

UNIVERSITE DE BRETAGNE OCCIDENTALE

# **MEMOIRE DE STAGE**

---

SUIVI OSTEOPATHIQUE D'UNE EQUIPE DE BASKET  
MASCULINE EN NATIONALE 2

Rédigé par :  
Pierre-Yves SOURISSEAU

Mémoire en vue de la validation du diplôme universitaire  
d'ostéopathie du sport.

Directeur de la formation M. THIMJO François

# Remerciement

---

Avant tout développement sur cette expérience professionnelle, il apparaît opportun de commencer ce mémoire de stage par des remerciements, à ceux qui m'ont beaucoup appris au cours de cette formation, et même à ceux qui ont la gentillesse de faire de ce stage un moment très profitable.

Aussi je remercie François THIMJO, à l'initiative de cette formation, ainsi que tous les autres intervenants qui y ont participé.

Je tiens aussi à remercier Yves ERHET, Arnaud KAELBEL, respectivement coach et assistant-coach avec qui j'ai pu établir rapidement un dialogue constructif et pour leur confiance accordée.

Je remercie Jean MERCIER, président du club, qui a donné son autorisation pour que je fasse partie de l'équipe.

Je remercie tout le staff déjà présent qui a su être à l'écoute et a toujours fait son possible pour m'aider dans mes démarches. (Evelyne MERCIER, Sophie PRUVOST, Sixt MICHAUD, Sophie GOUGAUD)

Un grand merci aux joueurs de l'équipe première qui m'ont permis de m'intégrer facilement dans la vie du club, tant sportivement que socialement. (Cédric BREMENT, Jérôme VACHIN, Nicolas TAMIC, François GOMEZ, Lionel LAOUT, Eddy MONTOUT, Vincent LECLESVE, Mathieu BLONDET, Thomas LUSSAERT, Gora HANE)

Et je terminerai par un remerciement tout particulier à Bruno TAMIC qui m'a contacté la première fois pour intégrer le staff de l'équipe de basket de Pornic. Sans lui Je ne serai pas devenu l'ostéopathe du club de basket de Pornic et je ne serai peut-être pas installé dans cette magnifique commune qu'est Pornic.

# Sommaire

---

Remerciement .....	2
Sommaire .....	3
Listes des figures .....	4
Introduction.....	5
Le Club et son environnement .....	6
1. Historique.....	6
2. Environnement.....	7
3. Le championnat, son niveau, ses contraintes.....	11
4. L'effectif.....	13
Les actions entreprises.....	14
1. Prise de contact.....	14
2. Observation.....	15
3. Relations avec les entraîneurs.....	16
4. Relations avec les joueurs.....	17
5. Premier bilan individuel.....	18
6. Mise en place d'un planning de traitement ostéopathique.....	19
7. Une situation à double tranchant.....	20
Thème de travail.....	21
1. Améliorer le suivi des joueurs.....	21
a) La confidentialité.....	21
b) La communication.....	22
c) Conseils hygiéno-diététiques.....	22
d) Mise en place d'une équipe soignante référente.....	23
e) Aller au plus proche de l'activité.....	23
2. Mise en place d'un protocole visant à démontrer l'efficacité de l'apport ostéopathique dans la pratique du basket.....	24
a) Population.....	24
b) Méthode.....	24
c) Protocole.....	27
d) Traitement statistique des données.....	28
e) Discussion.....	29
Conclusion.....	31
Annexes.....	32

## Listes des figures

---

Figure 1 – Carte de France, le point A représente la position de la ville de Pornic.....	7
Figure 2 – Complexe sportif du Val Saint-Martin .....	7
Figure 3 – Terrain de basket dans la salle Yves LOCQUET .....	8
Figure 4 – Salle de musclulation .....	9
Figure 5 – Infirmerie du complexe sportif .....	9
Figure 6 – Salle de réunion du club .....	10
Figure 7 – Carte des déplacements de la saison 2010/2011.....	12
Figure 8 - Position du joueur (J) face au panier (P).....	26
Figure 9 – Position joueur de profil .....	26
Figure 10 – traitement statistique des données, choix du test...	28

# Introduction

---

Du 15 Janvier 2011 au 31 Juin 2011, j'ai effectué un stage au sein du club de basket de la ville de Pornic situé en Loire-Atlantique. Au cours de ce stage, j'ai pu m'intéresser au suivi d'une équipe de basket masculine évoluant en N2 en la compétence d'ostéopathe.

Plus largement, ce stage a été pour moi l'opportunité de mettre en oeuvre les connaissances et compétences acquises lors des enseignements reçu pendant le DU d'ostéopathie du sport.

Au-delà d'enrichir mes connaissances ostéopathiques, ce stage m'a permis de comprendre dans quelle mesure l'ostéopathe peut avoir sa place dans un staff sportif autour du suivi de joueurs professionnels.

Ce stage a consisté dans un premier temps à suivre l'état de forme et la santé de chaque joueur, mon rôle à part la suite évolué en prévision de la saison suivante. J'ai pu travaillé dans de bonnes conditions car à son niveau le club possède de bonnes infrastructures et le staff déjà présent a toujours entendu mes requêtes.

Ce stage a donc été une opportunité pour moi de percevoir comment un club de basket en national 2 fonctionne, avec ses objectifs à atteindre, ses contraintes, et ses réussites.

L'élaboration de ce rapport a pour principale source les expériences vécues au sein du club et les enseignements tirés de la formation reçu lors du DU.

En vue de rendre compte de manière fidèle et analytique des 6 mois passés au sein de Pornic Basket, il apparaît logique de présenter à titre préalable le club, son environnement, son historique, ses infrastructures, puis d'envisager le public rencontré et les actions entreprises. Ensuite il sera question des relations développées avec les différents intervenants. Enfin, il sera précisé les différentes tâches que j'ai pu effectuer au sein du club, et les apports que j'ai pu en tirer.

# Le Club et son environnement



## 1. Historique :

C'est en 1946 (soit 3 ans avant la création de la NBA) que naît l'Union Sportive Pornicaise sous la présidence de M. Yvon BACCONAIS, secondé par M. René SAVARIAU. Cette la basket se joue à l'extérieur, le club comprend un arbitre, un marqueur, sept joueurs et un supporter.

En 1954 un jeune professeur (également correspondant de Ouest France) va devenir le 3<sup>ème</sup> pilier du club, M. Yves LOQUET comprend que l'avenir du club passe par la formation des jeunes et incite ses élèves à pratiquer le basket. L'USP décide de construire un terrain de basket sur la cour de l'école, c'est le début des équipes benjamins, minimes, cadets...

