

APPEL D'OFFRE



Recherche d'un professionnel
pour les services périphériques
de l'École secondaire De Mortagne à Boucherville



MÉDECIN DU SPORT

Consultation, traitements et collaboration avec les élèves-athlètes et entraîneurs
du programme Sport-études et Concentrations De Mortagne

4 NOVEMBRE 2020

Contexte

Selon le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MEES), les programmes sport-études doivent viser le développement et la mise en œuvre de services périphériques. Les écoles doivent améliorer l'encadrement des élèves-athlètes, ce qui comprend le développement des qualités physiques, la vérification de l'état des lieux d'entraînement, les services médicaux, la psychologie sportive, la nutrition du sport, etc. Le programme Sport-études De Mortagne, avec son partenaire Excellence Montérégie, entre cette année dans la cinquième année d'implantation de ces services.

Le programme Sport-études De Mortagne regroupe 1114 élèves pour l'année scolaire 2020-2021, partagés dans 40 disciplines sportives. Sur ces élèves, plus de 700 athlètes pratiquent un sport reconnu par le MEES. À ce nombre, plus de 500 possèdent la côte Relève, Espoir, Élite ou Excellence.

Le but premier de nos services périphériques est de permettre à l'élève-athlète de s'épanouir dans un environnement sain et de l'encadrer le mieux possible afin de lui donner la chance d'atteindre l'excellence sportive. La qualité des services périphériques doit permettre à notre programme Sport-études de se démarquer des autres programmes.

Nous avons mis en place le centre **Prévention-Performance De Mortagne (PPDM)**. Celui-ci regroupe l'ensemble des services périphériques accessibles aux élèves-athlètes. Nous comptons dans nos rangs des intervenants compétents, grandement impliqués et pour qui le travail en multidisciplinarité est une priorité. Nos services nous permettent actuellement d'offrir 30 heures par semaine en thérapie sportive, 18 heures en préparation mentale, 9 heures en nutrition du sport de même que 5 plages horaires où l'élève-athlète a accès à une salle d'entraînement sous la supervision d'un kinésologue pour des besoins particuliers. À tout ça s'ajoute un service de consultation par un kinésologue expérimenté afin d'aider les entraîneurs à mieux planifier la préparation physique de leurs athlètes.

Vous pouvez consulter en annexe un descriptif détaillé des services offerts.

Malgré le fait que nous pouvons qualifier nos services périphériques comme étant déjà exceptionnels, il y a toujours place à l'amélioration. Le travail en multidisciplinarité est une priorité pour nous. Afin d'offrir la possibilité à l'élève-athlète de pratiquer un sport d'élite sainement, nous aimerions ajouter à notre équipe un **médecin du sport**. L'ajout de ce service au programme Sport-études devient de plus en plus nécessaire et permettra ainsi à l'élève-athlète d'atteindre l'excellence plus rapidement.

Nous recherchons un praticien en médecine sportive principalement pour les cas suivants :

- Poser un diagnostic de commotion cérébrale;
- Retour au sport avec contact suite à une commotion cérébrale;
- Déchirure (grade 2 et 3) des ligaments;
- Suspicion de fracture;
- Déchirure du ménisque;
- Blessures chroniques sans amélioration;
- Problèmes non-musculosquelettiques (dermatologique, oculaire, systémique, etc);
- Bilans sanguins;
- Anémie du sportif / gestion du fer;
- Aménorrhée ou oligoménorrhée;
- RED-S (Déficit Énergétique Relatif dans le Sport);
- Troubles de l'alimentation;

- Anxiété / Dépression;
- Troubles gastro-intestinaux (parfois exacerbés à l'effort physique);
- Pathologies reliées au surentraînement.

Prérequis : praticien en médecine sportive

- Être disponible une demi-journée par 2 semaines pour se présenter à l'école;
- Être disponible entre le 1^{er} octobre et le 1^{er} juin;
- Horaire d'intervention de jour entre 8h00 et 16h00;
- Être ouvert à travailler en interdisciplinarité.

