

## Recommandations médicales parcours prévention rédigées le juin 25 par la commission médicale nationale

### CONSEILS ET PRÉVENTION POUR LA BONNE PRATIQUE DU HOCKEY SUR GAZON POUR LES MOINS DE 18 ANS

**1. ENTRAÎNEMENT :** se préparer **progressivement**. **S'échauffer** systématiquement avant l'activité, s'étirer doucement avant et après l'effort. Une Préparation Physique Générale (PPG) est conseillée.

Adapter l'intensité de l'effort selon les conditions climatiques (forte chaleur ou pollution)

**2. HYDRATATION :** Boire suffisamment et **régulièrement**, avant la sensation de soif, environ 1 litre/h en cas d'effort important. 1% de perte en eau de son poids équivaut à 10% de vigilance en moins !

**3. ALIMENTATION :** Ne jamais pratiquer à jeun. Avoir un moyen de se resucrer à l'effort dans le sac (fruits, barres céréales...)

**4. BLESSURE :** Ne pas jouer **avec une douleur : il peut s'agir d'une lésion** musculaire, osseuse, ligamentaire ou tendineuse en cours. Cela ne pourra que s'aggraver avec l'effort. Consulter au moindre doute

**Matériel :** Protections des traumatismes : **protège-tibias obligatoires** ; protège-dents fortement conseillé ; gant main gauche conseillé. Protections faciales (masques) et coquilles sur penalty corner défensifs (fournis par les clubs généralement)

Matériel adapté à l'âge, la pratique et le terrain (chaussage ; crosse...)

**5. CROISSANCE :** Entre 8 et 14 ans, le jeune est dans une phase de croissance rapide. Il existe des pathologies douloureuses des attaches des tendons, surtout lorsqu'ils sont sollicités : Maladie de Sever aux talons ou d'Osgood aux genoux, ou autres articulations... qui doivent être évaluées par un médecin.

**6. INFECTION :** Pas de sport intense ou de **compétition** en cas de fièvre ni dans les **8 jours** qui suivent les symptômes d'un syndrome grippal ou Covid-19 (fièvre, courbatures, écoulement nasal important, fatigue intense...) : risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires accru

**7. TABAC :** Ne pas fumer, **même une cigarette** entre 2 heures avant et 2 heures après l'activité sportive.

**8. MÉDICAMENTS :** **Pas d'automédication** ; Les effets indésirables des médicaments se majorent à l'effort et peuvent provoquer des complications (rénales et musculaires). Attention aux anti-inflammatoires.

**9. DOPAGE :** La prise de médicaments (dont les Béta-bloquants, les **Corticoïdes (voie orale ou infiltration)**, les antalgiques (**Tramadol**, Codeine), les psychostimulants en cas d'hyperactivité avec troubles de l'attention (TDAH...) et/ou de **produits récréatifs (cannabis..)** est susceptible de constituer un contrôle antidopage positif pour tout licencié. Des autorisations exceptionnelles d'utilisation (AUT) peuvent être délivrées par l'AFLD. La demande d'AUT doit-être faite par les parents ou les tuteurs légaux avec le médecin ayant prescrit la substance ou la méthode interdite :

[sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/](http://sportifs.afld.fr/effectuer-une-demande-daut/)

**10. SYMPTOMES PENDANT ou APRÈS L'EFFORT :** Je consulte un médecin en cas de douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitations, malaise, vertiges et ce quel que soit l'âge.

**11. BILAN MEDICAL :** Si vous êtes débutants dans les **activités sportives** et au moindre doute sur votre santé. Mieux vaut prévenir que guérir et consulter un médecin.

**12. SOLEIL :** Selon votre **phototype**, il est impératif de vous protéger **même en cas de nuages**, les UV sont des rayons invisibles, qui ne chauffent pas mais provoquent cancer cutané et cataracte. Maillot adapté, casquette, **crème et stick solaire**.