En 1963 la fusion du football club Pornicais, de l'USP, de la gymnastique féminine et l'association de musique donne naissance l'Atlantic Club Pornicais.

En 1972 Pornic accède à la nationale 3

En 1976 Pornic recrute son premier joueur américain. Georges BOWER.

En 1982 Atlantic Club Pornicais se focalise sur la formation des jeunes avec M. LOQUET Yves.

En 1999 Pornic Basket naît de la fusion de ACP et du Basket Club Clionnais.

En 2007 Pornic élue ville la plus sportive de Loire-Atlantique.

En 2010 Pornic accède pour la 1<sup>ère</sup> fois de son histoire à la N2.

## 2. Environnement

Pornic Basket se situe en Loire-Atlantique à 50 km à l'ouest de Nantes.



Figure 1 – Carte de France, le point A représente la position de la ville de Pornic



Figure 2 – Complexe sportif du Val Saint-Martin

L'équipe première de Pornic Basket s'entraîne dans la salle Yves LOCQUET construite au sein du complexe sportif du val Saint Martin à Pornic même.



Figure 3 – Terrain de basket dans la salle Yves LOCQUET

En plus de la salle avec le terrain de basket, les joueurs ont accès à une salle de musculation.



**Figure 4 – Salle de musculation**

Pour effectuer mes consultations sur place j'ai pu profiter de l'infirmierie du complexe.



**Figure 5 – Infirmierie du complexe sportif**

Les réunions du staff se déroulent dans une salle réservée à cette effet.



**Figure 6 – Salle de réunion du club**

### 3. Le championnat, son niveau, ses contraintes :

L'équipe première de Pornic Basket évolue depuis la saison 2010/2011 en Nationale 2, après une très belle saison en Nationale 3 l'année passée. La N2 correspond au quatrième niveau national français en-dessous de la N1, Pro B et enfin Pro A.

C'est la première fois depuis la création du club que l'équipe première joue à ce niveau. Les exigences sont plus élevées, tant sur le niveau sportif que sur l'aspect logistique. Les matchs sont plus intenses, les entraînements plus fréquents et plus nombreux, et les déplacements beaucoup plus longs et contraignants. ce qui se fait sentir sur le physique des joueurs et la fatigue du staff.

Les entraînements ont lieu quatre fois par semaine (lundi, mardi, jeudi, vendredi) de 20h30 à 22h.

La N2 est un niveau charnière, la pratique commence à se professionnaliser. Une partie des joueurs de l'équipe sont totalement rémunérés par le club et d'autres ont un travail à côté. Ceci engendre une grande hétérogénéité dans le rythme de vie de chacun et leur temps de récupération.

Les déplacements : (cf. annexe 1)

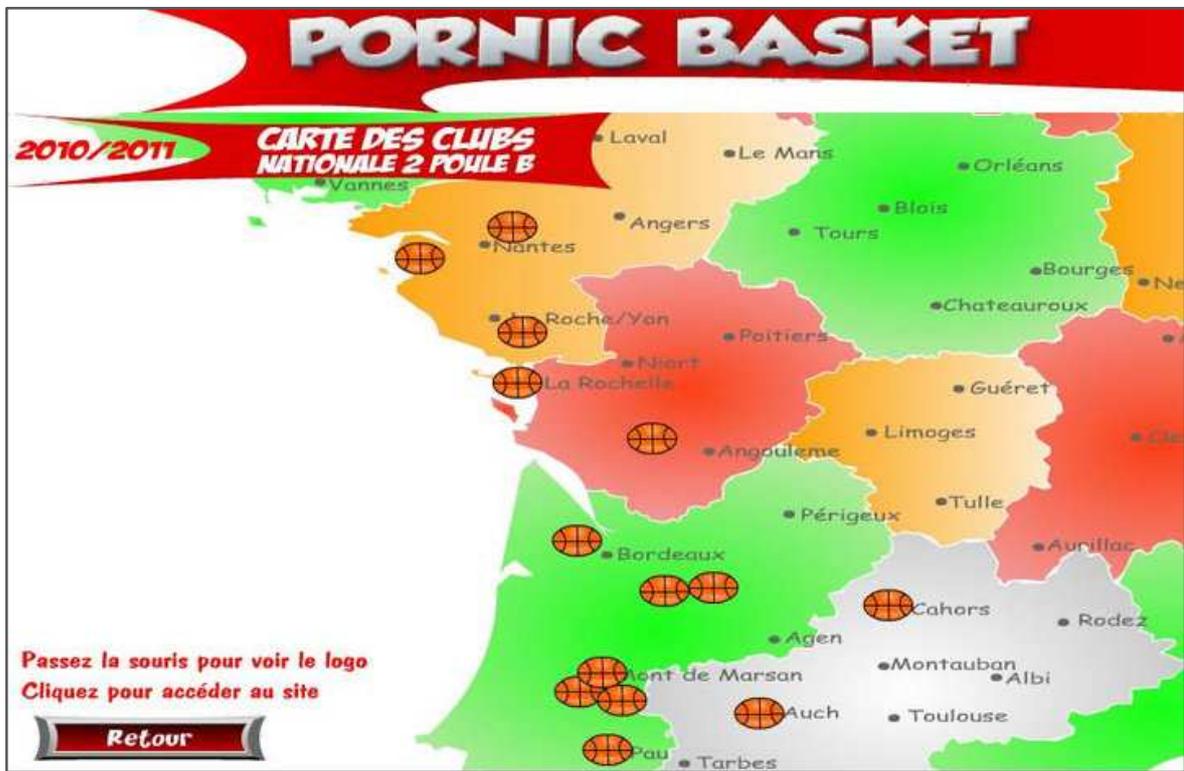


Figure 7 – Carte des déplacements de la saison 2010/2011

#### 4. L'effectif



Yves ERHET  
(entraîneur)



Arnaud KAELBEL  
(assistant)



Lionel LAOUT



François GOMEZ



Jérôme VACHIN



Vincent LECLESVE



Eddy MONTOUT



Mathieu BLONDET



Gora HANE



Nicolas TAMIC



Thomas LUSSAERT



Cédric BREMENT (C)

# Les actions entreprises.

---

## 1. Prise de contact

C'est en Octobre que le premier contact a eu lieu avec le club de Pornic Basket par l'intermédiaire d'un mail envoyé par M. TAMIC Bruno (membre du bureau) à notre école (I.d.H.E.O. Nantes). L'école a ensuite retransmis le mail aux nouveaux diplômés de l'année 2010.