L'école s'engage à :

- Fournir un bureau et un local au praticien en médecine sportive;
- Fournir un ordinateur de table avec une imprimante;
- Fournir une filière barrée pour les dossiers;
- Gérer les rendez-vous du médecin lors de sa présence à l'école;
- Faire les liens entre le médecin et les différents services périphériques;

Rémunération : être idéalement affilié à la RAMQ.



JEAN-FRANÇOIS PERREAULT
DIRECTEUR ADJOINT SPORT-ÉTUDES
ÉCOLE SECONDAIRE DE MORTAGNE
COMMISSION SCOLAIRE DES PATRIOTES

www.école de Mortagne

☎ 450-655-7311 poste 11727 ☎ 450-655-2932

Annexes



Service de thérapie du sport



Thérapeutes du sport agréées : Anne-Sophie et Marie-Ève Jean

Local : C-145

Courriel : therapeute.demortagne@gmail.com

Téléphone : 450-655-7311 poste 61709

Rendez-vous : www.gorendezvous.com/ppdm

Horaire : du lundi au vendredi de 10h00 à 16h00

Services offerts :

- Évaluation des blessures sportives aiguës et chroniques avec impression clinique et plan de traitement. Référence au professionnel le plus approprié pour le traitement ou le diagnostic plus précis, au besoin;
- Traitements des blessures sportives aiguës (ex. entorse, élongation musculaire, dislocation...);
 - Utilisation de différentes méthodes de traitements selon les plus récentes données scientifiques :
 - Programmes d'exercices conjoint avec les entraîneurs et préparateurs physiques;
 - Électrothérapie (TENS, NEMS, haut-voltage, ultrasons, micro-courant, courant russe etc.);
 - Thérapie manuelle (mobilisations articulaires, massages, relâchement des tissus mous, relâchement actif, travail myofascial, etc.).
- Traitements pré et post opératoires selon les recommandations des chirurgiens traitants;
- Préparation de retour au jeu suite à une convalescence ou une absence du sport prolongée;
- Traitements de maintien ou massages d'activation pré-compétition;
- Présence lors des entraînements pour aider les entraîneurs à optimiser les entraînements en réduisant les risques de blessures. Aide à la planification d'entraînements, série de tests pour la prévention des blessures et gestion du stress mécanique et physiologique;
- Gestion des commotions cérébrales conjointement avec l'équipe académique et les entraîneurs selon les standards internationaux les plus à jour;
- Bandages prophylactiques (*tapings*). L'athlète doit fournir son matériel ou payer les frais;
- Premiers soins et suivi lors d'événements sportifs (tournois, compétitions, matchs) au frais du club sportif.



Service en psychologie sportive



Consultante en psychologie sportive : Émilie Berthelot Gagné
Courriel : emilie.ebg@gmail.com
Rendez-vous : www.gorendezvous.com/ppdm
Horaire : lundi, mardi et mercredi sur rendez-vous

Local : E-337

Services proposés

Les objectifs :

Avec le personnel entraîneur :

- Sensibilisation face à la psychologie sportive et à son importance;
- Formation et soutien dans le cadre du mandat;
- Disponibilité au besoin lors des matchs ou compétitions extérieurs.

Types de services :

- **Ateliers formatifs** sur une thématique relative à la psychologie sportive :
 - Sujets possibles à aborder : la motivation, la dynamique et la cohésion d'équipe, la fixation d'objectifs, le leadership (coacher au féminin), la visualisation, la gestion du stress (pression de performance), etc.
- **Rencontres individuelles :**
Rencontres informatives aidant l'entraîneur à obtenir des ressources et des outils sur des sujets spécifiques pouvant l'aider à amener son équipe ou athlète à performer et à demeurer bien dans la discipline pratiquée.
 - Sujets possibles à aborder : la préparation avant match (routine pré-compétitive, Plan A et B, bilan de performance, objectif de performance), la communication, la dynamique de l'équipe, le leadership à développer chez un athlète, etc.
- **Présence de la consultante lors d'entraînement et/ou de période de compétition :**
(observation et/ou intervention)
 - Possibilité d'évaluation subjective sur certains aspects en lien avec la pratique.
 - Sujets possibles à observer : types de communication employée (entraîneur, athlète), indices de cohésion dans l'équipe, indices de la dynamique de l'équipe, présence de leadership, moyens utilisés, gestion des émotions, etc.