Chez les jeunes, attention aux traitements pour l'acné, qui sont photosensibilisant

### **13. CONSEILS :**

Pour toute question ayant trait au médical, la prévention vis-à-vis de la pratique ou autre, vous pouvez consulter des médecins spécialisés en Médecine du sport.. Les sociétés savantes de médecine du sport et de cardiologie du sport recommandent pour les licenciés un ECG de repos tous les 3 ans à partir de 12 ans jusqu'à 25 ans.

### **Recommandations :**

La pratique régulière d'une activité physique et sportive dès le plus jeune âge assure de multiples bénéfices pour la santé physique comme la santé mentale. Elle permet notamment d'assurer une croissance harmonieuse et d'aider au maintien d'un poids corporel idéal.

Les recommandations sont de proposer pour les enfants et jeunes de 6 à 17 ans, de **faire au moins une heure d'activité physique par jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses** (danse, VTT, jeux de ballons...). L'objectif visé est double : être actif et diminuer la sédentarité.

**L'activité physique ne se limite pas seulement au sport :** il est par exemple possible de bouger quotidiennement en allant à l'école ou au collège à pied, à vélo ou en trottinette et de sortir s'aérer au parc ou en forêt le week-end.

La pratique intensive d'un seul et unique sport est déconseillée chez le jeune enfant. Proposer des activités physiques variées jusqu'à l'âge de 12ans pour favoriser le

développement psychomoteur et des capacités variées. La surspécialisation dans un seul sport ne devrait pas intervenir avant cet âge.

## POUR ALLER PLUS LOIN

→ [FFH](#)

→ Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES) : [www.sfmes.org](http://www.sfmes.org)

→ Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS) : [www.s-f-t-s.org](http://www.s-f-t-s.org)

→ Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : [www.afld.fr](http://www.afld.fr)

<https://sante.gouv.fr/actualites/actualites-du-ministere/article/activite-physique-et-sportive-un-atout-sante-pour-les-jeunes>

## CONSEILS ET PRÉVENTION POUR LA BONNE PRATIQUE DU HOCKEY : > 18ANS

**1. ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION : S'échauffer** systématiquement avant l'activité (20 à 30 minutes avec une augmentation progressive de l'intensité-). Une Préparation Physique Générale (PPG) est conseillée.

Adapter l'intensité de l'effort selon les conditions climatiques (forte chaleur ou pollution)

**2. HYDRATATION :** Boire suffisamment et **régulièrement**, avant la sensation de soif, environ 1 litre/h en cas d'effort important. 1% de perte en eau de son poids équivaut à 10% de vigilance en moins !

**3. ALIMENTATION :** Ne jamais pratiquer à jeun et avoir un moyen de se resucrer à l'effort dans le sac (fruits, barres céréales...). Une collation après un entraînement ou un match est recommandée pour améliorer la récupération.

**4. BLESSURE :** Ne pas jouer **avec une douleur : il peut s'agir d'une lésion** musculaire, osseuse, ligamentaire ou tendineuse en cours. Cela ne pourra que s'aggraver avec l'effort. Consulter au moindre doute

**5. RECUPERATION :** les bases indispensables d'une bonne récupération en prévention des blessures : sommeil ; alimentation équilibrée et hydratation suffisante

Idée reçue : non, la bière n'est pas bonne pour la récupération

**5. INFECTION :** Pas de sport intense ou de **compétition** en cas de fièvre ni dans les **8 jours** qui suivent les symptômes d'un syndrome grippal ou Covid-19 (fièvre, courbatures, écoulement nasal important, fatigue intense...) : risque d'atteinte cardiaque et de lésions musculaires

**6. TABAC :** Ne pas fumer, **même une cigarette** 2 heures avant et jusqu'à 2 heures après l'activité sportive. Idem pour le vapotage et le cannabis et ses dérivés comme le CBD qui en plus positivent les contrôles antidopage.

**7. MÉDICAMENTS : Pas d'automédication ;** Les effets indésirables de certains médicaments se majorent à l'effort et peuvent provoquer des complications (rénales et musculaires). Attention aux anti-inflammatoires non stéroïdiens.