M. TAMIC expliqué dans ce mail que le club recherche un ostéopathe pour suivre les joueurs de l'équipe. Avec leur montée en N2 la nécessité d'un suivi médical commençait à se faire sentir.

Etant donné mon attrait pour le milieu sportif et la perspective du DU d'ostéopathie du sport, j'ai renvoyé un CV au club afin de postuler au poste.

Avec la montée le club a du faire face à beaucoup de changement. C'est pour cela que j'ai reçu une réponse seulement fin Novembre. Dans ce mail, M. TAMIC me conviait à une première rencontre afin de me préciser leurs attentes. Ce qui a conduit à un dernier entretien avec M. TAMIC et l'assistant-coach M. KAELBEL (Vice-président du club). J'ai préparé pour cela une présentation faisant un point sur la situation et mettant en avant les apports d'un suivi ostéopathique de l'équipe. (cf. Annexe 1)

La semaine suivante je recevais un mail de M. TAMIC m'informant de mon intégration dans le staff de l'équipe.

S'ensuivit une première présentation aux joueurs en Décembre avant la pause de Noël. J'ai débuté réellement mon activité au sein du club en Janvier avec la reprise du championnat.

## 2. Observation

Avant t'intervenir en consultation auprès des joueurs, j'ai commencé par une phase d'observation.

J'ai tout d'abord pris note des objectifs de l'équipe qui était de se maintenir en N2. Il faut savoir que les deux tiers des équipes qui monte en N2 redescendent la saison suivante en N3.

D'une manière plus pragmatique j'ai pris connaissance des horaires d'entraînement, des dates des matchs, des rythmes de vie de chaque joueur, leurs horaires de travail, leurs obligations en dehors du basket. Tout ceci dans le but de prévoir le planning de mes interventions et de répartir aux mieux mes consultations.

Enfin j'ai assisté à quelques entrainements pour appréhender le fonctionnement de l'équipe, la pratique du basket et ensuite observer chaque joueurs individuellement : la démarche, la course, les gestes récurrents, les prises d'appuis, les contraintes rencontrées.

### 3. Relations avec les entraîneurs.

Les entraîneurs et moi-même étions désireux de se réunir autour d'une table pour préciser la nature de mon intervention.

Nous avons tous conscience que le fait d'arrivée en milieu de saison n'est pas chose aisée. Je ne connaissais rien des antécédents des joueurs, il a fallu prendre ses marques alors que tout le staff était bien installé.

Dans un premier temps l'entraîneur a vu mon arrivé comme l'occasion de remotiver les troupes. Le fait d'apporter du sang neuf dans le groupe avait pour objectif de remotiver les joueurs. Surtout si cette nouvelle personne est là pour prendre soin d'eux et suivre leur état de santé.

Ensuite les entraîneurs veulent pouvoir profiter de mes connaissances anatomiques, biomécaniques et physiologiques afin de les informer en temps réelles du niveau de fatigue des joueurs. L'effectif est réduit, limiter les blessures est donc une priorité.

Ils considèrent aussi qu'être en consultation individuelle avec chaque joueur est un atout majeur car j'aurai accès à d'autres informations. Lors de ce temps privilégié de la consultation, les joueurs ont plus de facilité pour évoquer leurs problèmes que se soit sur le terrain, dans le groupe ou même en dehors du club.

Pour ma part je leur ai transmis mon envie de poursuivre un travail à long terme. Je ne souhaite pas me focaliser uniquement sur les différents problèmes rencontrés au jours le jours mais aussi sur des perspectives plus lointaines. Une fois les premiers temps consacrés aux bilans, à la gestion des blessures et autres douleurs provoquées par la pratique du basket, je souhaite axer mon travail non seulement sur le confort de jeu des joueurs mais aussi sur leurs performances.

## 4. Relations avec les joueurs

Comme je l'ai expliqué auparavant, j'ai rencontré les joueurs fin Décembre avant la pause de milieu de saison. J'ai été présenté directement à l'ensemble des joueurs par les entraîneurs.

Les entraîneurs ont d'ailleurs été d'un grand soutien durant cette démarche car ils ont anticipé les demandes et requêtes des joueurs en leur précisant que les consultations n'étaient pas en libre service et qu'il y aurait un protocole à respecter avant de venir me consulter.

En effet les joueurs ont été plutôt enthousiastes à l'idée de mon intégration dans le staff et malgré les indications des entraîneurs, certains n'hésitaient pas à venir me voir pendant l'entraînement. C'est d'ailleurs un facteur qui a été pris en compte lors de l'élaboration des plages horaires pour mes interventions.

Ensuite, la relation que j'ai établie avec le capitaine de l'équipe a été déterminante pour ma bonne intégration dans le groupe. Il a su, par son dialogue tantôt joviale tantôt sérieux, me présenter aux joueurs comme une aide, un soutien.

Enfin, au cours des entraînements, des matchs et surtout des consultations, je me suis efforcé d'établir une relation de confiance avec chacun des joueurs de l'équipe. Cela n'a pas toujours été facile pour plusieurs raisons.

Un certain nombre d'entre eux ne connaissaient pas bien l'ostéopathie et ne voyaient pas l'intérêt direct de ma pratique. Comme il n'y a jamais eu de staff médical avant chacun avait ses habitudes et ses praticiens de santé respectifs. J'ai leur ai donc expliqué les spécificités de ma profession et je les ai rassuré sur le rôle que je jouerai dans leur prise en charge.

## 5. Premier bilan individuel

Après cette phase d'observation et de prise d'informations, j'ai débuté mon intervention par un bilan complet de chaque joueur.

Sachant que le club ne comptait aucun staff médical auparavant, je suis parti sur des bases vierges. J'ai donc effectué un bilan le plus exhaustif possible.

Tout d'abord leurs antécédents médicaux, chirurgicaux et sportifs (nombre d'année de pratique, les clubs, les niveaux de jeux, le poste sur le terrain, le temps de jeux...)

J'ai cherché à savoir si ils avaient déjà un médecin, un kinésithérapeute, un podologue et tout autre praticien de santé qui les suivaient. Et pour l'instant il n'y a aucun praticien référent pour l'équipe. Je suis, à l'heure actuelle, le seul membre du staff médical.

Au vu des différents traumatismes subis par les joueurs, un testing orthopédique complet fut réalisé.

Pour finir, fort de toutes ses informations, j'ai effectué une consultation ostéopathique à chaque joueur. Les premières consultations ont eu lieu dans l'infirmerie du complexe sportif sur ma table de pratique pliante qui je l'admets n'est pas très adaptée pour des gabarits de basketteurs. De plus je ne possédais pas de cabinet sur Pornic en début d'année, les consultations se sont donc toutes déroulées dans l'infirmerie à la salle de sport.

