



# Implanter la pratique du sport santé dans un club sportif : *enjeux et défis*

## Kenny Guex, PT, PhD

Professeur HES Associé

*Filière Physiothérapie, Haute Ecole de Santé Vaud*

Coach de la Relève 400m/400m Haies

*Lausanne-Sports Athlétisme*

*Fédération Suisse d'Athlétisme (Swiss Athletics)*

 [Kenny.guex@hesav.ch](mailto:Kenny.guex@hesav.ch)

 [Kenny.guex](https://www.instagram.com/Kenny.guex)

7 novembre 2019  
La Marive

3<sup>EME</sup> CONFÉRENCE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE  
INNOVATION - SANTÉ

La santé durable dans le sport associatif



# *Deux casquettes*

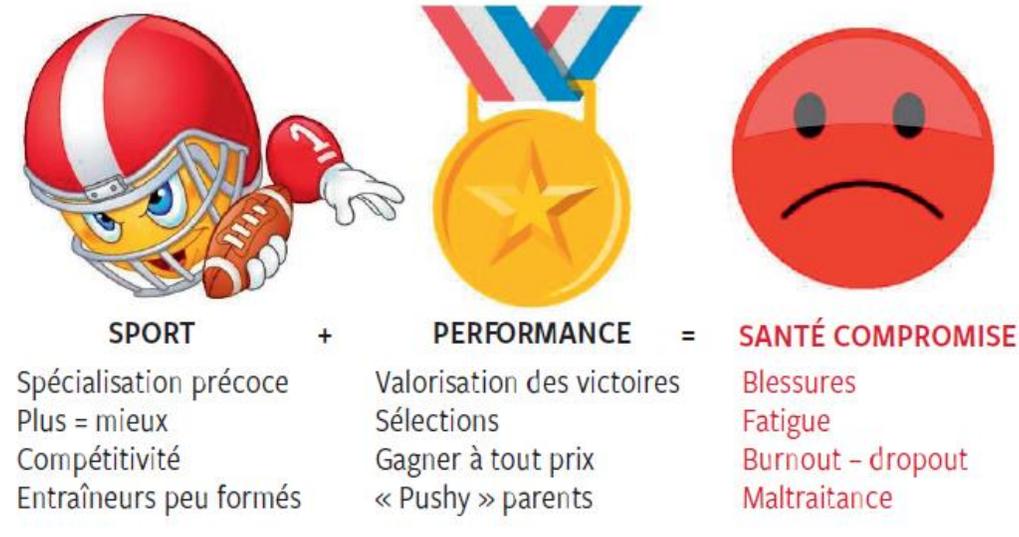