- Possibilité d'intervention en compétition
 - Préparation avant compétition (techniques de relaxation, techniques de concentration, techniques de visualisation, application d'une routine pré-compétitive, fixation d'objectif de performance, etc.)

1. Avec les étudiants-athlètes;

- Initiation à la psychologie sportive et à son application;
- Aide concernant les difficultés psychologiques et émotives pouvant nuire aux performances sportives et relationnelles;
- Développement de stratégies pour construire sur le succès personnel et sportif.

Types de services :

- Atelier formatif sur une thématique relative à la psychologie sportive
- Sujets possibles à aborder : la dynamique d'équipe, la cohésion d'équipe, la gestion de stress de performance, la fixation d'objectifs, la concentration, la confiance en soi, la motivation, etc.
- Rencontre individuelle
- Sujets possibles à aborder : la gestion de stress de performance, la gestion des émotions, la fixation d'objectifs, la gestion de l'échec, la visualisation, le leadership, la concentration, la confiance en soi, la motivation, la psychologie des blessures, etc.
- Ateliers de discussion sur une thématique populaire en psychologie sportive
- Formation pour des types d'athlètes que l'on regroupe ensemble (capitaines, confiance en soi, gestion de la pression de performance de haut niveau, etc.)

Je peux consulter lorsque...

- Je n'arrive pas à performer à mon plein potentiel dans mon sport lorsque ça compte vraiment;
- Je suis excellent à l'entraînement, mais je perds mes moyens en compétition;
- Je possède un réel désir de repousser mes limites personnelles dans mon sport;
- J'ai un grand besoin de mieux gérer mes émotions et revenir fort suite à une erreur sportive;
- Je souhaite apprendre à être plus positif et confiant dans mon sport;
- Je veux apprendre à me débarrasser de la peur de l'échec sportif;
- Tout va bien, mais je veux être meilleur;
- Etc.

Nutritionniste – diététiste : Marie-Hélène Bourbonnais Dt.P., M.Sc

Courriel : mh.bourbonnais@gmail.com

Rendez-vous : www.gorendezvous.com/ppdm

Horaire : jeudi et vendredi sur rendez-vous

Local : E-337
Téléphone : (514) 774-2643

Services proposés :

1) Programme d'encadrement pour les entraîneurs : en personne / téléphonique / virtuel

- a) **Rencontres individuelles :** pour répondre aux questions et pour mieux cerner les besoins des athlètes (ex : gestion des blessures, gestion de la fatigue, récupération, etc...). Par la suite, la nutritionniste et l'entraîneur pourront mettre en place des stratégies de planification et de suivi (par exemple, recommander des suivis individuels ou des ateliers / conférences de groupes sur des sujets ciblés).
- b) **Service de planification :** élaboration de stratégies nutritionnelles pour des athlètes ou des équipes sportives spécifiquement, pouvant être utilisées par l'entraîneur. L'approche sera adaptée à la situation. Par exemple :
- Planification des repas et des collations durant une semaine typique d'entraînement, un camp d'entraînement, un tournoi ou une compétition;
 - Choix de restaurants / menus en camp d'entraînement ou en compétition;
 - Stratégies d'équipes pour répondre à des problématiques spécifiques, par exemple en prévention de blessures, en récupération, en gestion du poids, etc.;

Une approche interdisciplinaire sera fortement encouragée en impliquant les autres intervenants dans la planification des stratégies.