Il est ressorti de ce premier bilan beaucoup d'informations intéressantes et la conviction qu'il y avait du travail devant moi. Comme je l'expliquais dans le chapitre précédent les profils des joueurs sont très hétérogènes. Une prise en charge adaptée à chaque profil est donc nécessaire.

## 6. Mise en place d'un planning de traitement ostéopatique

Arrivant en milieu de saison dans une équipe déjà rôdée, il a fallu adapter mon planning en fonction de l'emploi du temps déjà existant. C'est pour cela que j'ai placé mes interventions autour des entraînements.

Je venais au début avant, pendant et après l'entraînement mais après discussion avec le coach, je me suis limité à avant et après. Les joueurs étaient, en effet, facilement distraits par ma présence et n'hésitaient pas à venir me voir pour des conseils, être rassurer quant à une douleur, une tension ressentie. Ce qui pouvait casser le rythme des exercices prévus par l'entraîneur.

Le rythme de mes interventions était de deux fois par semaine. Le plus souvent le lundi soir pour prendre connaissance de l'état de récupération des joueurs après le match du week-end et un autre jour, soit le mardi, soit le jeudi.

Les entraînements terminant tard je ne pouvais voir que un ou deux joueurs par soirée. Il m'est arrivé de voir des joueurs avant l'entraînement car je n'avais pas le choix mais il est évident que je privilégie la fin de l'entraînement pour que le joueur est un minimum de repos suite à la consultation.

Ce rythme d'intervention m'a donc permis d'avoir un roulement d'environ trois semaines pour voir toute l'équipe. Malgré tout, j'ai pu voir certains joueurs plus fréquemment en fonctions de leurs antécédents, de leurs blessures et des traumatismes subis lors des entraînements et des matchs.

Par la suite, mon installation sur Pornic m'a permis de voir les joueurs à distance des entraînements, dans mon cabinet et dans des conditions plus propices à un traitement de fond. Mais je n'ai pu voir tous les joueurs de cette façon car tous n'habitent pas Pornic et leur travail en journée ne leur permettait pas de venir.

## 7. Une situation à double tranchant

En tant que seul membre du staff médical, je suis dans une situation particulière qui m'oblige à élargir mon champs d'action. Dès que les joueurs ou les entraîneurs se posent une question ou ont un soucis de santé, Je suis leur premier et seul interlocuteur.

Cette situation est intéressante car j'ai la possibilité de gérer le suivi des joueurs comme je l'entends mais elle possède ses inconvénients. D'abord cela signifie une grande responsabilité, la santé des joueurs repose en grande partie sur mes épaules. Ensuite je suis seul pour toute une équipe, il est donc difficile de trouver assez de temps pour effectuer un suivi régulier et correct. Enfin je me retrouve dans des positions parfois délicates car je dois pouvoir prendre des décisions rapides concernant des diagnostics d'exclusion ou donner mon avis sur la reprise d'un joueur suite à une blessure. Alors que cela nécessiterait un dialogue avec un médecin, un kinésithérapeute pour être sur de faire le bon choix.

En toute logique j'interviens parfois hors du cadre ostéopathique. Je suis amené à donner les premiers soins lorsque surviennent des petites blessures ou sur des traumatismes légers. Les formations aux premiers secours (PS1, PSE1, PSE2) que j'ai reçu m'ont été d'une grande aide dans ces moments là.

Et je ne regrettes pas non plus d'avoir effectué une licence en S.T.A.P.S. D'une part car j'ai reçu des outils pour appréhender et comprendre une activité sportive et d'autre part pour les connaissance en traumatologie du sport que j'ai acquis et qui m'ont été rappelé lors de ma formation d'ostéopathe et au cours du D.U. en ostéopathie du sport. Ceci m'a permis d'être efficace sur des suites d'entorses, des strappings et pour prodiguer quelques conseils à suivre chez eux.

# Thème de travail

---

Lors de ce stage de nombreux thèmes de travail se sont présentés à moi. Après réflexions j'ai décidé d'en retenir deux. En effet deux questions sont revenues plusieurs fois lors de cette expérience. Comment puis-je développer et améliorer ma prise en charge de toute une équipe de basket ? Et peut-on quantifier l'impact d'un suivi ostéopathique sur la performance des joueurs de l'équipe ?

## 1. Améliorer le suivi des joueurs.

Les conditions dans lesquelles j'ai pu travailler sont déjà très bonnes mais quelques points peuvent-être encore améliorés.

### a) La confidentialité

Tout d'abord un facteur qui peut paraître secondaire mais qui a son importance : la confidentialité. Bien que je puisse pratiquer dans l'infirmerie du complexe, elle ne possède pas de rideau ou de volet pour isoler la porte fenêtre. De plus j'ai été surpris de constater que les joueurs ou les entraîneurs pouvaient rentrer dans l'infirmerie durant une consultation. J'ai dû mettre les choses au point sur ce sujet.

J'ai fait en sorte de mon côté de bien respecter les temps annoncés pour les traitements afin que l'entraîneur n'est pas besoin de venir chercher un joueur. Et le reste du groupe a fait plus attention à ne pas troubler les consultations.

## b) La communication

Ensuite la communication avec les entraîneurs et les joueurs peut être encore meilleure. La mise en place d'un planning de traitement a été une première étape. Il serait bon maintenant d'établir un dialogue commun avec les entraîneurs pour échanger sur l'état physique des joueurs.

A force d'être au contact des joueurs, j'ai maintenant pu adapté mon vocabulaire à chacun. Je sais mieux adapté mes réponses aux demandes des joueurs.

## c) Conseils hygiéno-diététiques

Grâce aux enseignements reçu durant le DU, j'ai pu élargir ma prise en charge. A haut niveau la nutrition est importante pour la récupération et pour conserver une qualité tissulaire importante. D'autant plus que certains joueurs maintenant plus de trente ans.

Et après avoir effectué les anamnèses des joueurs, j'ai pris conscience qu'il y avait aussi beaucoup de travail dans ce domaine. Très peu de joueurs font attention à leur alimentation, les seules qui ont reçu des conseils n'ont pas forcément de bonnes informations.

Pour finir, les cycles de sommeil ne sont pas toujours respecté pour optimiser la récupération. Mais modifier ce paramètre n'est pas chose aisé car la moitié de l'effectif à un travail à côté du club et les joueurs ont peu de marge de manoeuvre sur leur horaire de repos. Malgré tout il serait bon d'établir plus précisément quel est le rythme de chacun et transmettre les bons conseils pour optimiser chaque moment de repos.

