotion cérébrale, qu'est-ce que c'est ?

Les commotions cérébrales sont fréquentes, potentiellement graves et pourtant encore souvent banalisées. Elles résultent d'un coup à la tête au visage ou au cou (ou même ailleurs dans le corps si la propagation des forces est transmise au niveau de la tête), d'une chute ou d'un impact important, créant une collision entre le cerveau et les parois de la boîte crânienne.

## Est-ce un problème fréquent ?

C'est le type de traumatisme du cerveau le plus fréquent chez les sportifs.ve.s. Certains sports sont particulièrement à risque : les sports de contact (rugby, hockey sur glace, football, arts martiaux...) et les sports avec chutes potentielles (ski, patinage artistique, ...). On compte 0.5 à 12 commotions cérébrales par 10'000 événements sportifs.

## Quels sont les symptômes ?



SYSTEMATIC REVIEW

# Health Consequences of an Elite Sporting Career: Long-Term Detriment or Long-Term Gain? A Meta-Analysis of 165,000 Former Athletes

Adam Runacres<sup>1</sup>  · Kelly A. Mackintosh<sup>1</sup>  · Melitta A. McNarry<sup>1</sup> 

Les athlètes vivent plus longtemps et ont une incidence réduite de la mortalité due aux **maladies cardiovasculaires et au cancer.**



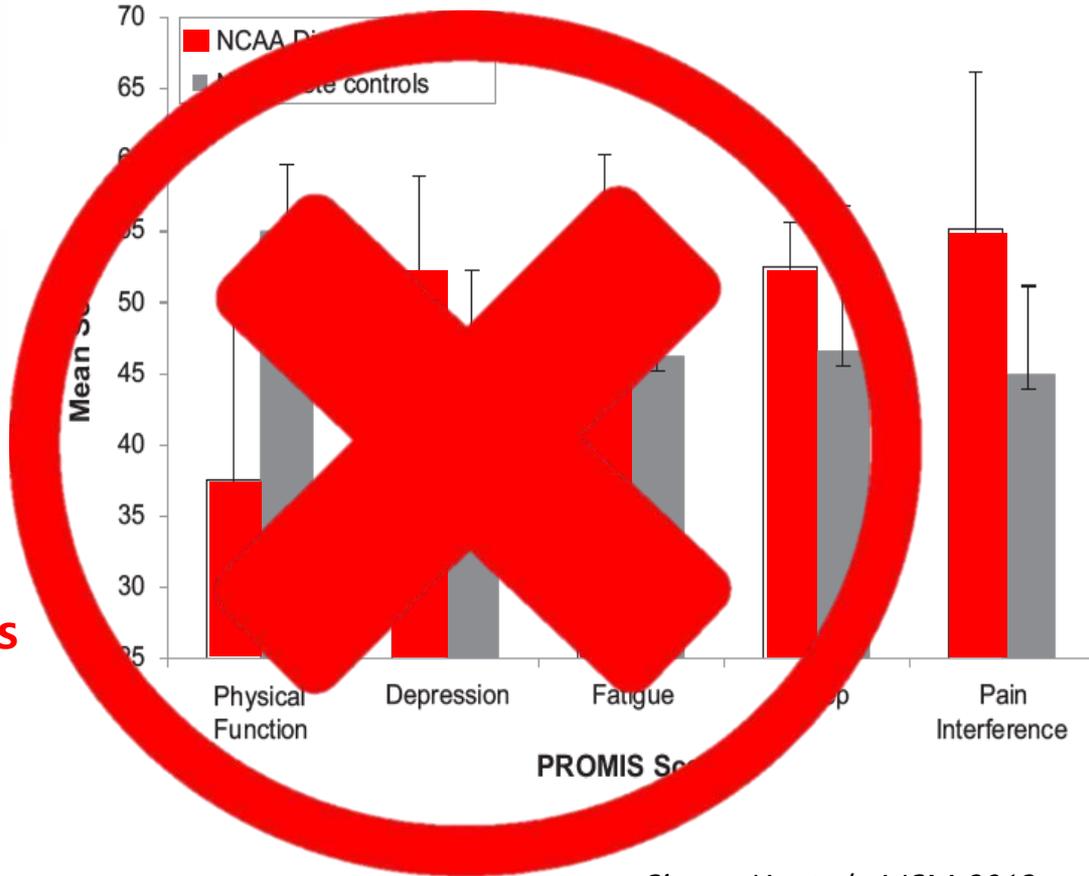
## Current Health-Related Quality of Life Is Lower in Former Division I Collegiate Athletes Than in Non-Collegiate Athletes

Janet E. Simon,<sup>\*†</sup> MS, ATC, and Carrie L. Docherty,<sup>†</sup> PhD, ATC  
Investigation performed at Indiana University, Bloomington, Indiana

## Holistic Life-Span Health Outcomes Among Elite Intercollegiate Student-Athletes

Shawn C. Sorenson, PhD, CSCS<sup>\*</sup>; Russell Romano, MA, ATC<sup>†</sup>; Robin M. Scholefield, PhD<sup>†</sup>; Brandon E. Martin, EdD<sup>‡</sup>; James E. Gordon, EdD, PT, FAPTA<sup>\*</sup>; Stanley P. Azen, PhD<sup>§</sup>; E. Todd Schroeder, PhD, FACSM<sup>\*</sup>; George J. Salem, PhD, FACSM<sup>\*</sup>

Les athlètes de la NCAA qui se blessent pendant leurs études universitaires ont des **scores de qualité de vie liés à la santé plus faibles**, et ces scores peuvent s'aggraver avec le temps, en particulier en ce qui concerne la santé des articulations..