# *La relation entre ces deux mondes*

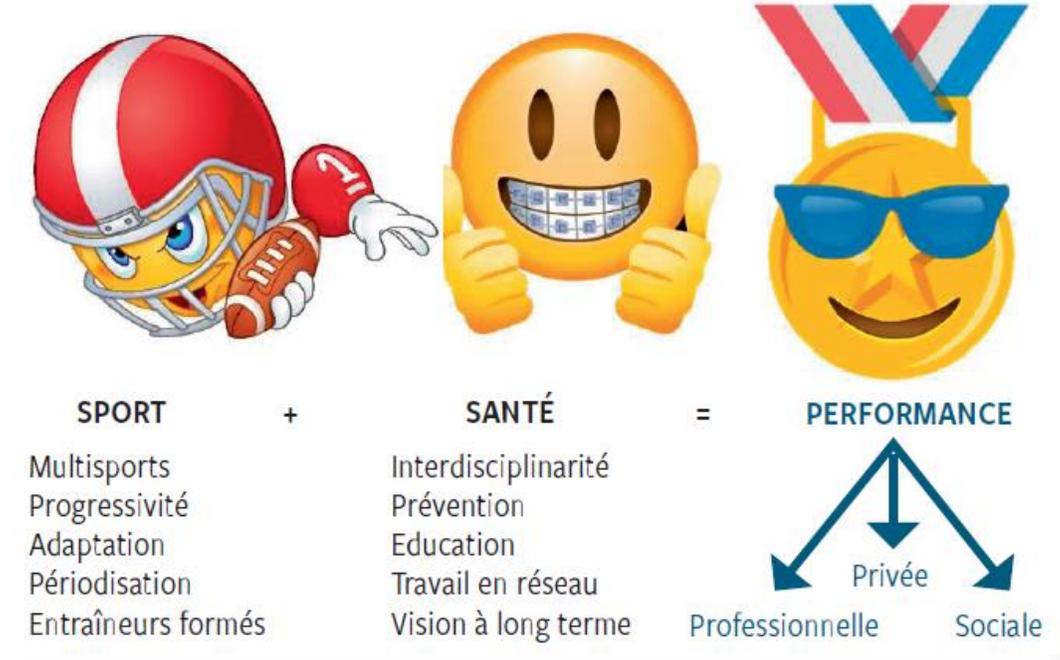


# Les règles du mariage (chez les jeunes)

**FIG 1** Lorsque le sport est uniquement associé à la performance, la santé est en souffrance

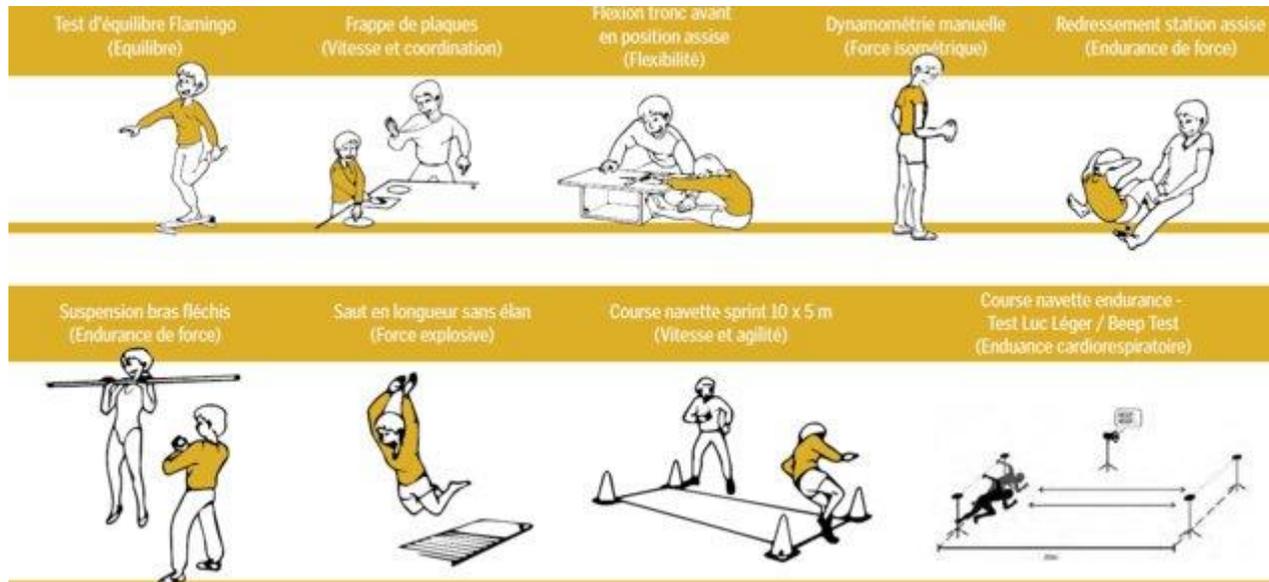


**FIG 2** Le modèle *Health for Performance*



# Exemple de mariage heureux 1 (chez les jeunes)

- « *Analphabétisme physique de la génération actuelle* »
- Faibles aptitudes cardiorespiratoires et musculosquelettiques lors de l'adolescence → ↑ risque mort prématurée
- < 20ème centile aux normes européennes Eurofit → risque disproportionné de maladies futures