Toujours dans cette optique, j'ai préparé pour l'inter-saison une fiches rappelant des consignes hygiéno-diététiques simples mais qu'il est toujours bon de rappeler. (cf. Annexe 3)

d) Mise en place d'une équipe soignante référente

A ce niveau le physique des joueurs est souvent lis à mal, tant par le nombre d'entraînement que par l'intensité des matchs durant lesquels les traumatismes et les blessures ne sont pas impossible.

En cas de problème de santé il faut pouvoir réagir vite et avoir les meilleurs avis de professionnel. Ceci ne sera possible que si l'on établit une relation de confiance avec des praticiens de santé compétents. Je pense en premier à un médecin, un kinésithérapeute et un podologue.

J'ai commencé cette démarche mais cela demande du temps. D'abord parce que je suis un jeune diplômé et je ne possède pas encore un carnet d'adresse fourni et ensuite parce que je viens d'arriver dans la région. Je ne connais pas encore les thérapeutes de la commune et alentours. J'entends parler de beaucoup de gens mais cela ne remplace pas une rencontre en face à face mais il faut trouver le temps pour ça.

Ce qui me paraît le plus urgent, c'est un travail en collaboration avec un kinésithérapeute. Cela me permettrait de me recentrer sur mon travail en ostéopathie.

e) Aller au plus proche de l'activité

La prochaine étape de mon travail se portera sur la performance des joueurs. Une fois avoir appréhender les douleurs et les blessures, je me concentrerai sur la réussite de l'équipe.

Pour ce faire, je vais devoir me rapprocher de l'activité en allant travailler à même le terrain de basket. En regardant les joueurs évoluer et intervenant directement durant leur pratique.

Le but est d'avoir le plus de feed-back de la part des joueurs sur leurs sensations, leurs ressentis pendant leurs courses, leurs tirs, les contacts. Et à mon tour leur donner un retour sur mes observations et ce que j'ai pu retrouvé lors des tests et corrections.

## 2. Mise en place d'un protocole visant à démontrer l'efficacité de l'apport ostéopathique dans la pratique du basket.

Je tiens à préciser que ce projet est en cours de réalisation. Je n'ai pas encore eu le temps d'effectuer l'expérimentation, elle sera mise en place durant la saison 2011/2012.

Afin de quantifier l'apport de l'ostéopathie dans la pratique du basket il a fallu réfléchir à un protocole expérimental simple et facilement reproductible. C'est pour cela que je me suis concentré sur un geste particulier du basket : le lancé franc. Le but de cette expérimentation est de comparer l'efficacité au lancé franc avant et après une correction ostéopathique.

### a) Population choisie

La population est évidemment l'équipe de joueurs de basket évoluant en N2. La population est donc restreinte, c'est pour cela qu'il faudra répéter l'expérience un nombre de fois suffisant pour avoir un nombre de données significatif. Il faudra donc répéter l'expérience une trentaine de fois avec chaque individu.

### b) Méthode

#### a. Questionnaire

Un questionnaire (annexe 1) est mis en place afin de recueillir plusieurs paramètres qui seront importants pour le bon déroulement de l'expérimentation et l'interprétation des données.

Les paramètres recherchés chez tous les sujets :

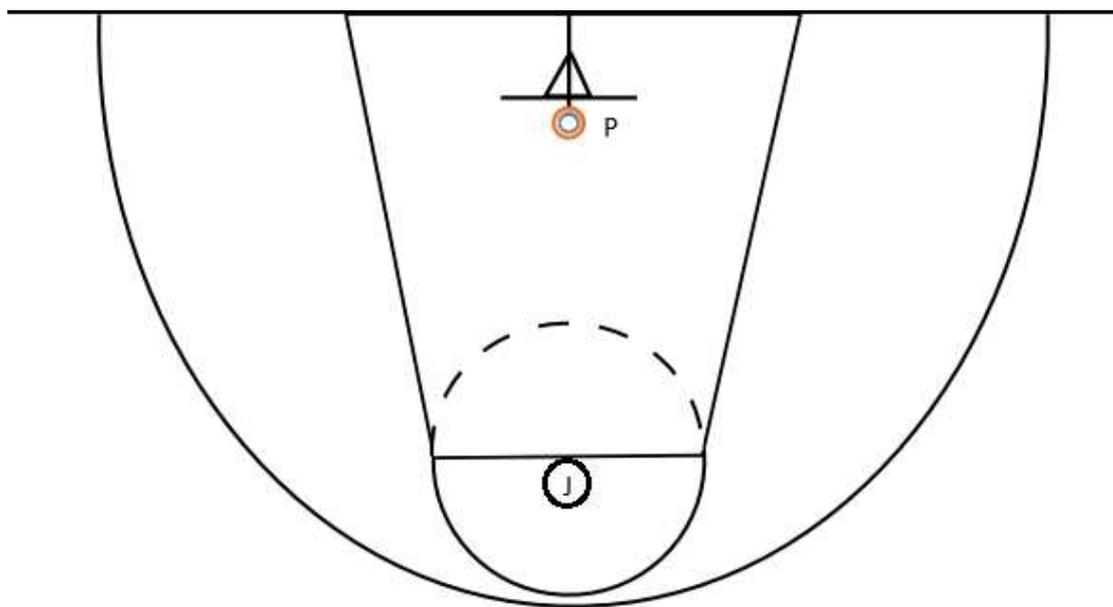
- Age
- Taille
- Poids
- Antécédents traumatiques (entorses, fractures, AVP...)
- Main préférentielle
- Activités pratiquées en dehors du basket
- Profession
- Statistiques sur les lancés francs de la dernière saison.

Connaître la main préférentielle pour la pratique est très intéressant. Notons que des études ont mis en évidence la supériorité de l'hémisphère droit pour traiter les informations en rapport avec la gestion du positionnement du corps dans l'espace. L'implication de l'hémisphère droit peut en effet favoriser une perception plus objective.