# MENU du JOUR



**TROP,  
C'EST  
TROP!**

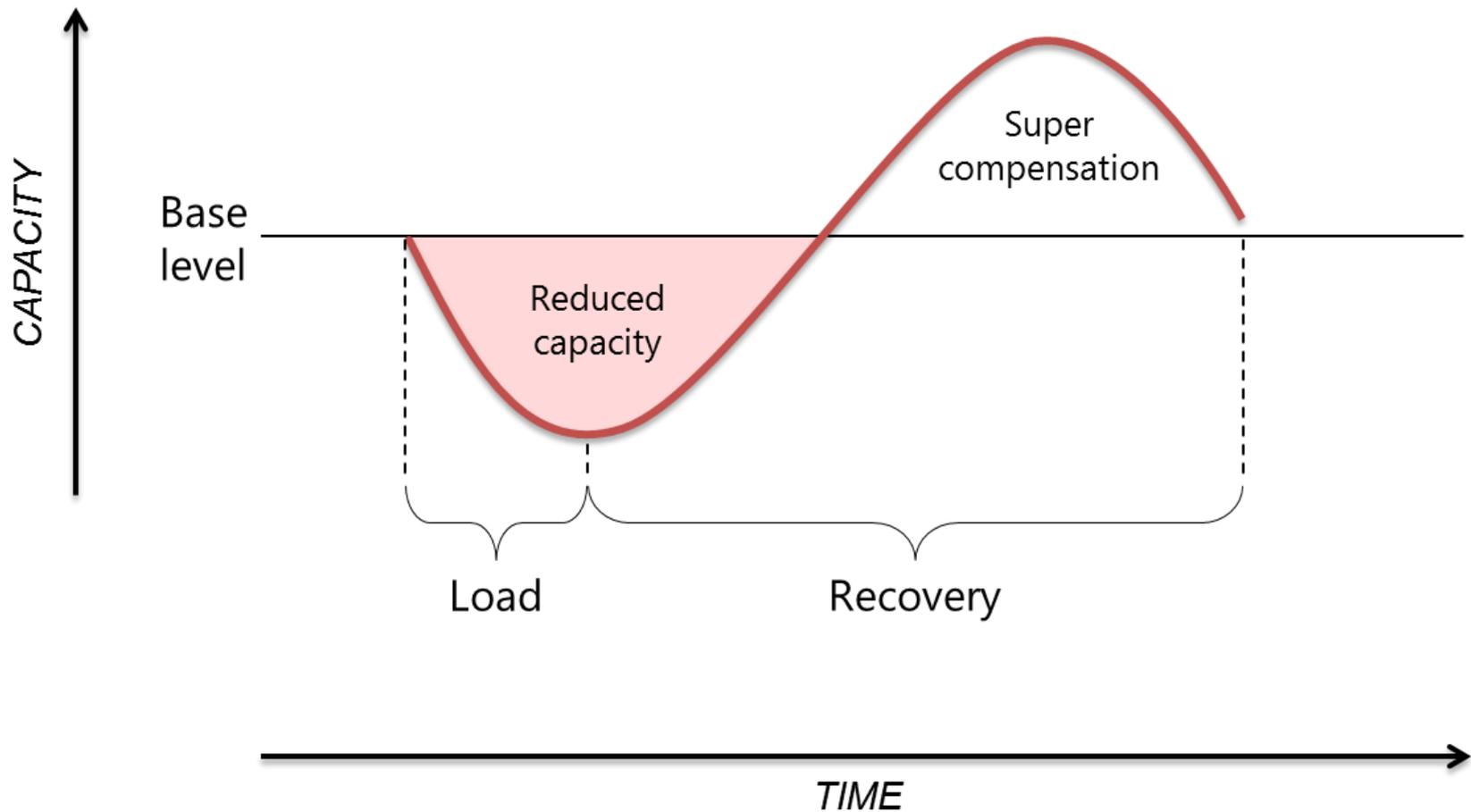
# IOC Consensus paper – BJSM 2016

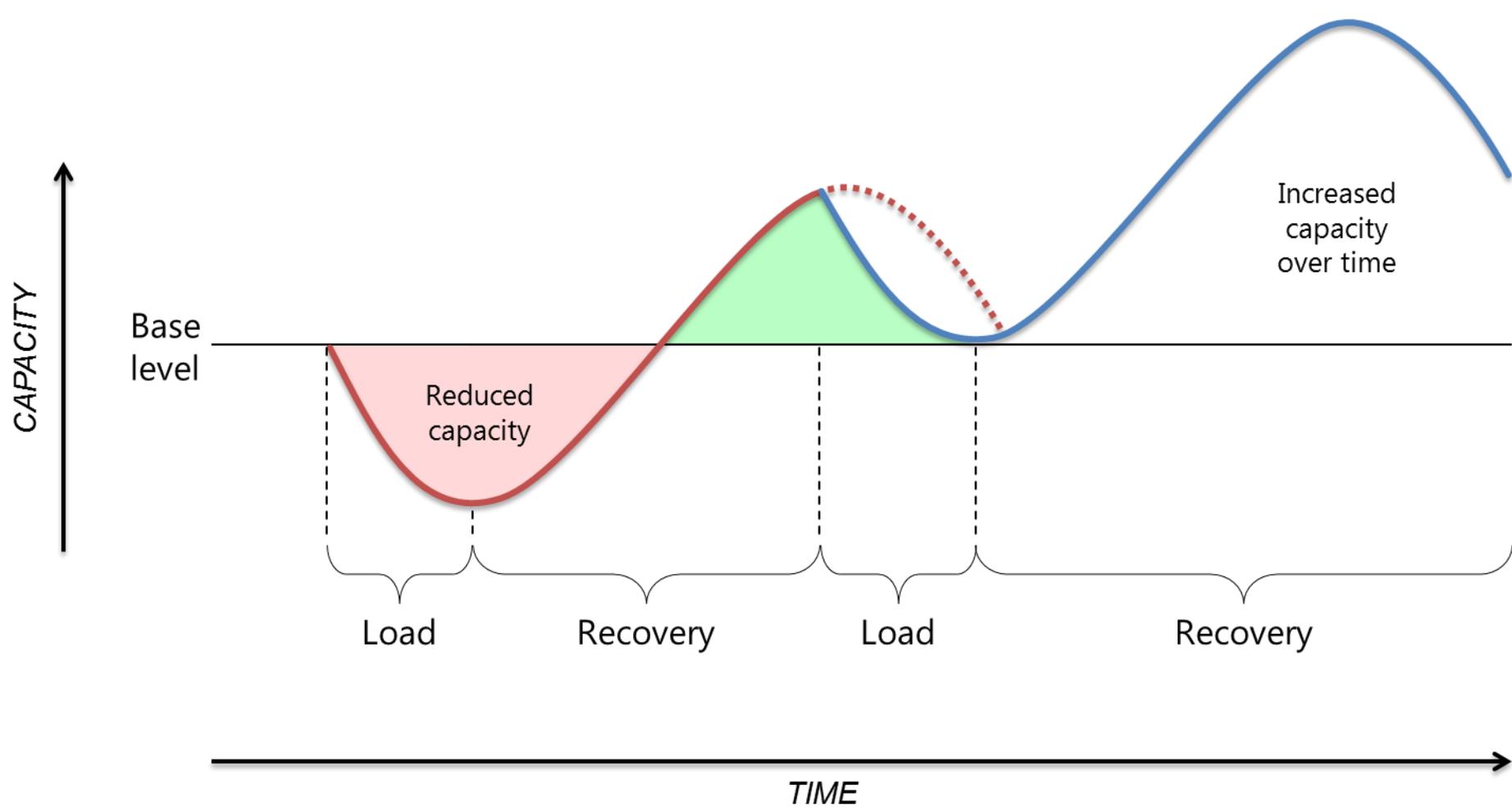
## How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury

Torbjørn Soligard,<sup>1</sup> Martin Schwellnus,<sup>2</sup> Juan-Manuel Alonso,<sup>3</sup> Roald Bahr,<sup>3,4,5</sup>  
Ben Clarsen,<sup>4,5</sup> H Paul Dijkstra,<sup>3</sup> Tim Gabbett,<sup>6,7</sup> Michael Gleeson,<sup>8</sup>  
Martin Hägglund,<sup>9</sup> Mark R Hutchinson,<sup>10</sup> Christa Janse van Rensburg,<sup>2</sup>  
Karim M Khan,<sup>11</sup> Romain Meeusen,<sup>12</sup> John W Orchard,<sup>13</sup> Babette M Pluim,<sup>14,15</sup>  
Martin Raftery,<sup>16</sup> Richard Budgett,<sup>1</sup> Lars Engebretsen<sup>1,4,17</sup>