étude **PACE**



**unisanté** Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

**heig-vd** HAUTE ÉCOLE D'INGÉNIERIE ET DE GESTION DU CANTON DE VAUD  
[www.heig-vd.ch](http://www.heig-vd.ch)

**canton de vaud** SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

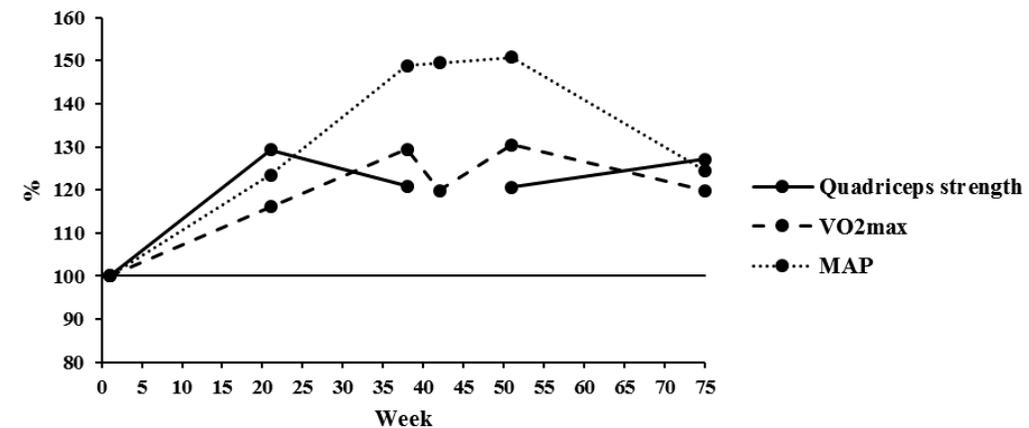
**canton de vaud** **Unité PSPS**  
Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire

# Exemple de mariage heureux 2 (chez des amateurs)

- Parcourir 5000 km en 7 jours avec une équipe de 8 cyclistes amateurs bien préparés ne présente aucun problème lié à la santé
- Une seule semaine de récupération est suffisante pour que les variables physiologiques et psychologiques reviennent à leur niveau de base
- Résultats similaires chez une des membres de l'équipe ayant débuté l'activité physique et le sport 9 mois au préalable seulement
- Maintient d'une activité physique régulière chez cette dernière 28 mois post-RAAM !



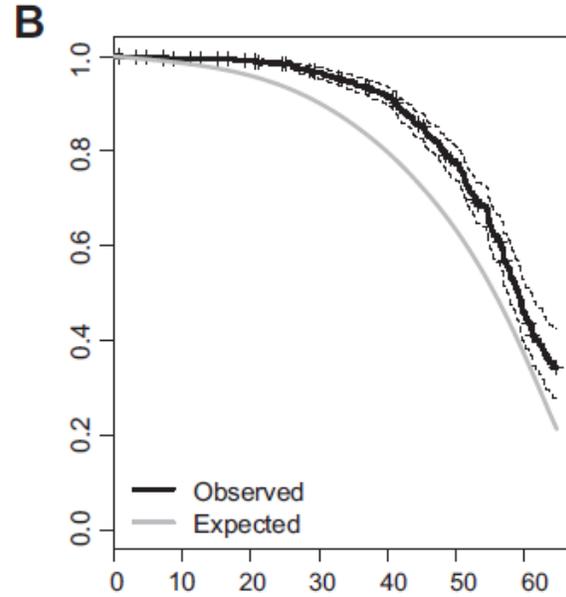
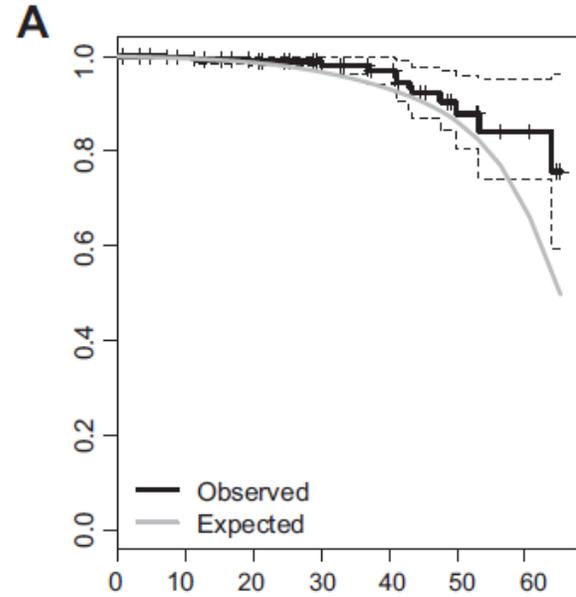
Strength and endurance parameters



HAUTE ÉCOLE  
D'INGÉNIERIE ET DE GESTION  
DU CANTON DE VAUD  
[www.heig-vd.ch](http://www.heig-vd.ch)



# *Exemple de mariage heureux 3 (chez des élites)*





LIBERTÉ  
ET  
PATRIE

# Les clubs sportifs vaudois

- 1'143 clubs sportifs
- 182'000 membres dans les clubs sportifs vaudois
- 41 % des membres participent à des compétitions
- 58% des membres de clubs d'athlétisme participent à des compétitions
- Les clubs attendent davantage de subventions et d'infrastructures de la part des collectivités publiques