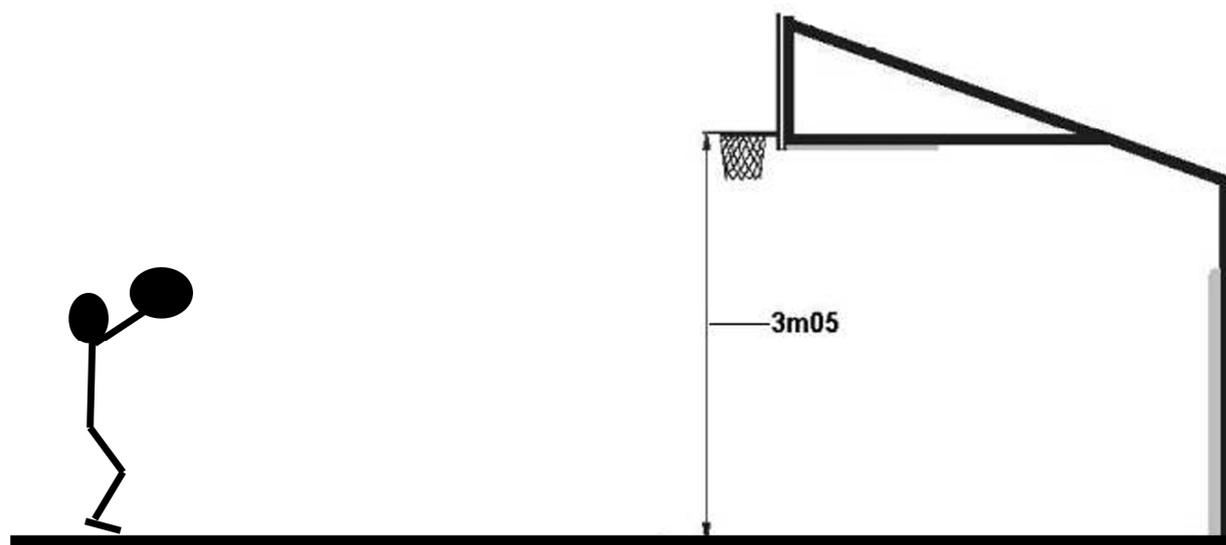
b. Dispositif expérimental

Le sujet de l'expérimentation se trouve dans la raquette en position de shoot pour un lancé franc. Le joueur est à 5,8m du fond du terrain et donc à 4,6m du panier qui se trouve à 3,05m du sol.

Le sujet pourra rester en position entre chaque shoot, c'est l'entraîneur qui lui donnera la balle à chaque fois.



**Figure 8 - Position du joueur (J) face au panier (P)**



**Figure 9 - Position joueur de profil**

## c) Protocole

### a. Echauffement

Pour des raisons pratiques l'expérimentation se fera la plupart du temps en fin d'entraînement. Si cela n'était pas le cas, un échauffement de vingt minutes sera effectué avant de procéder à l'expérimentation. Cette différence devra être notifiée et prise en compte lors de l'interprétation des résultats.

### b. Expérimentation

L'expérimentation se déroulera en trois phases. Une première phase durant laquelle le joueur effectue 20 lancés francs ( $S_A$ ), puis j'interviens en effectuant un traitement ostéopathique en fonction des feed-backs du joueur et de mon observation et enfin le joueurs recommence l'exercice de lancés francs avec 20 répétitions ( $S_O$ ).

Le but de l'expérimentation n'est pas de tester l'efficacité d'une technique ostopathique mais de constater l'influence d'une prise en charge ostéopathique globale sur un geste spécifique du basket, la traitement ostéopathique pourra donc être différent selon les joueurs.

L'expérimentation ne sera pas répétée plus d'une fois toutes les deux semaines sur le même sujet.

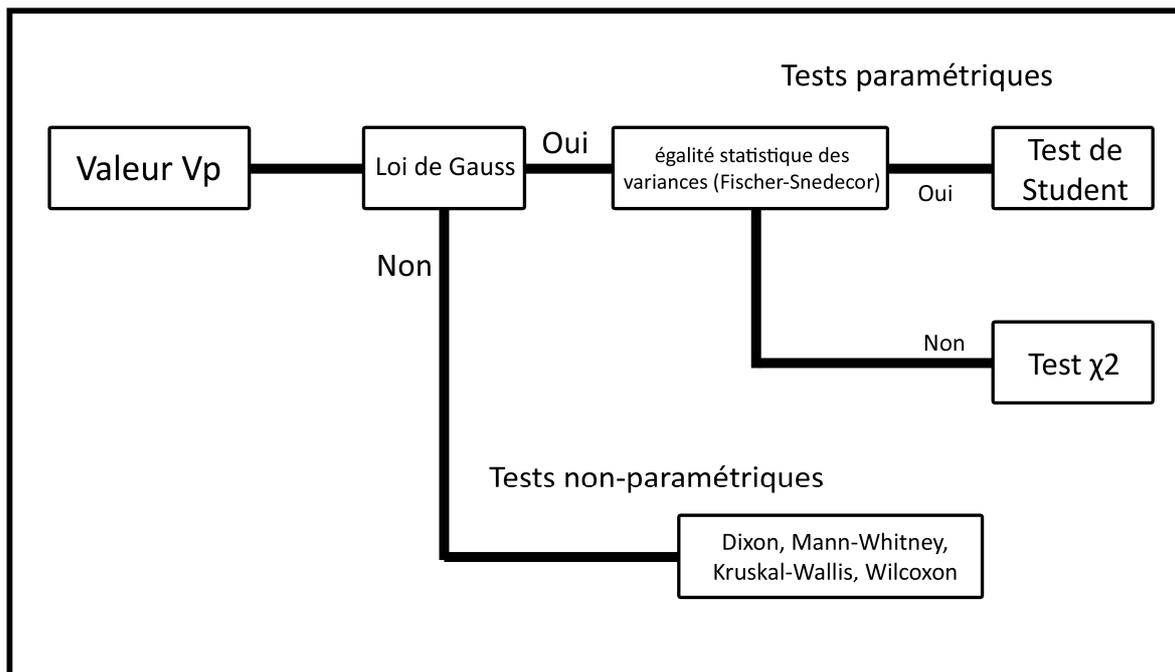
De plus un protocole sans intervention ostéopathique sera mise en place. Entre les deux phases de shoot le joueur fera une pause de 5 minutes.

d) Traitement statistique des résultats

La valeur qui sera utilisée pour le traitement statistique des données est la différence absolue entre  $S_A$  et  $S_O$ , que l'on nommera Différence après traitement ostéopathique ( $D_O$ ). Après avoir recueilli, l'ensemble des données et avoir calculé la  $D_O$  pour chaque sujet, notre travail sera d'établir s'il existe une différence significative de cette valeur entre les joueurs testés

Ensuite je ferai une comparaison avec les données recueillies sans l'intervention ostéopathique. ( $D_S$ )

Nous organiserons les données pour vérifier si la distribution des  $D_O$  suit bien une loi de Gauss. En fonction de cela nous choisirons des tests statistiques paramétriques ou non-paramétriques.



**Figure 10 – traitement statistique des données, choix du test**

Les tests indiqués sur le schéma sont les plus communément utilisés. Le test de Student ou test d'hypothèse porte sur la moyenne de deux échantillons.