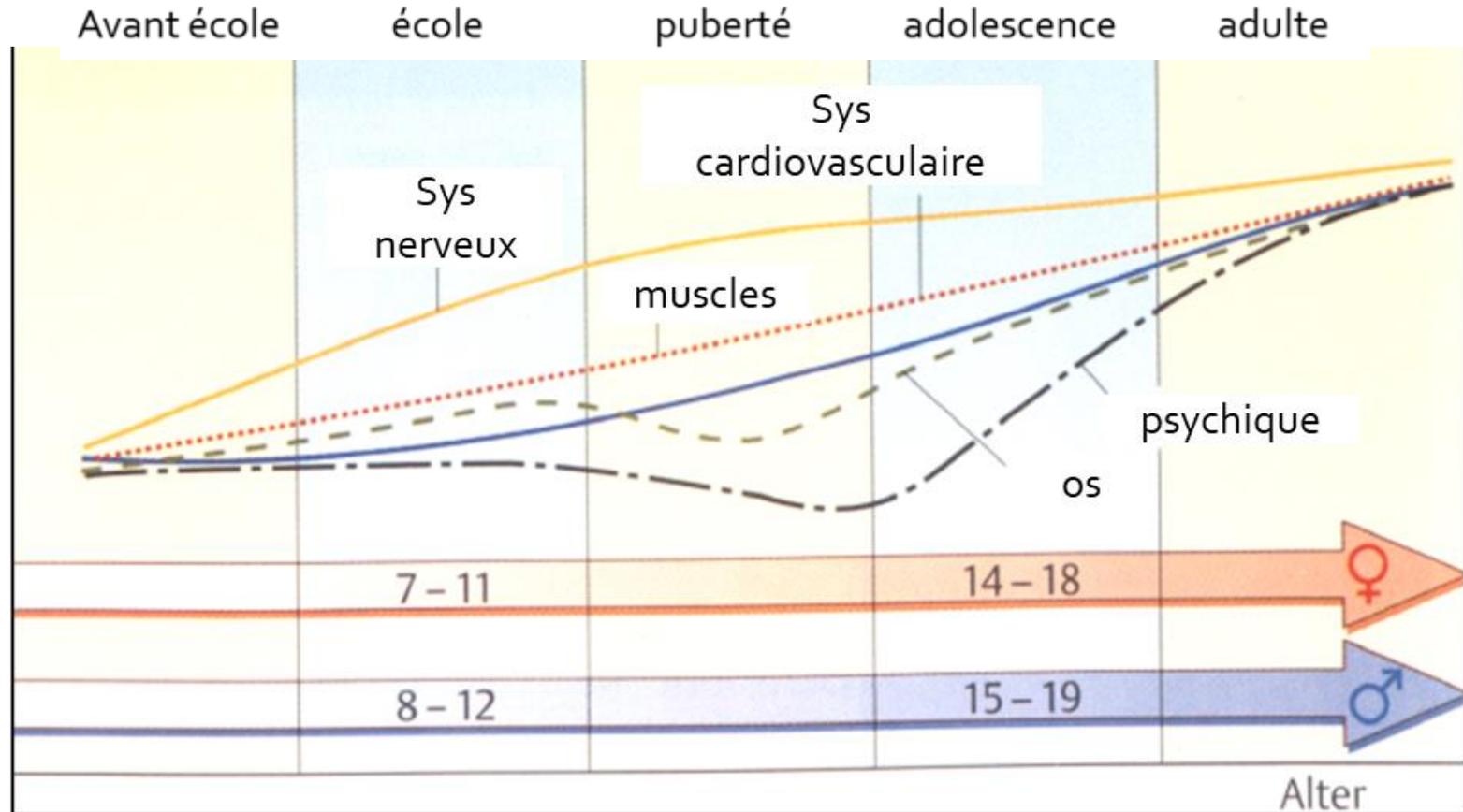
@TSoligard







# Tolérance divers systèmes avec âge



# Ces situations sont-elles vraiment différentes?



**Garçon 10 ans  
football**

Douleur tendon  
Achille à l'insertion



**Fille 16 ans  
basketball**

Douleur au genou  
sous la rotule



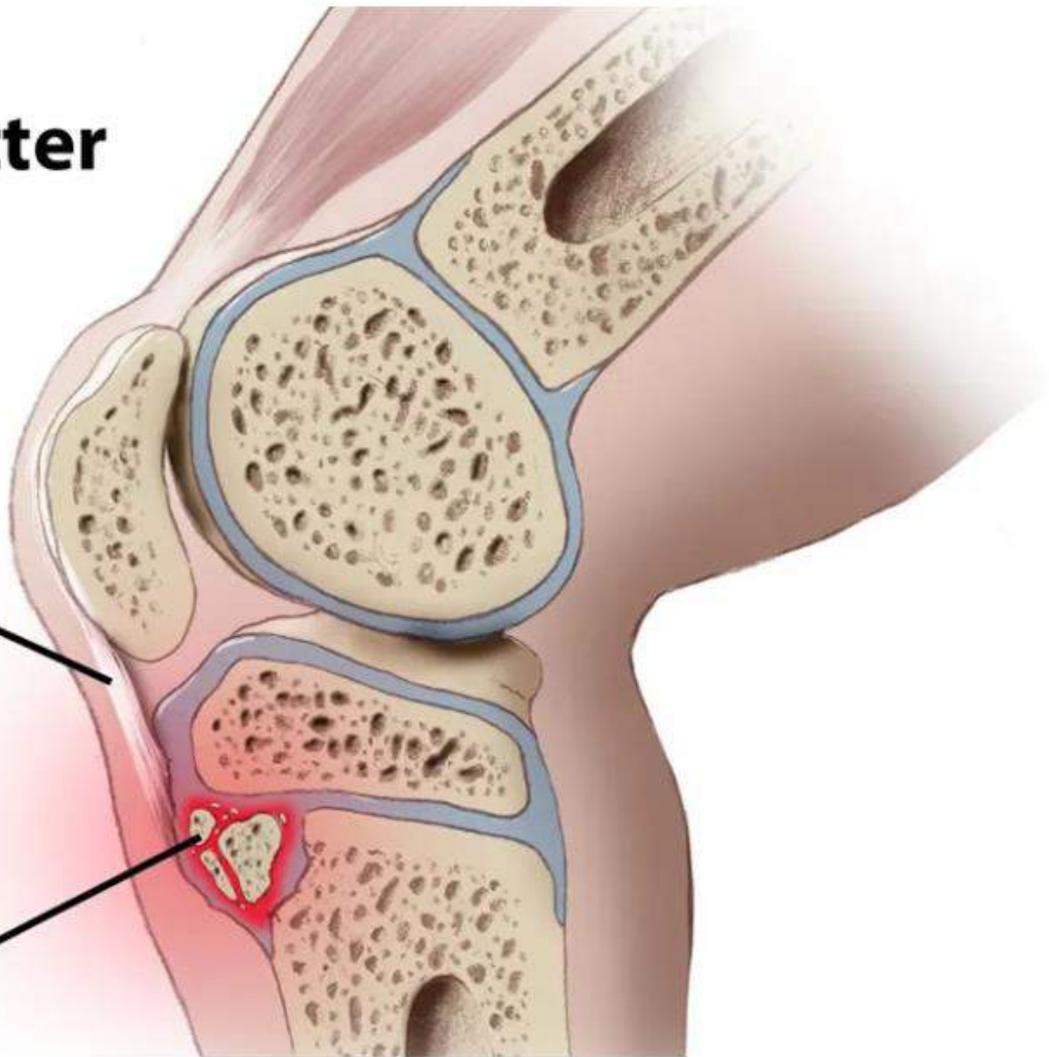
**Femme 20 ans  
Athlétisme**

Douleur sur la face  
médiale des tibias

# Osgood-Schlatter

Patellar  
tendon

Lesion



# Lésion de surcharge = les blessures...

- les plus difficiles à prendre en charge.
- les plus fréquentes.
- rarement comprises par les athlètes/parents/encadrants.
- demandant le plus de temps d'explication.
- causant le plus de frustration.





**Fatigue**

# Joueuse de volleyball de **13 ans**

Consultation le 13 novembre

Douleur antérieure du genou.  
Fatigue, peine à se lever le matin,  
céphalées, notes en baisse...

« **Je joue avec 3 équipes** »



# Éléments clés de l'anamnèse

- Grandit de 12 cm en 8 mois
- Ménarche il y a 8 mois
- Nouvelle école cette année
- Joue avec U15, U17 et académie régionale →  
7 entraînements/sem + 2 fois condition physique  
= 16h/sem + 2 à 3 matchs.



# Comment **ne serait-elle pas** fatiguée ?

Considérons la croissance, puberté, école et ses exigences...

...en plus de celles du sport!



**Croissance**

**Charge  
entraînement**

**Ecole**

**Stress**

# Fatigue - nageuse de 16 ans



Continue entrainements malgré fatigue et mauvaises sensations

→ **Mauvais résultats aux championnats, persistent sur la fin de saison, non sélectionnée en équipe nationale. Problèmes scolaires. Douleurs dos + 2 épaules. Fin de carrière 6 mois plus tard.**



# Fatigue - nageuse de 16 ans



J'appelle la coach, que je connais, elle est d'accord de réduire comme proposé et de suivre ses sensations de fatigue.

→ **meilleurs chronos (PB) aux championnats suisses, sélectionnée en équipe nationale. Son année scolaire se passe sans problèmes.**



# Les causes de la fatigue chez les jeunes athlètes

An underwater photograph of a swimming pool. The water is a deep, clear blue. Dark lane lines are visible on the pool floor, receding into the distance. The surface of the water is visible at the top, with light reflecting off the ripples. The overall atmosphere is calm and serene.



Cause  
«médicale»

Inadaptation entre la **charge d'entraînement +  
vie en générale (charge privée)**  
et la **capacité de récupération**

**On respire un  
bon coup...**

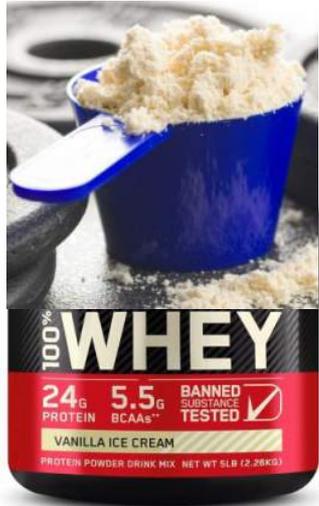




LES  
SUPPLE  
MENTS

# Le top 5 des questions

Protéines



Créatine



Magnesium



Caféine



Vitamines



# Protein, Creatine, and Dieting Supplements Among Adolescents: Use and Associations With Eating Disorder Risk Factors, Exercise-, and Sports Participation, and Immigrant Status

Kethe Marie Engen Svantorp-Tveiten<sup>1\*</sup>, Oddgeir Friborg<sup>2</sup>, Monica Klungland Torstveit<sup>3</sup>, Therese Fostervold Mathisen<sup>4</sup>, Christine Sundgot-Borgen<sup>1†</sup>, Jan Harald Rosenvinge<sup>2</sup>, Solfrid Bratland-Sanda<sup>5</sup>, Gunn Pettersen<sup>6</sup> and Jorunn Sundgot-Borgen<sup>1</sup>

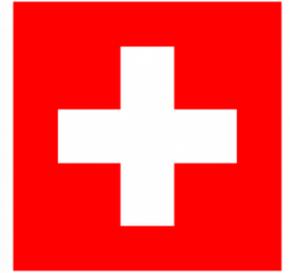
# Usage chez ados



# Widespread Supplement Intake and Use of Poor Quality Information in Elite Adolescent Swiss Athletes

Samuel Mettler,<sup>1</sup> Georgette Lehner,<sup>2</sup> and Gareth Morgan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Health, Bern University of Applied Sciences, Bern, Switzerland; <sup>2</sup>Department of Elite Sport, Swiss Federal Institute of Sport Magglingen, Magglingen, Switzerland

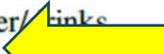


*Svantorp-Tveiten KME et al, Front Sports Act Living 2021  
Mettler S et al, Int J Sport Nutr Exerc Metab 2022*

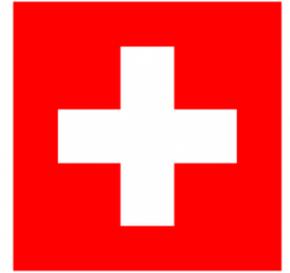
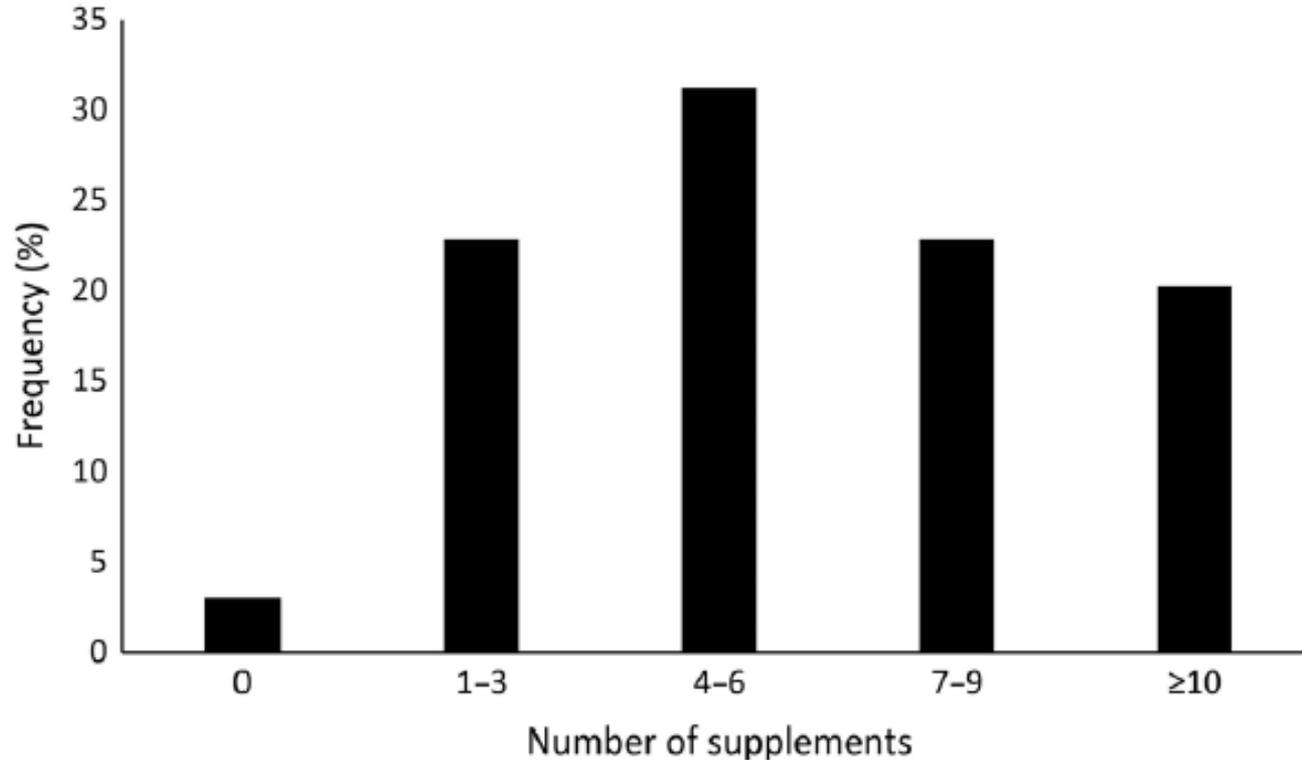
# En Suisse

