

COMMENT ACCÉDER À L'UME

Actuellement, la prévention et le traitement de lésions produites lors de la pratique sportive ne sont pas couvertes par le système public de santé. Ils sont payés à travers les mutuelles ou les assurances privées souscrites par les sportifs, individuellement ou via les fédérations.

L'Hôpital de Cerdagne traite les sportifs de la manière suivante :

1. Directement, lorsqu'un sportif individuel souhaite consulter n'importe quel spécialiste de l'UME, **en demandant rendez-vous au 972.65.77.77 (04.68.61.68.88, depuis la France)** Ces visites et test sont à la charge de la personne qui les demande.
2. Directement, lorsqu'un club ou fédération engage pour tous ses sportifs des services tels que la révision annuelle pour l'obtention du certificat d'aptitude physique.
3. À travers le service des urgences, lorsqu'un accident ou lésion a eu lieu. Le sportif est pris en charge par sa mutuelle ou assurance.

ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

Dr. **Oriol BARCELÓ** - Médecin du Sport.

Dr. **Daniel BROTONS** - Médecin du Sport.

Mme **Ivet RIBOT** - Diététicienne-Nutritionniste du Sport, Anthropométriste niveau I ISAK

Mme **Silvia ALSINA** – Psychologue du sport

HOSPITAL DE CERDANYA

Camí d'Ur, 31, Puigcerdà

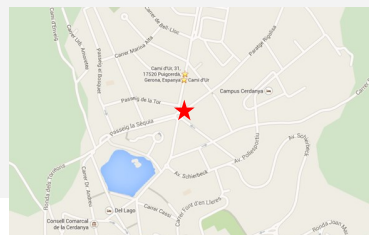
Phone (réseau local)

972.65.77.77

Phone (depuis la France)

04.68.61.68.88

adm@hcerdanya.eu



TARIFS UME

Certificat médical pour l'obtention d'une fiche fédérative :

- sans test d'effort: 45€
- avec test d'effort sous-maximal: 80€

Test d'effort maximal:

- sans analyse des échanges gazeux respiratoires : 130€
- avec analyse des échanges gazeux respiratoires : 150€

Psychologie du sport:

- visite: 50 €

Nutrition Sportive:

- 1ère visite 45 €
- 2e visite 45 €
- Visites suivantes 35 €

Étude sportive complète: Révision médicale (test avec analyse des échanges gazeux respiratoires), entraînement mental, évaluation nutritionnelle, composition corporelle et anthropométrie : 220 €

Ces Prix sont TVAC pour les sportifs individuels. Informez-vous auprès de votre club ou fédération s'il existe une convention avec l'Hôpital de Cerdagne qui vous couvre ou diminue ces coûts.



HOSPITAL DE CERDANYA / HÔPITAL DE CERDAGNE
AECT - Agrupació Europea de Cooperació Territorial / GECT - Groupement Européen de Coopération Territoriale

UNITÉ DE MÉDECINE ET SCIENCES DU SPORT



L'Unité de Médecine et Sciences du Sport (UME) de l'Hôpital de Cerdagne soutient les sportifs individuels et les collectifs, pour la prévention et traitement de problèmes qui peuvent surgir autour de la pratique -libre ou fédérée- de tous types de sports, dans tous les niveaux et âges. L'Unité offre des services de médecine, nutrition et psychologie du sport



PORTEFEUILLE DE SERVICES

MÉDECINE DU SPORT

CERTIFICAT MÉDICAL POUR L'OBTENTION DE LA FICHE DE LA FÉDÉRATION.

Ils sont nécessaires pour la pratique du sport fédéré. Il y en a de deux types:

SANS TEST D'EFFORT

Actes médicaux: Histoire des antécédents personnels et familiaux, exploration systématique de base et électrocardiogramme en repos.

Durée du test: 15 à 20 minutes

Équipement: Vêtements et chaussures confortables.

AVEC TEST D'EFFORT SOUS-MAXIMAL

Recommandé à des adolescents, adultes ou selon l'avis du médecin. Il ajoute au type précédent une évaluation de la réponse cardiovasculaire et cardio-électrique à l'effort ergométrique.

Actes médicaux: Histoire d'antécédents personnels et familiaux, exploration systématique de base, électrocardiogramme de repos et d'effort et test d'effort sous-maximale.

Durée du test: 30 minutes

Équipement: Vêtements et chaussures confortables.

Pour le test d'effort nous recommandons aux femmes de mettre un top. Serviette (douche disponible).

TEST D'EFFORT MAXIMAL

Il sert à l'évaluation de la condition physique et des risques cardio-vasculaires avant la pratique sportive.

SANS ANALYSE DES ÉCHANGES GAZEUX RESPIRATOIRES

Ergométrie indirecte + actes médicaux.

AVEC ANALYSE DES ÉCHANGES GAZEUX RESPIRATOIRES

Ergométrie directe et AEGR + actes médicaux.

Optionnellement, un test de lactates peut être aussi réalisé.

NUTRITION SPORTIVE

La nutrition sportive aide à optimiser le rendement sportif, en diminuant ou en retardant l'apparition de la fatigue et favorisant la récupération.

DOMAINES D'INTERVENTION:

- Évaluation nutritionnelle et étude de la composition corporelle
- Régimes personnalisés adaptés aux différentes pathologies et étapes sportives
- Plans et stratégies nutritionnelles
- Orientation et suppléments et aides ergogéniques
- Formation et éducation à la nutrition

1^{ÈRE} VISITE

- Évaluation nutritionnelle et étude de la composition corporelle (évaluation anthropométrique *)
- -Histoire clinique, diététique et de pratique sportive
- -Conseil diététique-nutritionnel et orientation en suppléments et aides ergo-géniques

2^E VISITE

- Régime personnalisé
- Plan nutritionnel dans les différentes étapes
- Conseil diététique-nutritionnel spécifique

VISITES SUCCESSIVES

- Réévaluation anthropométrique
- Optimisation du plan nutritionnel

*il est conseillé de s'habiller avec : hommes shorts ou caleçon de bain et femmes shorts et top sportif ou maillot de bain 2 pièces)

PSYCHOLOGIE DU SPORT

La psychologie du sport travaille les aspects psychologiques du sportif afin d'améliorer et d'optimiser le rendement sportif. Elle est appliquée à des sportifs de tous les âges et niveaux de la pratique sportive.

DOMAINES D'INTERVENTION:

- Âge scolaire, compétition et haut rendement.
- Conseil aux entraîneurs, équipe technique, parents de sportifs et dirigeants.
- Prévention et intervention lors de la lésion et la retraite sportive.
- Activité physique et promotion de la santé.

DANS QUELLES SITUATIONS PEUT LA PSYCHOLOGIE DU SPORT NOUS AIDER?

- Baisse de la technique par perte de la concentration
- Manque ou excès de confiance
- Contrôle de la pensée lors des sports de résistance
- Anxiété et insomnie avant une course
- Stress ou souffrance lors des compétitions extrêmes
- Gestion du temps (sport-famille, planification des études en saison)