**8. DOPAGE :** La **prise de médicaments** (dont les Béta-bloquants et les Corticoïdes (voie orale ou infiltrations), Antalgiques comme Codéine, Tramadol) et/ou de **produits récréatifs (Cannabis...)** est susceptible de constituer un contrôle antidopage positif pour tout licencié. Des autorisations exceptionnelles d'utilisation (AUT) peuvent être délivrées par l'AFLD. La demande d'AUT doit-être faite par le sportif avec le médecin ayant prescrit la substance ou la méthode interdite :

[sportifs.aflld.fr/effectuer-une-demande-daut/](http://sportifs.aflld.fr/effectuer-une-demande-daut/)

**9. SYMPTOMES PENDANT ou APRÈS L'EFFORT :** Je consulte un médecin en cas de douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitations, malaise, vertiges et ce quel que soit l'âge.

**10. BILAN MÉDICAL :** Avant toute **reprise d'activité sportive** et au moindre doute sur votre santé, remplir le questionnaire QS et voir un médecin. Mieux vaut prévenir que guérir.

**11. SOLEIL :** Selon votre **phototype**, il est impératif de vous protéger **même en cas de nuages**, les UV sont des rayons invisibles, qui ne chauffent pas mais provoquent cancer cutané et cataracte ! **Crème et stick solaire**. Casquette / maillot adapté pour l'entraînement.

## **12 CONSEILS :**

Pour toute question ayant trait au médical, la prévention vis-à-vis de la pratique ou autre, vous pouvez consulter des médecins spécialisés en Médecine du sport.

## **13. Recommandations de pratique d'activités physiques par l'OMS :**

a. Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

b. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

c. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

d. Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours, non consécutifs, par semaine.

#### **14 Matériel (conseils) :**

Protections des traumatismes : **protège-tibias obligatoires** ; protège-dents fortement conseillé ; gant main gauche conseillé. Protections faciales (masques) et coquilles sur penalty corner défensifs (fournis par les clubs généralement)

Chaussage adapté au terrain.

#### **SPECIFICITES :**

##### **>35ans :**

**Pour les 35 ans et plus**, les sociétés savantes de médecine du sport et de cardiologie du sport recommandent pour les licenciés de faire un ECG de repos entre 25 et 35 ans si vous n'en avez jamais eu.

A partir de 40 ans : Un test d'effort maximal pour les sujets sédentaires reprenant une activité intense chez l'homme et après la ménopause chez la femme

Evidemment à tout âge si vous avez des symptômes et si vous êtes à haut risque de maladie cardiovasculaire un avis d'un cardiologue est nécessaire pour décider d'une exploration de type test d'effort à visée cardiovasculaire.

Avec votre médecin traitant, bilan régulier des facteurs de risque vasculaires : pression artérielle ; prise de sang (cholestérol) ...

Consulter au moindre signe fonctionnel à l'effort (douleur thoracique, palpitations, vertiges, malaise, essoufflement anormal)

Insister sur l'échauffement et les mobilités articulaires (membres inférieurs – supérieurs, rachis)

#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

→ FFH [mettre le lien sur le site où on trouve ces conseils](#)

→ Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES) : [www.sfmes.org](http://www.sfmes.org)

→ Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS) : [www.s-f-t-s.org](http://www.s-f-t-s.org)

→ Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) : [www.afld.fr](http://www.afld.fr)

<https://www.sports.gouv.fr/adultes-475>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

**Pour les 35 ans et plus** Les sociétés savantes de médecine du sport et de cardiologie du sport recommandent pour les licenciés de faire un ECG de repos entre 25 et 35 ans si vous n'en avez jamais eu..

A partir de 40 ans : Un test d'effort maximal pour les sujets sédentaires reprenant une activité intense chez l'homme et après la ménopause chez la femme

Evidemment à tout âge si vous avez des symptômes et si vous êtes à haut risque de maladie cardiovasculaire un avis d'un cardiologue est nécessaire pour décider d'une exploration de type test d'effort à visée cardiovasculaire.