2018, n=430, 16-18 ans

- 84% ont pris un supplement dans la semaine écoulée.
- 97% ont pris un supplement au moins, dans les 4 précédentes semaines.
- 13.3 supplement en moyenne par semaine.

| Consumers/products   | Total <sup>a</sup><br>(n = 430)<br>% (n) | Male<br>(n = 242)<br>% (n) | Female<br>(n = 186)<br>% (n) |
|--|--|----------------------------|------------------------------|
| Consumers <sup>b</sup>   | 84.2 (360)                               | 86.4 (209)                 | 81.2 (151)                   |
| Multiminerals                     | 40.7 (175)                               | 39.7 (96)                  | 41.9 (78)                    |
| Multivitamin                      | 34.2 (147)                               | 36.4 (88)                  | 31.2 (58)                    |
| Vitamin C  | 34.2 (147)                               | 38.4* (93)                 | 28.0 (52)                    |
| Vitamin D  | 32.8 (141)                               | 37.6* (91)                 | 25.8 (48)                    |
| Caffeine                          | 31.6 (136)                               | 34.7 (84)                  | 28.0 (52)                    |
| Sports drinks  | 29.8 (128)                               | 38.0** (92)                | 19.4 (36)                    |
| Energy bars  | 27.9 (120)                               | 29.3 (71)                  | 26.3 (49)                    |
| Protein powder/ <del>links</del>  | 21.4 (92)                                | 28.9** (70)                | 11.8 (22)                    |
| Protein bars   | 21.2 (91)                                | 24.4 (59)                  | 17.2 (32)                    |
| Iron supplements   | 20.2 (87)                                | 16.9* (41)                 | 24.7 (46)                    |
| Recovery products  | 17.0 (73)                                | 21.9** (53)                | 10.8 (20)                    |
| Energy drinks  | 7.9 (34)                                 | 11.6 (28)                  | 3.2 (6)                      |
| Amino acid (e.g., BCAA)  | 6.5 (28)                                 | 10.7 (26)                  | 1.1 (2)                      |
| Plant extracts   | 5.1 (22)                                 | 5.4 (13)                   | 4.3 (8)                      |
| Carbohydrate gel   | 4.9 (21)                                 | 7.5 (18)                   | 1.6 (3)                      |
| Carboloaders <sup>c</sup>  | 4.7 (20)                                 | 7.0 (17)                   | 1.6 (3)                      |
| Creatine                         | 4.0 (17)                                 | 6.6 (16)                   | 0.5 (1)                      |

# Souvent 4-6 suppléments pris, parfois >10



# Protéines et Créatine



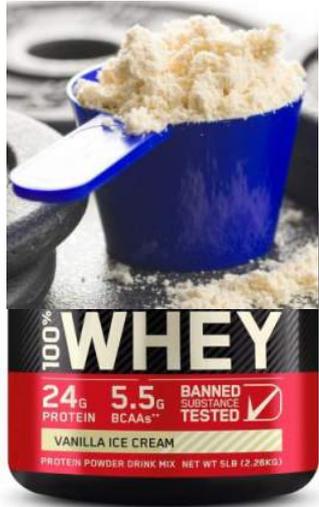
|  | Boys<br>(n = 629) | Girls<br>(n = 1,060) |
|--|-------------------|----------------------|
| <b>Weekly protein supplement use, n (%)</b>  | <b>185 (29.4)</b> | <b>101 (9.5)</b>     |
| <b>Frequency of use<sup>a</sup></b>          |                   |                      |
| 1–2 days/week                                | 70 (37.8)         | 54 (53.5)            |
| 3–4 days/week                                | 65 (35.1)         | 27 (26.7)            |
| 5–6 days/week                                | 19 (10.3)         | 11 (10.9)            |
| Everyday                                     | 31 (16.8)         | 9 (8.9)              |
| <b>Weekly creatine supplement use, n (%)</b> | <b>105 (16.7)</b> | <b>32 (3.0)</b>      |
| <b>Frequency of use<sup>a</sup></b>          |                   |                      |
| 1-2 days/week                                | 18 (17.1)         | 15 (46.9)            |
| 3-4 days/week                                | 44 (41.9)         | 12 (37.5)            |
| 5-6 days/week                                | 11 (10.5)         | 3 (9.4)              |
| Everyday                                     | 32 (30.5)         | 2 (6.2)              |



*Svantorp-Tveiten KME et al, Front Sports Act Living 2021*

# Le top 5 des questions - **PROTEINES**

## Protéines



- Pas réellement d'effets secondaires avec prise de compléments de protéines de "source sûre".
- Dose entre 1.3 et 1.8 g/kg est recommandée et correspond aux moyennes des enquêtes chez les ados.
- Régime «hypoprotéiques» → réfléchir à compléments.
- Logistique alimentation complexe → éventuels apports additionnels.

# Le top 5 des questions - **CREATINE**

## Créatine



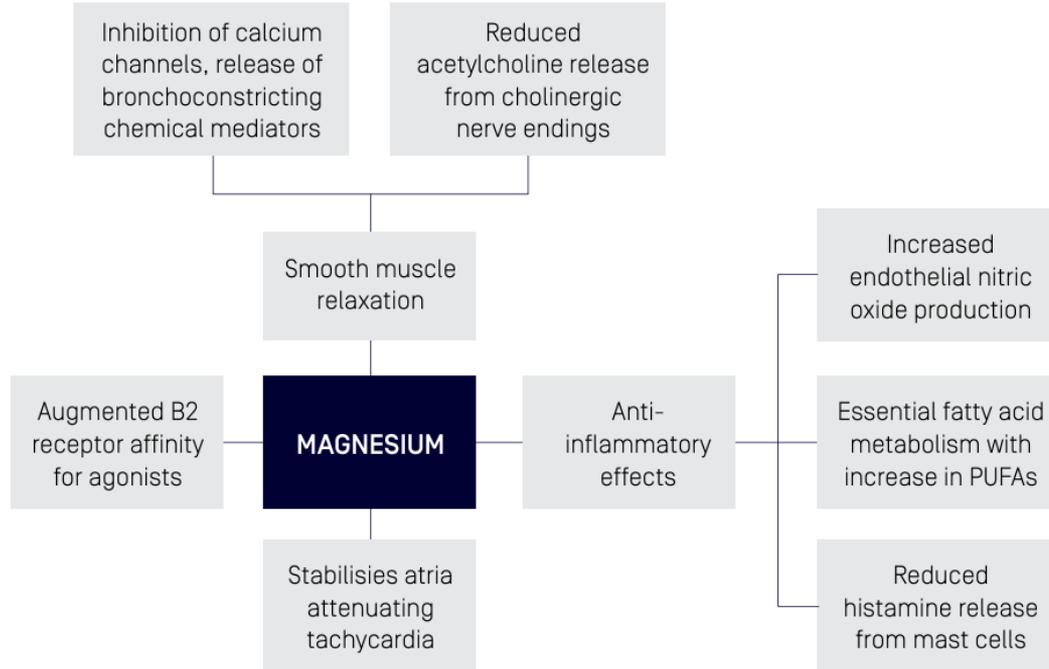
- Effets sur la performance semblent variables chez les adolescents.
- « aucune étude n'a été réalisée à ce jour pour examiner directement la sécurité de l'utilisation de la créatine dans une population d'adolescents ou de jeunes ».
- 3g/j. Cyclage probablement à recommander (4-8-12 semaines?).
- N'est pas interdit (antidoping)

*Jagin AR et al, Front Nutrition 2018*

# Le top 5 des questions – **Mg<sup>++</sup>**

**Pas de recommandation d'usage pour le sport.**

## Magnesium



*Australian Institute for Sports factsheet*

# Le top 5 des questions - **CAFEINE**

## Caféine



- Effets positifs sur la performance et la douleur.
- 3 mg/kg = dose pré-effort.
- Chez les ados, pas recommandé...
- Effets secondaires multiples et variables (génétique).
- N'est pas interdit (antidoping, sorti de la liste en 2004)

RESEARCH

Open Access

# Effects of caffeine supplementation on anaerobic power and muscle activity in youth athletes



Leila Ghazaleh<sup>1\*†</sup>, Anita Enayati<sup>1</sup>, Maryam Delfan<sup>1</sup>, Sobhan Bamdad<sup>2</sup>, Ismail Laher<sup>3</sup>, Urs Granacher<sup>4\*†</sup> and Hassane Zouhal<sup>5,6\*†</sup>

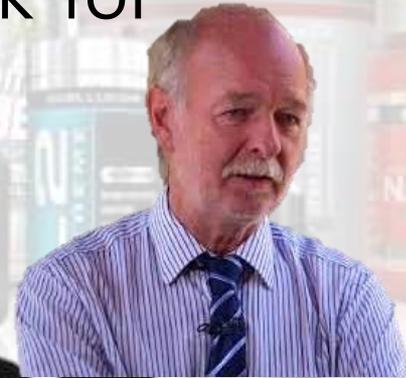
La question est plutôt de savoir quels sont les effets sur la performance...



“  
Some supplements work for some people  
some of the time.

Many supplements don't work for  
anybody any of the time.