## [T12] CLUBS SELON LES ATTENTES MENTIONNÉES (TOTAL DES MENTIONS), VAUD, 2016

	En % des clubs
L'introduction ou l'augmentation de subventions pour les activités courantes des clubs	48
Une mise à disposition de plus ou de meilleures infrastructures	47
Un soutien financier plus important lors de manifestations ou de championnats particuliers	37
La mise à disposition centralisée d'un pool de bénévoles pour l'organisation de manifestations	16
Plus d'informations concernant la politique du sport communale, cantonale et fédérale	16
Des cours de formation offerts aux clubs pour la stratégie de recherche de sponsoring	15
Des cours de formations offerts aux clubs en « gestion de clubs sportifs »	12
Conseil/cours de formation en matière de santé ou d'éthique (dopage, alcool, tabac, etc.)	5
Autres attentes	6
Aucune attente à signaler	13

# *Le soutien du canton au sport non compétitif*

- But : offrir aux jeunes qui ne font pas de sport, qui sont en surpoids ou qui ne souhaitent pas faire de compétition, la possibilité de pratiquer un sport pour le plaisir



**Service de l'éducation  
physique et du sport**

Ch. de Maillefer 35  
CH - 1014 Lausanne

**Direction générale de la santé**

Av. des Casernes 2  
CH - 1014 Lausanne

## **Soutien financier aux activités non compétitives dans les clubs de sports d'équipe**

### **Modalités d'octroi**

#### **Peuvent faire l'objet d'un soutien financier :**

- Les activités qui répondent aux critères suivants :
  - elles doivent avoir pour cadre les sports suivants :
    - basketball
    - football
    - handball
    - rugby
    - unihockey
    - volleyball
  - elles doivent être organisées par des clubs sportifs constitués et reconnus par une association sportive cantonale.

# Présentation du Lausanne-Sports Athlétisme (LSA)

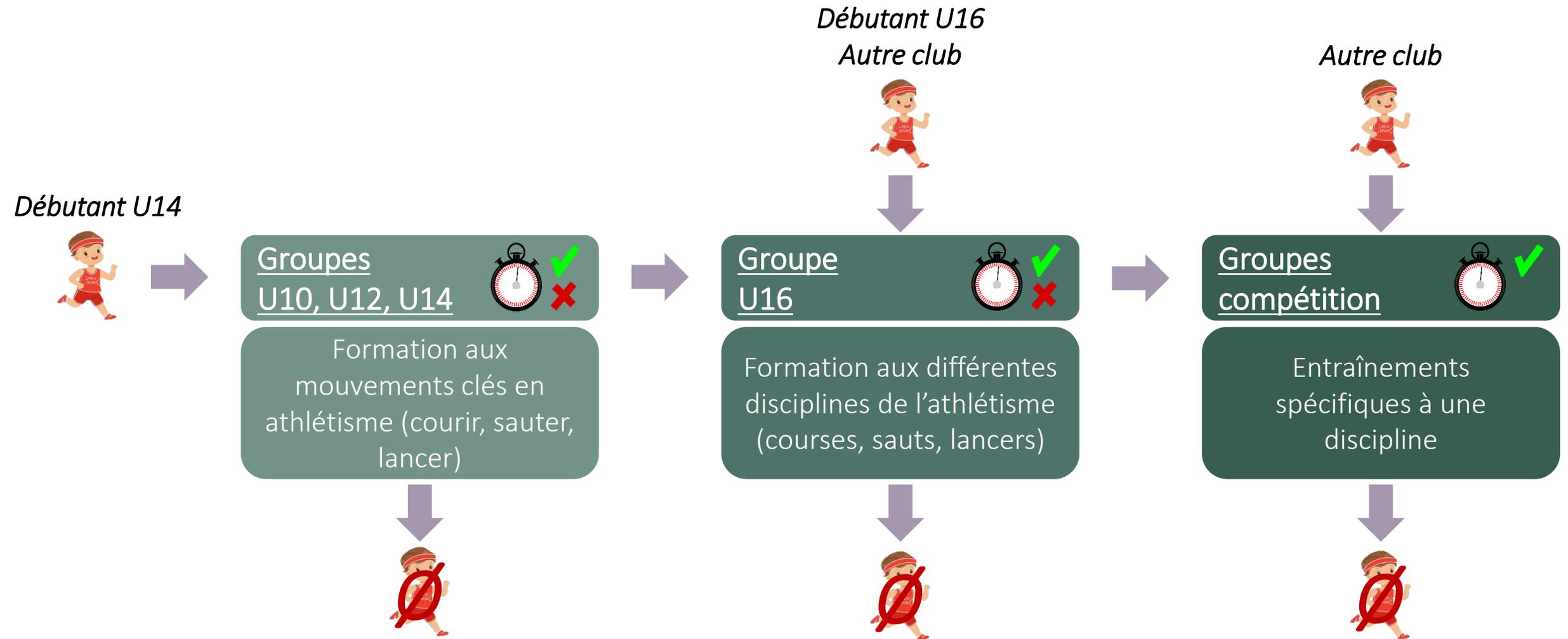
- Fondé en 1904
- 320 membres en 2019
- Jeunes dès 8 ans
- Plusieurs athlètes de niveau international
- Forte majorité d'athlètes de compétition