2) Programme d'encadrement pour les athlètes : en personne / téléphonique / virtuel

Voici quelques exemples de sujets pouvant être abordés :

- Alimentation avant un entraînement
- Alimentation et hydratation pour les entraînements d'endurance
- Hydratation et choix de boissons
- Récupération
- Périodisation (adaptation des repas et collations selon le volume d'entraînement)
- Composition corporelle (augmentation de la masse musculaire, gestion du poids)
- Gestion du poids et de la pesée pour les sports à catégorie de poids
- Gestion du poids pour les sports esthétiques et artistiques
- Troubles de comportements alimentaires (de type anorexie, boulimie, bigorexie)
- Prévention des blessures et réathlétisation suite à une blessure
- Optimisation du système immunitaire
- Préparation à la compétition et aux camps d'entraînements
- Préparation aux voyages / alimentation sur la route
- Troubles de santé : digestifs, anémie, aménorrhée, fractures de stress, déficit énergétique

- Bases en cuisine et préparation des aliments
- Planification de menus et plans de nutrition
- Éducation, gestion et planification des suppléments pour sportif
- Éducation de base en nutrition (macro/micronutriments, assiette équilibrée, santé)
- Lecture des étiquettes d'aliments et choix de collations avant / pendant / après l'entraînement
- Suppléments pour sportifs
- Végétarisme / Véganisme
- Diètes populaires
- Visite en épicerie
- Tout autre sujet sera considéré au besoin.

- a) **Rencontres individuelles avec l'athlète** : pour répondre à des problématiques spécifiques de façon individuelle. Avec le consentement de l'athlète, un suivi sera effectué auprès de son entraîneur et les autres intervenants. Autant que possible, les stratégies seront discutées en équipe interdisciplinaire pour favoriser l'atteinte d'objectifs communs et un suivi plus efficient.
- b) **Conférences de groupe** : pour effectuer de l'éducation en groupe ou pour répondre à des problématiques plus généralisées au sein du groupe. Les conférences peuvent se produire en personne si les mesures d'hygiène et de salubrité établies par l'École secondaire De Mortagne sont respectées. Dans le cas contraire, les conférences peuvent se faire en ligne, en direct, pour favoriser l'interaction et les échanges.
- c) **Ateliers pratiques de groupe** : pour mettre en pratique les notions de nutrition du sport. Les athlètes participeront activement à l'atelier par des manipulations d'objets, d'aliments et produits, préparation de recettes en dégustation, des activités de réflexion et de planification, ainsi que de rédaction. Ils visent donc l'acquisition de compétences et le développement de l'autonomie. Les ateliers seront adaptés pour répondre aux mesures d'hygiène et de salubrité en vigueur au moment opportun. Dans le cas où des ateliers de groupe en personne ne sont pas possible, les ateliers peuvent se faire en ligne, via des groupes de discussion en direct, afin de garder l'aspect participatif et favoriser les échanges.
- d) **Ateliers de cuisine** : pour développer des compétences culinaires et l'autonomie. Les ateliers seront adaptés pour répondre aux mesures d'hygiène et de salubrité en vigueur au moment opportun. Dans le cas où des ateliers de groupe en personne ne sont pas possible, les ateliers peuvent se faire en ligne, en direct. Ce type d'atelier est très intéressant puisqu'il permet à l'athlète de développer des compétences dans son environnement, supervisé par une nutritionniste à distance. Voici quelques exemples :
- Préparation de barres d'énergie maison, sans cuisson
 - Smoothie : énergie ou récupération
 - Boisson pour sportifs maison
 - Préparation de repas à la mijoteuse
 - Préparation de salades repas et poké bowl



Consultation en kinésiologie



Ce service est un service de consultation. Notre kinésiologue, Pierre-Mathieu Dubois, rencontrera les disciplines intéressées afin de leur donner un soutien, une expertise en plus de les encadrer dans la préparation physique de leurs athlètes.