*Prof Ronald Maughan*



RESEARCH ARTICLE

# Supplement usage and doping attitudes in elite youth sports: The mediating role of dietary supplement acceptance

Jan Åge Kristensen<sup>1\*</sup>, Tommy Haugen<sup>2</sup>, Yngvar Ommundsen<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Sport and Social Sciences, Child and Youth Sport Research Center, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway, <sup>2</sup> Department of Sport Science and Physical Education, Faculty of Health and Sport, University of Agder, Kristiansand, Norway

\* [janak@nih.no](mailto:janak@nih.no)



217 athlètes multi-sports, 17 ans

*Kristensen JA et al, PLOS one 2024*

# Suppléments →...→...→ **acceptance DOPAGE**

These findings indicated that when young athletes used dietary supplements at the start of the season to improve their performance, they were more likely to view the use of supplements as acceptable and to report more favorable attitudes toward doping at the end of the season six months later.

Ces résultats indiquent que lorsque les jeunes sportifs utilisent des compléments alimentaires en début de saison pour améliorer leurs performances, ils sont plus susceptibles de considérer l'utilisation de compléments comme acceptable et de faire état **d'attitudes plus favorables à l'égard du dopage** à la fin de la saison, six mois plus tard.

[Kristensen JA et al, PLOS one 2024](#)



SPORT INTEGRITY  
AUSTRALIA

# FOOD FIRST

REAL FOOD.  
REAL BENEFITS.



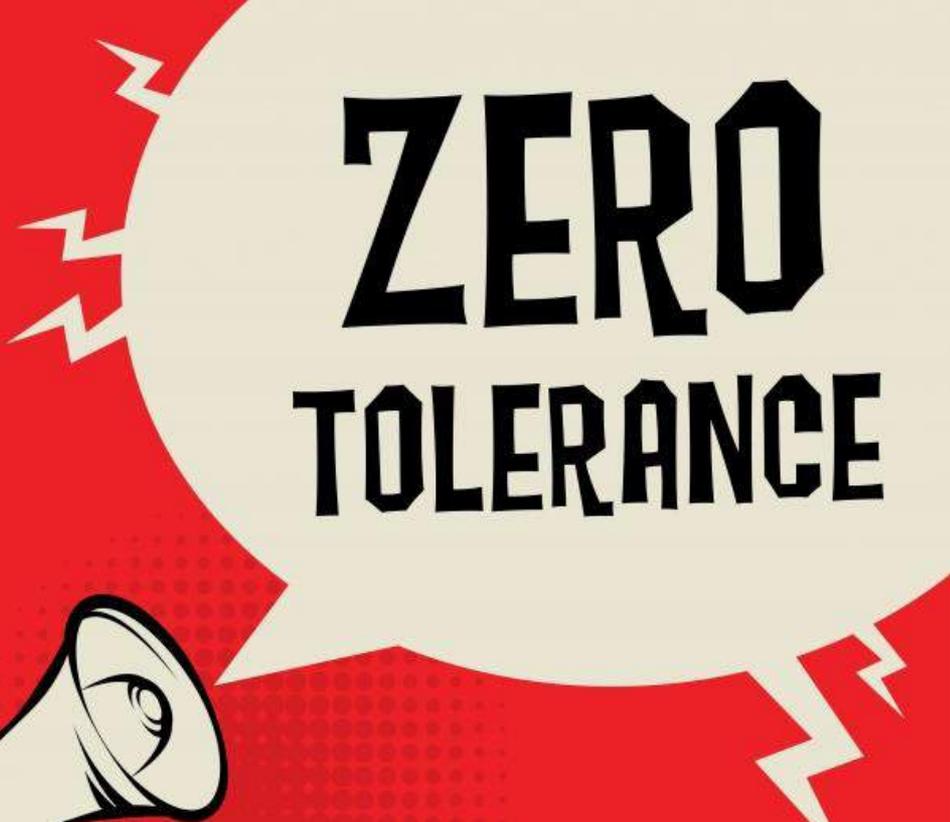
- The Australian Institute of Sport (AIS) advises that a planned and balanced diet can meet virtually all of an athlete's nutritional needs.
- Very few performance supplements are backed by evidence.
- The majority of supplements are unnecessary and can create risk to an athlete's health and career.

# MENU du JOUR

A large iceberg floats in the ocean. The visible tip is white and jagged, while the submerged part is a massive, dark blue structure. The sky is a clear, light blue.

**LE SAFE  
GUARDING**

# Disclosures



**ZERO  
TOLERANCE**

- Je ne tolère absolument pas les abus, sous quelque forme que ce soit, à l'égard des jeunes athlètes et des personnes en général.
- Je suis père de jeunes athlètes.



# OPEN

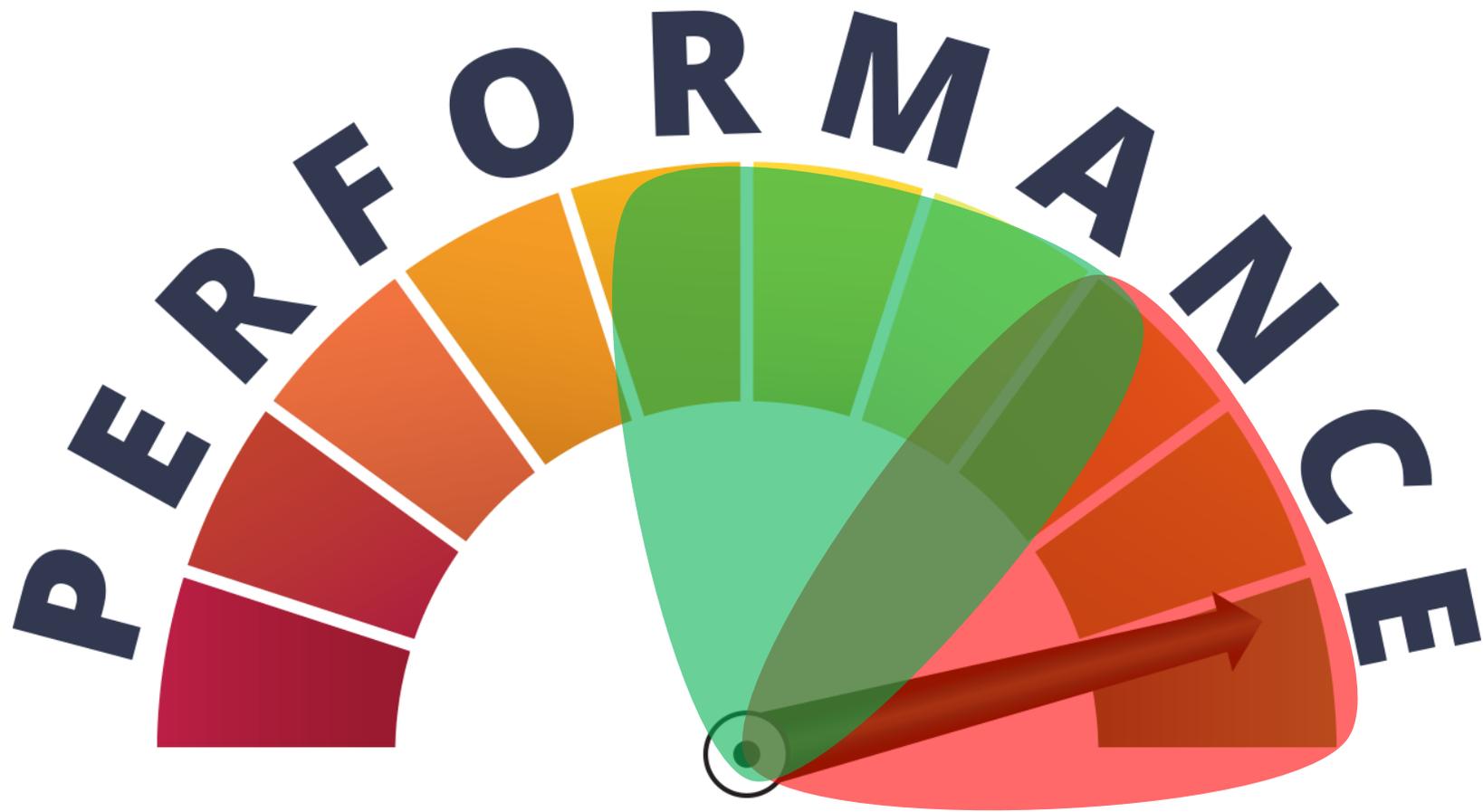
AN AUTOBIOGRAPHY

ANDRE AGASSI

THE SUNDAY TIMES BESTSELLER









**I Was the Fastest Girl in America,  
Until I Joined Nike**



# RED-S

Relative Energy Deficiency in Sport





**WIN AT ALL COSTS**

MATT HART

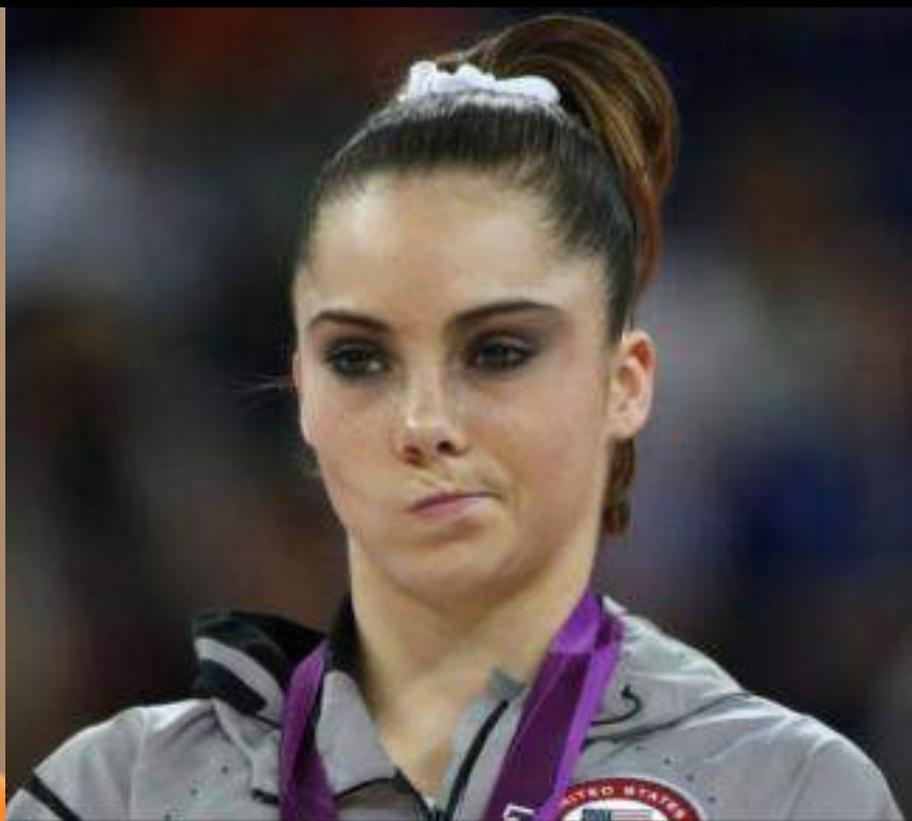
"The years of rumors and speculation, Matt Hart sets out to pull back the layers of secrecy that protected the most powerful figure in running. What he finds will leave you indignant—and wondering whether anything at the high-stakes world of Olympic sport has truly changed."  
—ALEX HILTON-BLOK, author of *THE OLYMPIC RING*