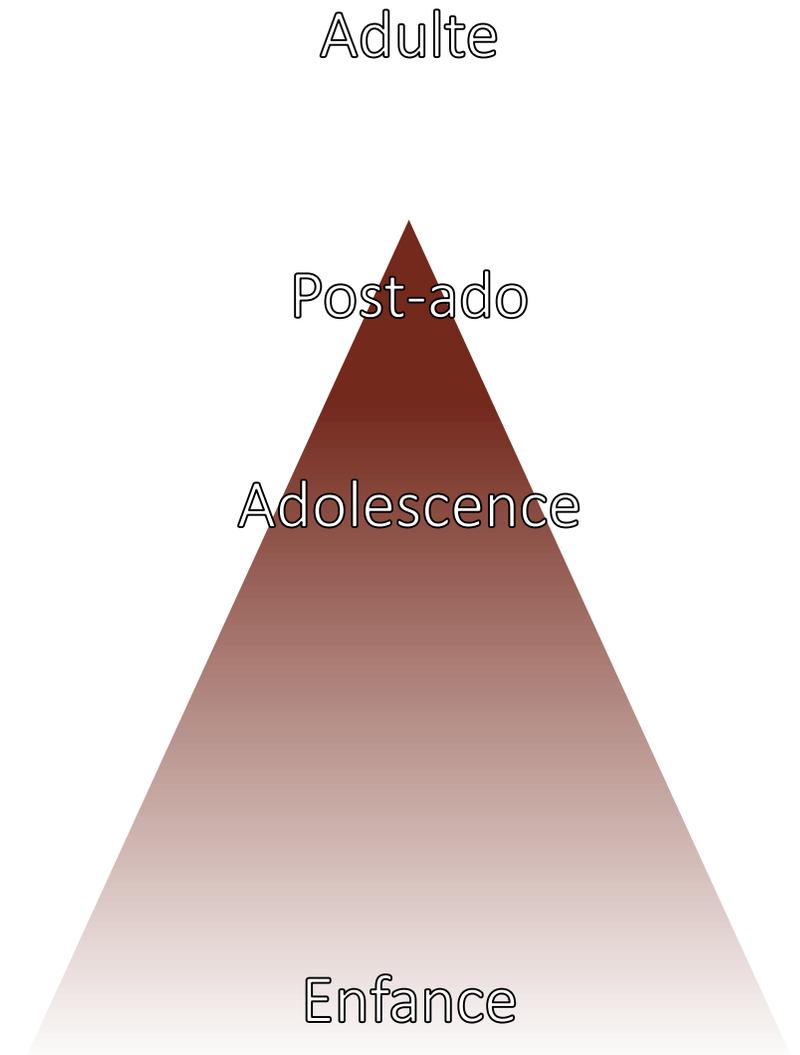
Lausanne-Sports Athlétisme

Accueil Club **Compétitions** Médias Bénévoles

# La filière actuelle de formation au LSA



# Recommandations âge de la spécialisation



# Présentation du Club Aviron Vevey

- Fondé en 1885
- *Devenir membre du Club de l'aviron de Vevey signifie s'impliquer dans la vie associative et sportive veveysane*
- *Votre contribution permet de soutenir la jeunesse en soutenant la formation de jeunes rameurs de compétition*
- *La cotisation permet aussi de garantir le meilleur matériel possible pour tous les rameurs ainsi qu'un grand nombre d'activités variées*