## e) Discussion

### a. Les résultats attendus

Comme je l'ai expliqué auparavant, je n'ai pas encore pu réaliser cette expérimentation. Alors plutôt que de parler de résultats attendus, je les nommerai résultats souhaités. En effet je n'ai pour l'instant que peu de recul sur mon influence sur les performances de l'équipe, car je me suis focalisé d'abord sur la récupération et la diminution des blessures.

Malgré tout Il serait bon pour ma démarche que cette expérimentation montre une augmentation de fiabilité des lancés francs des joueurs aorè traitement ostéopathique.

Dans le cas contraire je devrai soit remettre en question le protocole, soit modifier ma prise en charge des joueurs ou encore admettre la non-efficience de l'ostéopathie sur la fiabilité du lancés francs.

### b. Les limites de l'expérimentation

Plusieurs limites ou contraintes sont présentes dans cette expérimentation. La première vient du faible nombre de sujet expérimentés. Pour essayer de palier à se problème j'ai décidé d'effectuer l'expérience plusieurs fois sur chacun des joueurs mais l'entraînement risque de fausser les données.

On pourra reprocher à cette expérimentation une habitude des sujets face à l'exercice qui leur est demandé. Ce que l'on pourrait souhaiter, c'est une augmentation constante de la fiabilité des lancés francs au fur et à mesure que l'expérimentation avance.

La seconde limite vient de l'essence même de l'ostéopathie. Si l'on réalise un traitement ostéopathqie à chaque joueur, il est quasiment impossible de réaliser les

mêmes techniques à chacun d'eux. De plus le traitement est opératoire dépendant. Ces deux paramètres nuisent à la reproductibilité de l'expérimentation.

Un autre soucis se pose, le choix du geste est très restrictif. Ce qui signifie que même si l'expérimentation est concluante, cela ne veut pas dire que l'ostéopathie apporte un avantage pour la pratique du basket.

Le lancé franc est une petite partie des gestes techniques réalisés par le basketteurs.

### c. Les prospectives

Afin d'améliorer le protocole expérimental, il apparaît évident qu'une augmentation du nombre de sujet est importante. Le club de Pornic Basket compte beaucoup de licenciés, il est donc envisageable d'étendre ce protocole aux membres des autres équipes du club.

Les équipes majeurs dans un premier temps, puis avec les joueurs mineurs après avoir obtenu une autorisation de la part de leurs parents. Ceci permettrait de ne réaliser l'expérimentation qu'une seule fois sur chaque joueur sélectionné tout en ayant assez de données pour que cela soit significatif.

Ensuite ce protocole de recherche peut aussi être étendu à d'autres gestes techniques du basket. Par exemple le tir à 3 points qui demande encore plus d'adresse ou le tir en en suspension. Il faudra pour cela établir un protocole encore plus précis pour limiter les inconnus.

## Conclusion

---

A titre de conclusion, il semble intéressant de mettre en évidence l'expérience acquise. Tout au long de ce stage j'ai appris à m'adapter. En effet dans le cadre du sport de haut niveau, les conditions pour pratiquer sont souvent loin du confort d'un cabinet.

De plus les contraintes temporelles sont omniprésentes. Il faut souvent pouvoir répondre rapidement à une demande précise, être capable d'envisager son traitement en tenant des échéances à court, moyen et long termes.

Pour cela les enseignements reçus lors du DU d'ostéopathie ont été fort utiles. Les techniques spécifiques à la pratique sportive et l'expérience de mes professeurs ont été d'une grande aide.

L'enthousiasme a toujours été mon principale moteur. Je suis aller de surprise en surprise, parfois heureuse, parfois décevante mais toujours enrichissante. Je me suis remis en question tout les jours face aux différents problèmes rencontrés. Est-ce par ce que je suis sorti de ma formation il y a tout juste un an ou alors le fait d'être au contact du milieu sportif mais ma pratique a énormément évolué. Je souhaite à chacun de pouvoir vivre la même expérience.

Et pour finir notons qu'au terme de ce stage, le président du club m'a confirmé la reconduction de mon intervention la saison suivante contre rémunération. Je me suis vu confié à cette occasion le suivi des joueurs ainsi qu'une partie de la préparation physique avant la reprise des matchs.

# Annexes

---

## Annexe 1 - Présentation pour l'entretien



**Apport de l'*ostéopathie* dans la *performance sportive*.**

Mise en place d'un suivi des joueurs au sein de Pornic Basket.

**Pierre-Yves SOURISSEAU**

- Ostéopathe D.O.
- Diplômé de l'école I.d.H.E.O. Nantes
- Formation exclusive à l'ostéopathie en 5 ans
- Licence en S.T.A.P.S.
- Formation secourisme :
  - P.S.E 2
  - B.N.S.S.A.

**Sommaire**

- Le contexte
- Qu'est-ce que l'ostéopathie ?
- L'intérêt d'un suivi des joueurs.
- L'intérêt d'un suivi ostéopathique.
- Quelle forme donner à cette collaboration.

**Le contexte**

- Très belle saison en N3
- Montée en N2 pas forcément prévue
- La N2 est un niveau charnière

**Le contexte**

- Les exigences ne sont plus les mêmes.
- Les déplacements sont plus contraignants.
- Effectif réduit, nombreuses blessures.
- De nouveaux moyens peuvent être envisagés.

**Qu'est-ce que l'ostéopathie ?**

- L'ostéopathie est une médecine manuelle.
- Connaissances anatomiques, biomécaniques et physiologiques approfondies.
- But : Diagnostiquer et traiter les problèmes mécaniques du corps.

## Qu'est-ce que l'ostéopathie ?

- Prise en charge du corps humain dans sa globalité.
- Traitement adapté à chaque patient
- Grandes variétés de techniques
- Ne se limite pas au "mal de dos" et douleurs articulaires.

## Qu'est-ce que l'ostéopathie ?

- Les 3 piliers de la santé



## L'intérêt d'un suivi ostéopathique des joueurs ?

- Amélioration des performances
  - Ne pas être perturbé par une blessure, une gêne physique pour se relâcher.
  - Etre au top physiquement afin d'être capable de se concentrer totalement sur les objectifs autant à l'entraînement que durant les matchs

## L'intérêt d'un suivi ostéopathique des joueurs ?

- Diminuer la fréquence des blessures
  - Anticiper les problèmes
    - Un sportif de haut niveau utilise son corps à 200 %, le moindre déséquilibre peut devenir gênant.
  - Permettre une meilleure connaissance de son corps
  - Rassurer les joueurs

## L'intérêt d'un suivi ostéopathique des joueurs ?

- Prendre en compte la réalité du monde sportif
- Plus particulièrement du sport de haut niveau
- Les demandes particulières du sportif :
  - « J'ai mal mais je dois jouer demain. » Urgence
  - « J'ai un objectif à telle date et je dois être à mon maximum à cette date. » Prévention, Suivi
  - « Je veux récupérer au mieux pour reprendre dans de bonnes conditions. » Responsabilisation

## Exemple de partenariat ostéopathe/club de sport

- Une grande partie des clubs de haut niveau ont un ou plusieurs ostéopathes au sein de leur staff.
- Se démocratise dans les clubs amateurs

Quelle forme donner à cette collaboration.