# WIN AT ALL COSTS

INSIDE **NIKE RUNNING**  
AND ITS CULTURE  
OF DECEPTION

MATT HART







# Qu'est-ce que la maltraitance dans le sport?

## Maltraitance du jeune sportif: la détecter et l'évaluer

Dr ANNE-EMMANUELLE AMBRESIN<sup>a</sup>, Dr SARAH DEPALLENS<sup>a,b</sup>, MÉLANIE HINDI<sup>c</sup> et Dr BORIS GOJANOVIC<sup>d,e</sup>

*Rev Med Suisse 2019; 15: 1329-32*



**TABLEAU 1****Types de maltraitance****Approche multi-niveaux de la maltraitance****Niveau individuel**

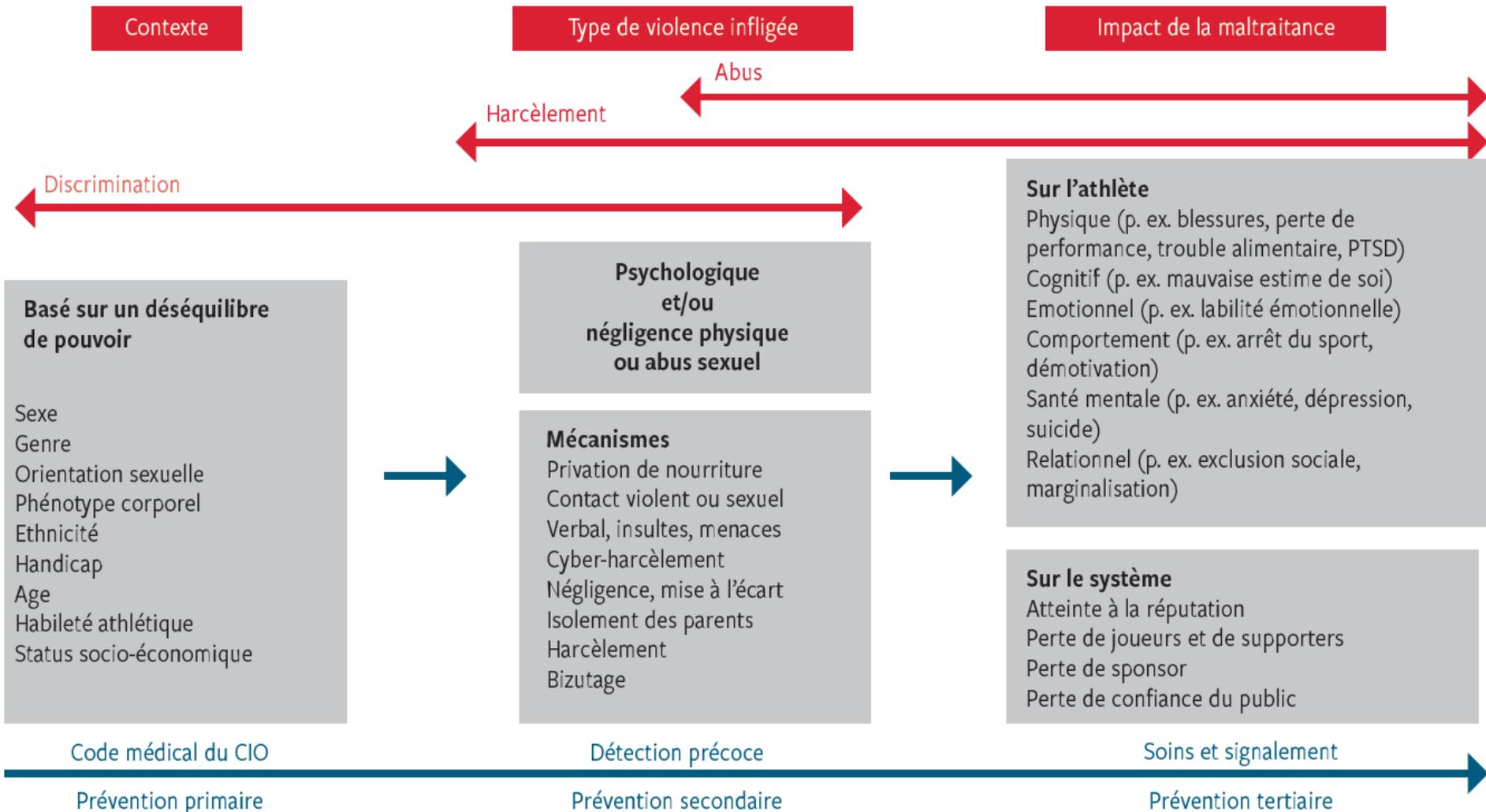
- Blessures
- Dépression
- Scarifications
- Troubles alimentaires
- Humiliation
- Sanctions punitives
- Régime alimentaire
- Temps de récupération

**Niveau relationnel**

- Harcèlement sexuel
- Abus sexuel
- Abus physique
- Exercice physique forcé
- Abus émotionnel
- Cyber-harcèlement
- Négligence
- Harcèlement
- Menaces/pression
- Dopage

**Niveau institutionnel**

- Abus des spectateurs
- Discrimination
- Cultures normalisant les abus
- Programmes d'entraînement malsains
- Mauvais suivi médical
- Dopage systématique
- Falsification de l'âge



N° 44 — 31. OKTOBER 2020

# DAS MAGAZIN

Im Namen des  
Schweizer Sports

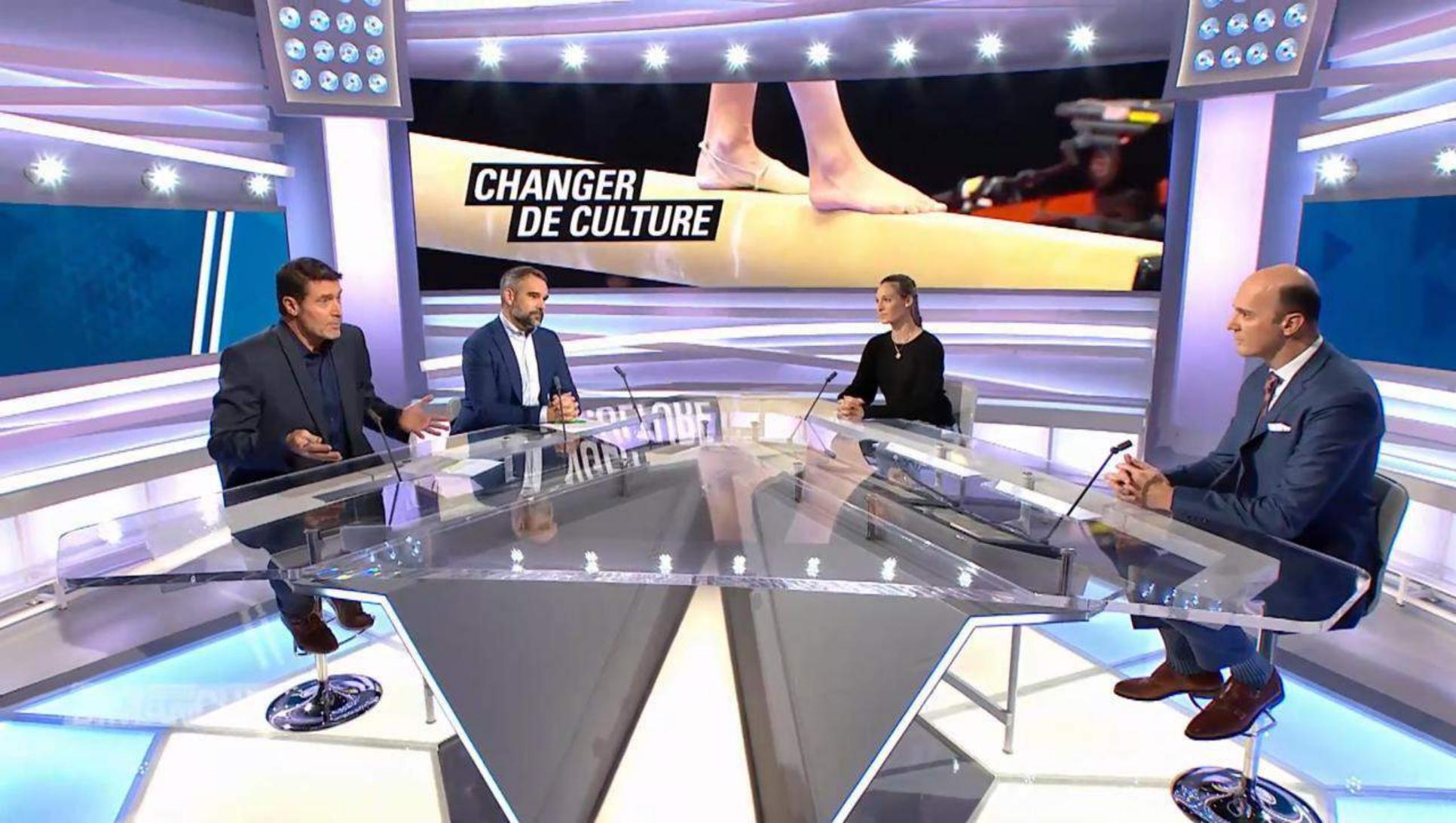
Einschüchtern, demütigen, quälen: Die Magglingen-Protokolle  
Seite 8