## Initiation à l'aviron

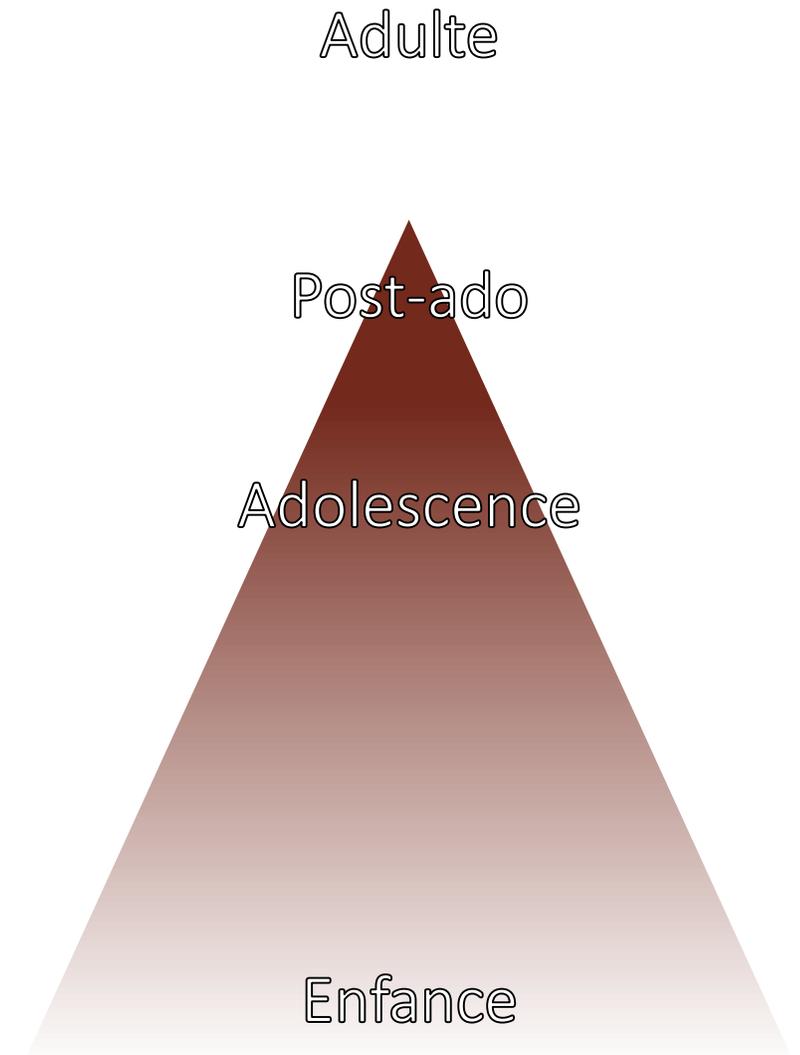
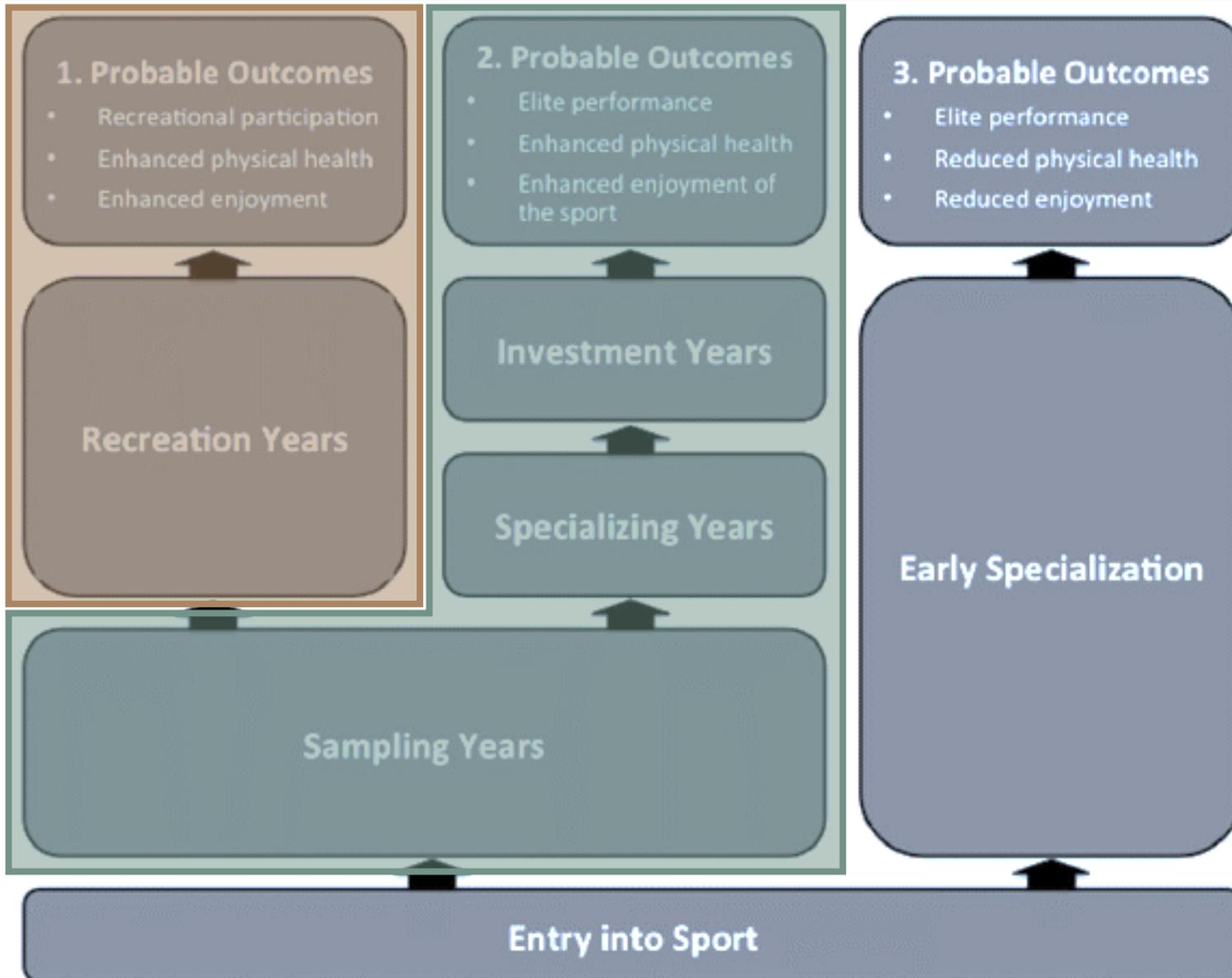
### Cours d'initiation à l'aviron (19-99 ans)