- 1) Observation
- 2) Prise en charge de l'équipe
- 3) Prise en charge individualisée
- 4) Mise en place d'une équipe de santé

Quelle forme donner à cette collaboration.

- 1) Observation
  - Durant les entraînements
  - Durant les matchs

Quelle forme donner à cette collaboration.

- 2) Prise en Charge de l'équipe
  - À l'entraînement
    - l'échauffement, les étirements (peut-être travail de musculation)
    - la posture, l'équilibre
    - l'hygiène de vie
  - Durant les matchs
    - Prise en charge rapide des blessures
    - Rassurer les joueurs et les informer

Quelle forme donner à cette collaboration.

- 3) Prise en charge individualisée
  - Conseils adaptés à chaque joueur.
  - Informer chaque joueur de son état et avoir une idée de ses possibilités.
  - Suivi ostéopathique.

Quelle forme donner à cette collaboration.

- 4) Mise en place d'une équipe de santé
  - Suivi
  - Orientation
  - Mise en confiance
  - Réactivité

## Annexe 2 – Calendrier des matchs

saïson 2010-2011

source : ffbb



# CALENDRIER DES MATCHS SENIORS NM2

Journée	Date	Heure	Domicile	Visiteur
Aller				
1	11/09/2010	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>LA ROCHELLE RUPELLA 17</b>
2	18/09/2010	20:00	AUCH BASKET CLUB	PORNIC BASKET
3	25/09/2010	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>GARONNE ASPTT BASKET</b>
4	02/10/2010	20:00	AVENIR SERRESLOUSIENS COLLOMBINS HORSARROIS	PORNIC BASKET
5	09/10/2010	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>LUCON BASKET CLUB</b>
6	16/10/2010	20:00	ELAN BEARNAIS PAU LACQ ORTHEZ (PAU NORD EST)	PORNIC BASKET
7	23/10/2010	20:00	COGNAC BASKET BALL	PORNIC BASKET
8	30/10/2010	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>SAINT MEDARD BASKET</b>
9	06/11/2010	20:00	STADE MONTOIS BASKET MASCULIN	PORNIC BASKET
10	13/11/2010	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>BEYSSAC BEAUPUY MARMANDE</b>
11	20/11/2010	20:00	HAGETMAU DOAZIT CHALOSSE	PORNIC BASKET
12	27/11/2010	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>CAHORSAUZET BASKET</b>
13	04/12/2010	20:00	UNION CARQUEFOU STE LUCE	PORNIC BASKET
Retour				
14	11/12/2010	20:00	LA ROCHELLE RUPELLA 17	PORNIC BASKET
15	18/12/2010	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>AUCH BASKET CLUB</b>
16	15/01/2011	20:00	GARONNE ASPTT BASKET	PORNIC BASKET
17	22/01/2011	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>AVENIR SERRESLOUSIENS COLLOMBINS HORSARROIS</b>
18	05/02/2011	20:00	LUCON BASKET CLUB	PORNIC BASKET
19	12/02/2011	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>ELAN BEARNAIS PAU LACQ ORTHEZ (PAU NORD EST)</b>
20	19/02/2011	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>COGNAC BASKET BALL</b>
21	05/03/2011	20:00	SAINT MEDARD BASKET	PORNIC BASKET
22	12/03/2011	20:00	<b>PORNIC BASKET</b>	<b>STADE MONTOIS BASKET MASCULIN</b>
23	26/03/2011	20:00	BEYSSAC BEAUPUY MARMANDE	PORNIC BASKET
				<b>HAGETMAU DOAZIT</b>

## Annexes 3 – Conseils intersaisons

### Les 3 piliers de la santé

- Physique
- Psychologique
- Alimentation, sommeil

1. Psychologique : Chacun sa façon de gérer ce domaine. Mais il faut savoir que ce domaine est dépendant des deux autres.

2. Alimentation :

- Les bases
  - Les 3 repas avec une collation dans la journée avec petit-déjeuner très copieux, déjeuner copieux, dîner léger pour mieux dormir.
  - Pas besoin de peser les aliments, l'important est de varier les nutriments.
- L'hydratation :
  - Boire avant d'avoir soif
  - Au moins 1,5l par jour réparti sur toute la journée. Privilégier eau de source à l'eau minérale. L'eau de source est mieux assimilées.
- L'alcool est à éliminer le plus possible. (C'est une évidence mais il est parfois bon de le rappeler)
- Les compléments alimentaires
  - Si un effort (intense) ne dépasse pas une heure, les compléments type isostar ou powered n'ont aucuns intérêts au contraire.
  - Les régimes hyperprotéinés (type poudre, milshake) ne sont vraiment pas à conseiller. D'abord parce qu'il est tout à fait possible d'obtenir les protéines dans l'alimentation, ensuite à cause de l'effet nocif possible sur le système rénal si le régime est mal suivi et qu'il n'y a pas une bonne hydratation.

Sommeil : Un bon sommeil est aussi important qu'une bonne alimentation. Tout le monde n'est pas égale face au sommeil mais il est bon de conserver un minimum de 7h de sommeil par nuit. De plus il est préférable de favoriser les heures de sommeil avant minuit qui sont plus réparatrices.

3. Entretien Physique :

- Mois de Juin : Récupération
  - Conserver une activité cardio au 2 fois par semaine au moins pendant une heure effective.
  - Vous pouvez choisir l'activité de votre choix (course à pied, vélo, nantation) mais il intéressant de varier pour travailler l'ensemble des chaines musculaires
- Mois de Juillet : Début de reprise
  - Du 1 au 15 : Poursuivre travail du mois de Juin en rajoutant une séance de travail musculaire (entre 30 et 45min effective) par semaine.
  - Du 15 au 31 : Augmentation du rythme.
- Lundi : Cardio
- Mardi : Gainage, musculation
- Mercredi : Cardio
- Jeudi : Gainage, musculation
- Vendredi : cardio
- Week-end : repos