# Gymnastique suisse

## «Les protocoles de Macolin»

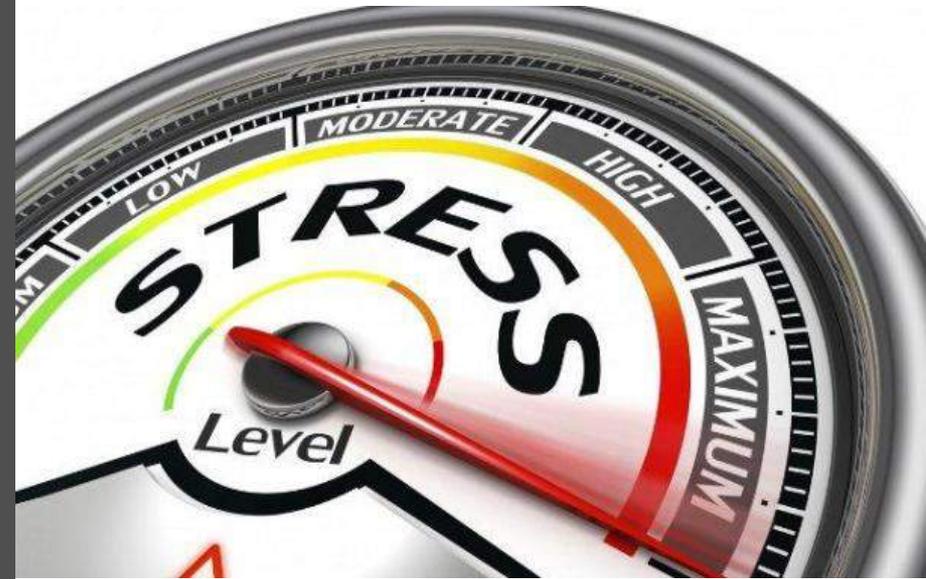


**CHANGER  
DE CULTURE**



Drop-out  
Blessures  
Surcharge  
Burn-out – surentrainement  
Médailles avant tout  
Alimentation  
Récupération  
Pushy parents  
Spécialisation précoce  
Motivations financières

# Nos problèmes





**MENU  
du  
JOUR**

**ALORS,  
ON FAIT  
QUOI?**



Education autour de leur  
sport et de leur santé

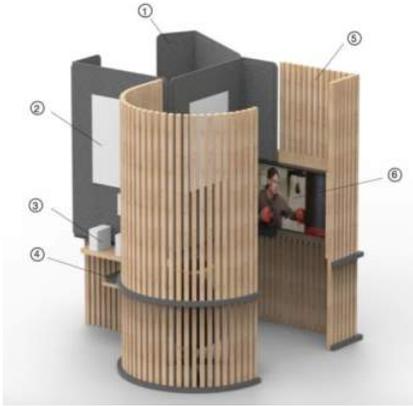
→ **PRÉVENTION**

# Education aux JOJ Lausanne



# And you? [www.associationandyou.ch](http://www.associationandyou.ch)

Sensibilisation  
des jeunes  
athlètes et de  
l'entourage.



## AA ASSOCIATION AND YOU... ?



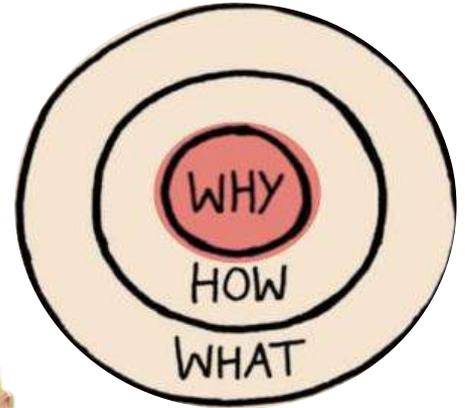
A doctor in a dark polo shirt is examining a patient's arm. The patient is lying on a table, and their arm is raised. The doctor is holding the patient's arm with both hands, looking at it intently. The background shows a clinical setting with a poster on the wall and a window. The entire image has a light blue tint.

Visite médico-sportive  
annuelle

→ **DÉTÉCTION**

# Un moment privilégié pour parler (point de vue du Dr)

- de santé
- de sport
- de développement
- d'éducation
- de performance
- de prévention



## Questionnaire médico-sportif

(Version : 01.04.2021)

Nom, Prénom :  Dat  
Rue :  Pro  
NPA/lieu :  Tél.  
E-mail :  Tél.

Sport et discipline sportive :

Niveau de cadre :  Fédération/club :

Cat. Swiss Olympic Card / numéro:  /

## Questionnaire pour les athlètes femmes

(Version : 01.04.2021)

Nom, prénom :  Date de naissance :

Sport et discipline sportive :  Date de l'examen :

### 1. Comment sont vos règles ?

encore jamais eu de règles (si cette case est cochée, le reste du questionnaire peut être mis de côté)

|  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> faibles                                       | <input type="checkbox"/> moyennes              | <input type="checkbox"/> fortes                 |
| <input type="checkbox"/> durent plus que 7 jours                       | <input type="checkbox"/> douleurs menstruelles | <input type="checkbox"/> saignements entre deux |
| <input type="checkbox"/> se sont arrêtées, depuis <input type="text"/> |  |   |

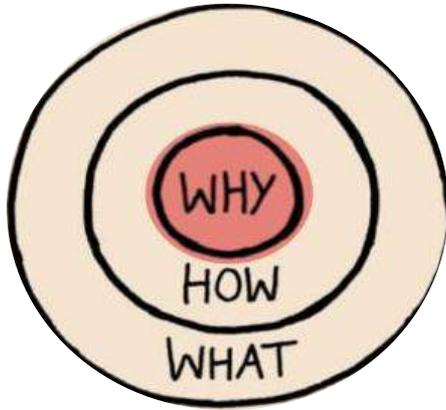
# Questionnaire médico-sportif

(Version pour enfants et adolescents, 08.12.2023)

# Protecting Our Sport

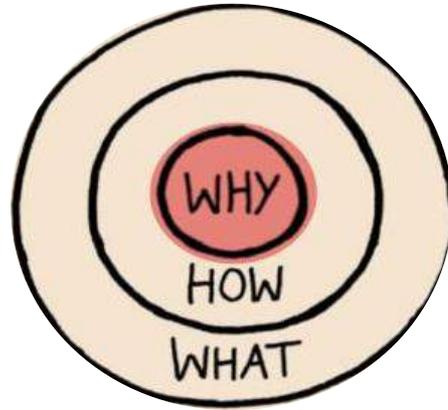


# Un moment privilégié pour parler (point de vue de l'athlète)



- Euh....bof...
- de la performance
- de la douleur que j'ai eue au genou hier soir?
- de qui est le GOAT?

# Un moment privilégié pour parler (point de vue de la maman)



- d'aller au lit
- de stopper le téléphone
- de l'école
- de manger mieux
- de suppléments
- de régimes qui l'intéressent elle
- des entraîneurs
- de la fatigue
- .....

Missi Pyle

Emily Osment



LADDER HomeJournal Presents

# SOCCER MOM



One mom will do anything to win.

# L'environnement





# Culture

A photograph of two men. On the left, a man in a black polo shirt and sunglasses is seen in profile, talking on a mobile phone. On the right, a muscular man with a blonde mullet, wearing white sunglasses, a silver chain necklace, and a watch, stands with his arms crossed. The background is a bright blue wall.

Place des entraîneurs est  
prédominante

→ **CULTURE**



Réseau de soins qui peut être  
rapidement activé



**RAPIDEMENT !!!**





**Katharina Albertin**



**Nicolas Mathieu**



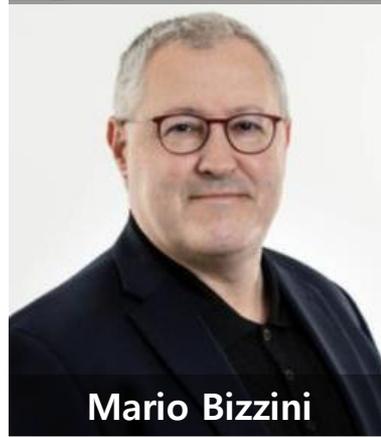
**Joelle Flück**



**German Clénin**



**Viviane Scherler**



**Mario Bizzini**



**Simone Reber**



**Boris Gojanovic**

# Team Health4Sport

# Health4Sport: 13 safeguarding principles so that young athletes can thrive in multidisciplinary sporting environments

Boris Gojanovic <sup>1,2</sup>, Katharina Albertin, <sup>3</sup> Mario Bizzini <sup>4,5</sup>, German Clenin, <sup>2,6</sup> Joelle Leonie Flueck, <sup>7,8</sup> Nicolas Mathieu, <sup>5,9</sup> Simone Reber, <sup>7</sup> Viviane Scherler <sup>3</sup>





Let's all work together to help young athletes grow and perform safely, not only as athletes, but as human beings.