#### Edition 2021

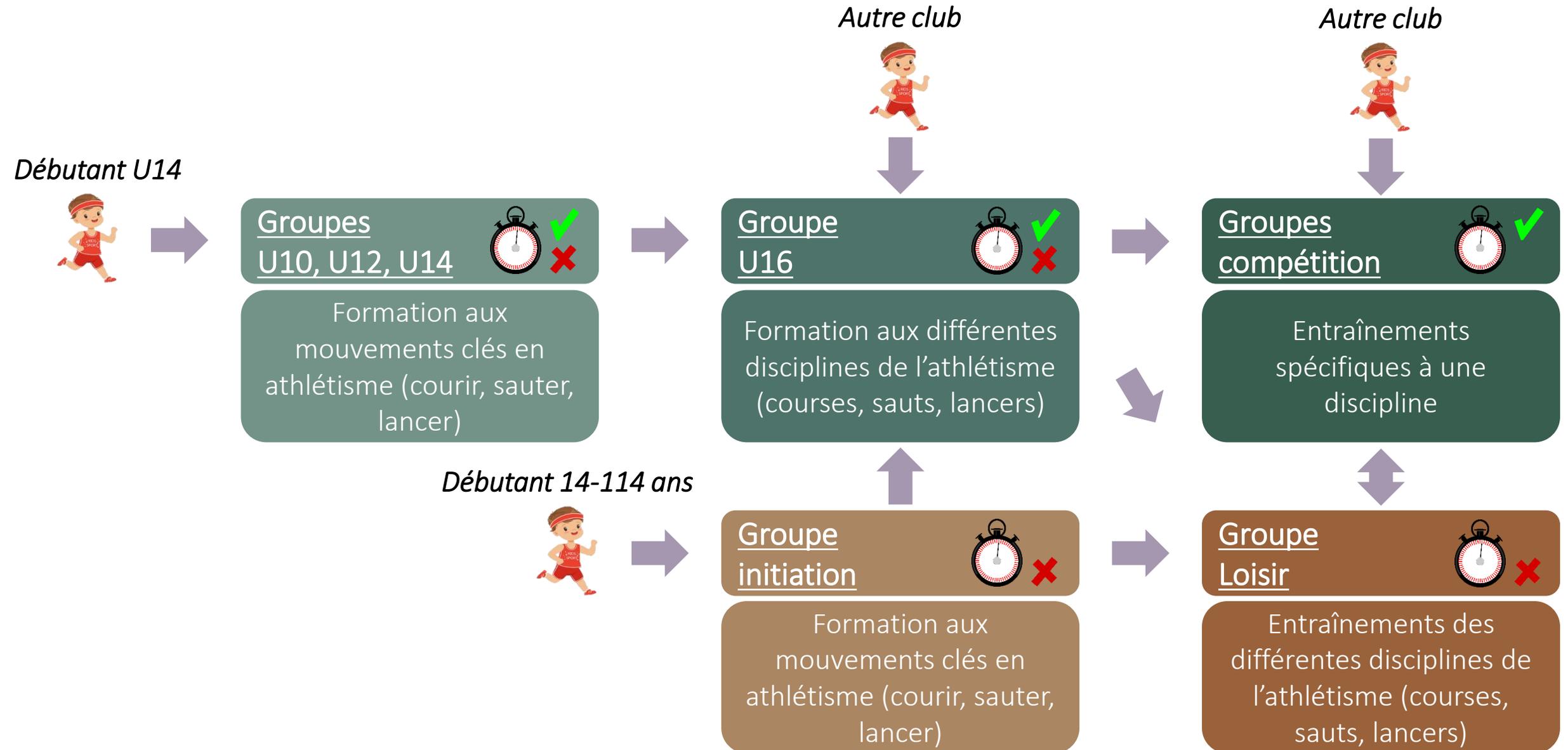
La liste des inscriptions au cours 2020 est surbookée. Vous pouvez d'ores et déjà faire votre préinscription pour le Cours d'initiation à l'aviron 2021.