Ce service n'inclut pas d'entraînement en gymnase ni de suivi à court terme des athlètes.

Nous demandons aux entraîneurs ou mandataires intéressés à ce service de se déplacer à l'école pour venir rencontrer le kinésiologue en prenant rendez-vous avec lui à l'adresse suivante : pmdubois@fxvperformances.com.

Objectifs du service de consultation en préparation physique :

- Aider les disciplines sportives qui ne sont pas en mesure de travailler directement avec un kinésiologue pour planifier le développement moteur et physique de leurs athlètes;
- Prévention de blessures avec un meilleur entraînement ou une meilleure préparation physique;
- Aider à la préparation annuelle pour atteindre les zones de performance optimale aux moments désirés;
- Monter des programmes d'entraînement que l'entraîneur peut encadrer à l'intérieur de sa discipline sportive;
- Aider les entraîneurs à devenir meilleurs dans la préparation physique de leurs athlètes;
- Répondre, dans la mesure du possible, aux besoins des entraîneurs.

Fonctionnement :

- L'entraîneur ou le mandataire intéressé doit préalablement prendre rendez-vous avec le kinésiologue par courriel à l'adresse suivante : pmdubois@fxvperformances.com;
- Utiliser ce service vous donne droit à 5 heures de rencontre avec le kinésiologue;
- Le premier rendez-vous sera d'une durée d'une heure afin de bien cibler les besoins de l'entraîneur ou du mandataire. Nous demandons à ces utilisateurs de bien compléter les documents qui seront demandés par le kinésiologue et de montrer un sérieux afin de rendre ce service efficace et utile. Les utilisateurs qui ne répondront pas à ces conditions se verront retirer le service demandé;
- Les rendez-vous subséquents, pour un total de 4 heures, seront attribués selon les besoins de l'entraîneur en discutant avec le kinésiologue.



Service de kinésiologie :

plages horaires d'entraînement



Afin de mieux soutenir les athlètes du programme Sport-études qui ne disposent pas des services d'un kinésologue à l'intérieur de leur discipline sportive, nous avons créé cinq plages d'entraînement individualisé qui pourraient permettre à ces athlètes d'atteindre un niveau supérieur. La préparation physique de l'athlète s'effectuera en fonction des besoins de l'athlète ainsi que des objectifs de l'entraîneur. Une communication constante entre l'entraîneur, l'athlète et le kinésologue est alors indispensable.

Ce service peut aussi servir à un athlète d'exception qui désire plus d'entraînements physiques ainsi que pour le rétablissement d'une blessure à long terme comme le programme Sport-études est un milieu où nous voulons permettre à tout athlète visant l'élite sportive de pouvoir s'épanouir.

Pour l'instant, un maximum de 15 athlètes par séance d'entraînement a été fixé. Vous devez faire votre demande par courriel à André Richard ou Pierre-Mathieu Dubois. Toutes les demandes seront étudiées et des décisions seront prises selon l'achalandage. Le but sera de maximiser chacune des plages horaires.

Kinésologue : Pierre-Mathieu Dubois

Rendez-vous : pmdubois@fxvperformances.com

Local d'entraînement : D-232

- Plage 1 : lundi de 12h15 à 13h00
- Plage 2 : mardi de 12h15 à 13h00
- Plage 3 : mercredi de 12h15 à 13h00
- Plage 4 : jeudi de 12h15 à 13h00
- Plage 5 : vendredi de 12h15 à 13h00

Services offerts :

- Entraînements physiques encadrés par un kinésologue;
- Plan d'entraînement adapté en fonction de l'âge, du niveau d'expérience en entraînement, du sexe et de la discipline de l'athlète;
- Réadaptation des athlètes blessés à long terme en travaillant conjointement avec le thérapeute du sport;
- Développement spécifique pour certains athlètes tel que perte de poids, prise de masse, apprentissage moteur, augmentation du volume d'entraînement, etc.