SASP | SPORTFISIO | SEMS

## Safeguarding in sport – SEMS conference Interlaken (October 26-27 2023)

Words from an abuse survivor

Health4Sport 13 points for safeguarding

The Ethics compass by Swiss Olympic

The Interlaken panel discussion

www.sems-journal.ch

Editorial Board, Redaktion  
Boris Gojanovic, Meyrin (CH)  
Patrick Vorken, Zürich  
Guest Editor 1/2024:  
German E. Clénin, Bern-Ittigen

## Safeguarding, together we stand, divided we fall

Boris Gojanovic<sup>1,2,3</sup>, German E. Clénin<sup>2,4</sup>

<sup>1</sup> Hôpital de La Tour, Swiss Olympic Medical Center, 1217 Meyrin, Switzerland

<sup>2</sup> Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS)

<sup>3</sup> Health4Sport, Bern, Switzerland

<sup>4</sup> Sportmed. Zentrum Ittigen b. Bern, Switzerland

*“Together we stand, divided we fall” – Roger Waters, Pink Floyd*

Der Schweizer Missbrauchsskandal im Sport ist nun fast 4 Jahre her. Das ist eine lange Zeit, könnte man sagen. Dabei kommt es wohl auf den Blickwinkel an. Für einen Athleten, der in seinem täglichen Sportumfeld mit Grenzverletzungen konfrontiert ist, fühlt sich diese Zeitspanne mit Sicherheit wie eine Ewigkeit an. Für Sportverbände ist diese Zeitspanne vielleicht vertrauter und akzeptabler, vergleichbar mit einem olympischen Zyklus. Wie empfinden Sie es?

Im Oktober 2023 hat Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS) «Safeguarding» als Hauptthema für den jährlichen SEMS-Kongress gewählt. Aufgrund der Dringlichkeit, gute Lösungen zum Schutz der Gesundheit und des Wohlbefindens der Athleten zu finden, hat SEMS die inhaltliche Gestaltung des Kongresses in die Hände der Gruppe Health4Sport (H4S) gelegt, dem Zusammenschluss von Ärzten, Physiotherapeuten, Psychologen und Ernährungsberatern im Schweizer Sport. Dank dem Engagement und den Kontakten der H4S-Mitglieder konnten wir viele der wichtigsten nationalen und internationalen Stakeholder im Bereich des Safeguarding im Sport als Referenten gewinnen und dies wurde mit einer Rekordteilnehmerzahl von über 400 Personen belohnt.

Der Inhalt dieser Ausgabe über Safeguarding im Sport wurde durch die Präsentationen und Diskussionen in Interlaken inspiriert, und wir sind all jenen sehr dankbar, die sich trotz ihres vollen Terminkalenders die Zeit genommen haben, hierzu beizutragen. Zuerst möchten wir unseren internationalen Gastreferenten des Kongresses und den Autoren Nicola Phillips (Cardiff University, Wales, UK), Margo Mountjoy (IOC Working Group on the Prevention of Harassment and Abuse in sport) und Chiel Warners (Safe Sport International) danken. Gleichermassen sind wir Swiss Olympic (Ethikgruppe) und Swiss Sport Integrity sehr dankbar, dass sie uns mit Updates und aktuellen Informationen aus der Schweiz versorgen. Darüber hinaus finden Sie wertvolle Inhalte aus der Sportspsychologie (Hindi & Chappuis, Piffaretti et al.), der Psychiatrie (Schmidt et al.) und der Sportmedizin (Schaub et al.).

Tauchen Sie auch ein in die Interviews mit den beiden Juristen des Kongresses (Thilo Pachmann und Bettina Aebi) und studieren Sie die Meinung von Swiss-Coach-Präsidentin Andrea Zryd.

Wir haben auch die gesamte Podiumsdiskussion aus Interlaken aufgezeichnet, die von Joelle Flück (Swiss Sports Nutrition Society) moderiert wurde.

Continued p. 10 →→→



Bild: Shutterstock



à 13h00  
par Olivier Coste

34€



# VIOLENCES SEXUELLES et **SPORT**

*L'essentiel pour agir*

Coordonné par  
Olivier Coste  
Philippe Liotard

Préfaces de  
Roxana Marcacineanu  
Adrien Taquet



Elsevier Masson



## Health for Performance: a necessary paradigm shift for youth athletes

Gojanovic Boris<sup>1,2</sup>, Tercier Stéphane<sup>2,3</sup>





**SPORT + PERFORMANCE = SANTÉ COMPROMISE**

**Spécialisation précoce**  
**Plus = mieux**  
**Compétitivité**  
**Entraîneurs peu formés**

**Valorisation des victoires**  
**Sélections**  
**Gagner à tout prix**  
**«Pushy» parents**

**Blessures**  
**Fatigue**  
**Burnout – dropout**  
**Maltraitance**



**SPORT**

**+**

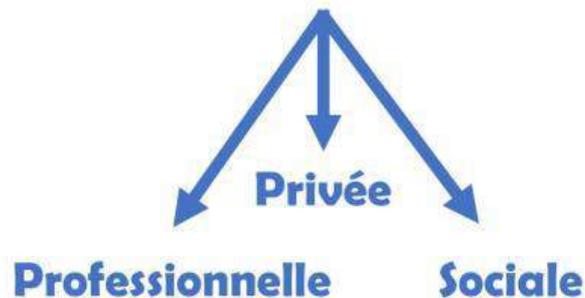
**SANTÉ**

**=**

**PERFORMANCE**

**Multisports  
Progressivité  
Adaptation  
Périodisation  
Entraîneurs formés**

**Interdisciplinarité  
Prévention  
Education  
Travail en réseau  
Vision à long terme**





# BIO-BANDING



Égalité des chances  
grâce au bio-banding

11.12.2023 23:09

## Égalité des chances grâce au bio-banding

L'égalité des chances, le libre accès au sport et la compétition loyale sont des valeurs centrales dans le football des enfants et des juniors. Le bio-banding doit permettre de reconnaître le talent chez les joueurs ayant le même niveau de développement.

Dans le football, les enfants et les jeunes sont répartis en classes d'âge qui se réfèrent à des années de naissance. Lorsqu'il s'agit de sélectionner des talents, les enfants physiquement et mentalement avancés ont généralement plus d'avantages que les enfants relativement plus jeunes au sein d'une même année. Si le niveau de développement personnel d'un enfant n'est pas pris en compte lors de la sélection des talents, les enfants tardifs, qui auraient pourtant le même potentiel, sont éliminés trop tôt du sport de compétition.

Informations générales

Bio-Banding

Mirwald

Player-Labeling

Littérature

# smart competitions

Optimisation du système de compétition

dans le sport de la relève

Version 1.0

**Ce document s'adresse aux responsables de la relève, du sport de performance et de la formation ainsi qu'aux instances sportives et décisionnelles afin de soutenir un développement du système de compétitions pour la relève.**

## Qu'entend-t-on par les 3Ps ?

**Participation :** Elle définit la présence d'un athlète ou d'une athlète à une compétition, soit la manière dont il ou elle peut y accéder, y prendre part ou encore son temps effectif d'activité durant la compétition. L'environnement de la compétition se doit d'être respectueux de la santé, juste et plaisant pour promouvoir la participation sous toutes ses formes. Les entraves à la participation doivent être identifiées et remodelées.

**Personnalité :** La participation aux compétitions et l'environnement dans lequel elles se déroulent doit soutenir l'athlète dans le développement positif de sa personnalité. Que cela concerne le développement d'aspects de la personnalité spécifiques au sport ou des « Life Skills », transférables et applicables dans la vie de tous les jours. Développer la motivation intrinsèque de l'athlète est un des objectifs primordiaux.

**Performance :** Afin d'aboutir à un succès et atteindre le niveau Elite, le processus d'apprentissage doit se faire progressivement, en respectant le rythme de développement de l'athlète. La performance doit être perçue, dans ce contexte, comme l'acquisition et la maîtrise des compétences physiques, techniques, tactiques et psychiques spécifiques à la discipline sportive.

[Home](#)[News](#)[Discover the Sports+ Programme](#)

Through personalised coaching and close partnerships with local clubs and federations as well as with the world-renowned Sports Medicine department of the Hôpital de La Tour, Sports+ enables students to gain self-confidence as well as self-knowledge, to develop physically and mentally, and to acquire principles of rigour, organisation and work that will guide them throughout their lives.

## Discover the Sports+ Programme

# Le problème, c'est tout ce qui manque trop souvent

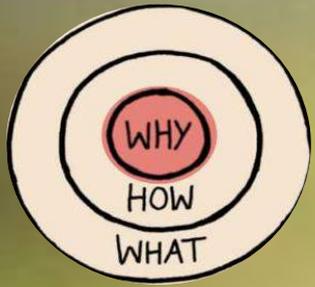
- Ecosystème
- Cohérence – alignement
- Collaboration - communication
- Philosophie
- Science
- Education
- Ressources



# En tant que **cliniciens**, notre rôle est de...

## Travailler avec les coaches!

- Mettre en place et entretenir un réseau de santé → **connecter** avec les équipes, coaches, parents, autres spécialistes → **communiquer**.
- Suivre les jeunes athlètes longitudinalement dans leur développement bio-psycho-social → **monitoring de la santé et de la performance**.
- Aider parents/enfants/adolescents **à prendre de bonnes décisions** lorsque les problèmes surviennent.
- Centrer la rééducation sur un chemin positif → **promouvoir la confiance et l'autonomie**.





## MyHealth | Le blog du Dr Boris Gojanovic



**sems**

SPORT & EXERCISE  
MEDICINE  
SWITZERLAND

Schweiz • Suisse • Svizzera • Svizra

*MyHealth – mon blog sur Le Temps* 

*X - @DrSportSante*  

*LI – Boris Gojanovic, MD* 

*E – boris.gojanovic@latour.ch*