Les cours se déroulent sous forme de 9 séances de 2 h, à raison d'un module par séance, en avril et mai.  
Prix 350.-

# Recommandations âge de la spécialisation



# La future filière de formation au LSA

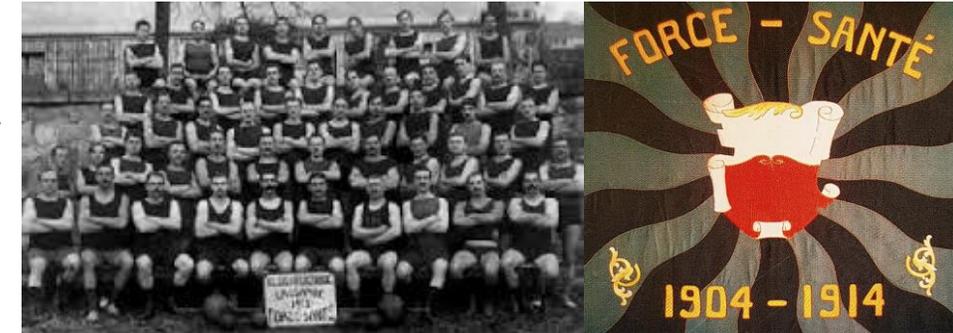


# Analyse SWOT



# *Retour vers le futur : le club hygiénique Lausanne (1904-1920)*

- Devise : Force - Santé
- « *Outre cela [les performances], nos fondateurs, dont le souci unique était de créer une jeunesse forte et robuste, décidèrent d'établir pour chacun un contrôle médical. Nos collaborateurs furent les docteurs Métraux, Pochon, Béchert, Heim, Bonvin, Scholder, Stadler, Brunet et Thillot. »*
- « *Ce but louable vaut de tout temps au Club Hygiénique Lausanne des remerciements de parents et de sociétaires pour la santé, le bien-être corporel et la valeur morale qui leur procure, sans oublier la beauté plastique dont beaucoup peuvent s'enorgueillir. »*





Merci de  
votre  
attention



SYMPOSIUM  
D'automne  
+ Assemblée  
générale



Sport, Exercice et...  
...syndrome métabolique

**Kenny Guex, PT, PhD**

Professeur HES Associé

*Filière Physiothérapie, Haute Ecole de Santé Vaud*

Coach de la Relève 400m/400m Haies

*Lausanne-Sports Athlétisme*

*Fédération Suisse d'Athlétisme (Swiss Athletics)*

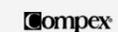
 [Kenny.guex@hesav.ch](mailto:Kenny.guex@hesav.ch)

 [Kenny.guex](https://www.instagram.com/Kenny.guex)

Sponsor principal Sponsors



proxomed<sup>®</sup> ORTHOKERN



Jeudi 21 nov. 2019  
CHUV Lausanne  
dès 13h15

[www.rrmes.ch](http://www.rrmes.ch)