

UNE EXPERTISE ET  
DES RESSOURCES  
AU SERVICE  
DES SPORTIFS  
DE HAUT NIVEAU

**CREPS  
TOULOUSE**

**PRÉVENTION  
ÉVALUATION  
OPTIMISATION**



05 62 17 90 00



dps@creps-toulouse.sports.gouv.fr



1 avenue Édouard Belin - 31400 TOULOUSE



**PRESTATIONS D'AIDE  
À LA PERFORMANCE**

2019



# PRESTATIONS D'AIDE À LA PERFORMANCE

L'ÉVALUATION ET LE SUIVI du niveau fonctionnel de l'organisme et des effets de l'entraînement sont des éléments déterminants pour optimiser le processus de développement des qualités et compétences d'un sportif.

Que ce soit sur le plan biologique, physique ou mental, il existe de nombreux moyens d'augmenter l'efficacité d'un entraînement expert.

L'équipe du Département de la Performance Sportive (DPS) du CREPS de Toulouse propose des prestations médicales, mentales et scientifiques adaptées aux besoins qui permettent à la cellule entraîneur-sportif de fonctionner plus efficacement.

## NOTRE RÈGLE D'OR

Permettre aux systèmes d'entraînement de mieux fonctionner, sans interférer dans les processus, ni dans les stratégies de préparation. Toutes nos prestations visent à identifier et optimiser les facteurs de performance pour renforcer le lien primordial et essentiel qui existe entre l'entraîneur et le sportif.

## NOS RESSOURCES

L'équipe du DPS est composée de spécialistes dont l'expérience et l'expertise sont reconnues par de nombreuses structures et sportifs de haut niveau.

Elle sait répondre avec efficacité et précision aux exigences de la haute performance en s'adaptant aux contraintes singulières de l'entraînement et de la compétition.

Le matériel scientifique et technologique disponible est parfaitement adapté à la mise en œuvre de protocoles d'évaluations, de diagnostics voire d'interventions qui contribuent significativement à l'optimisation de la performance sportive.

**Afin de répondre au mieux aux objectifs en faveur de la haute performance sportive assignés à l'Agence nationale du sport et à l'ambition de la Région Occitanie en faveur de ses sportifs, le CREPS de Toulouse ouvre ses prestations à tous les sportifs de haut niveau du territoire et non plus aux seuls sportifs de son établissement.**



## PUBLICS CONCERNÉS



Public 1 : sportifs admis au CREPS de Toulouse qui contribuent déjà financièrement à une partie des ressources humaines et aux frais de gestion.



Public 2 : sportifs inscrits sur listes ministérielles, ou membres de structures identifiées dans les projets de performances fédéraux (ou assimilé par les Directeurs Techniques Nationaux), ou issus du sport professionnel (centres de formation).

Prévision  
septembre  
2020

Public 3 : sportifs individuels justifiant d'une pratique intensive d'entraînement inscrite dans une dynamique compétitive.

# PRESTATIONS MÉDICALES ET PARAMÉDICALES

Public 1

Public 2

## Examens de la Surveillance Médicale Réglementaire (SMR)

Le plateau technique du CREPS de Toulouse permet de passer tous les examens en une demi-journée avec les experts du pôle médical.

Examen clinique (consultation + biométrie)	36 €	40 €
Bilan diététique	25 €	30 €
Bandelette urinaire	6 €	8 €
Bilan psychologique	25 €	30 €
Électrocardiogramme (test + compte-rendu)	36 €	40 €
Épreuve d'effort (test + compte-rendu)	80 €	110 €

**Épreuve d'effort (test + compte-rendu)** ----- 80 € 110 €

Tests physiologiques et fonctionnels (VMA, puissance, cinétique de lactémie...) sur plusieurs appareils (ergocycle Wattbike ©, tapis roulant, rameur concept II, ergomètre à bras Technogym ©).

**Bilan diététique** ----- inclus\* 30 €

Analyse et conseils alimentaires pour l'optimisation de la performance

**Suivi diététique** ----- inclus 30 €

Éducation et optimisation de l'alimentation pour la gestion quotidienne de l'entraînement.

**Bilan isocinétique** ----- inclus 80 €

Évaluation des équilibres musculaires agonistes/antagonistes autour des articulations (genou, épaule et coude) dans une perspective préventive ou étiologique.

**Suivi et entraînement isocinétique** ----- inclus 30 €

Optimisation musculaire dans une perspective de rééducation ou de réathlétisation.

**Suivi biométrique** ----- inclus 10 €

Évaluation de la taille, de la masse globale et du taux de masse maigre pour suivre l'évolution du poids de forme.

**Récupération balnéothérapie** ----- inclus 5 €/pers

Protocoles de récupération par immersion dans des bassins d'eau chaude (35°) et froide (11°). Possibilité de massage par hydrothérapie. Maximum 6 personnes + cadre.

**Massages de récupération spécifiques** ----- inclus NP\*

Massages en fin de semaine intensive d'entraînement ou sur retour de compétition, sur site du CREPS ou sur le lieu d'entraînement.

**Bilan ostéopathique** ----- inclus 30 €

Dur indication médicale, analyse et bilan fonctionnel de la mobilité articulaire.

**Bilan podologique** ----- inclus 30 €

Bilan statique et dynamique de la posture d'origine plantaire.

**Orthèses plantaires** ----- 100 € pièce NP

En cas d'anomalies détectées, un atelier permet la création d'orthèses plantaires (semelles podologiques). Deux premières paires gratuites (sport + ville).

**Bilan dentaire** ----- sur facture\* NP

En partenariat avec une unité de recherche INSERM au CHU de Toulouse, bilan dentaire complet (santé, bilan salivaire, posture d'origine dentaire, bilan occlusal, radio panoramique). Tarif sécurité sociale.

**Bilan orthoptique** ----- sur facture NP

En partenariat avec l'école d'orthoptie de Toulouse, bilan visuel approfondi et rééducation orthoptique.

**Réathlétisation - rééducation prolongée** ----- inclus 40 €

Suite à blessure et sur indication médicale, amélioration de l'état fonctionnel pour permettre la reprise progressive de l'entraînement sans risque de rechute.

**Réathlétisation - récupération complète du niveau d'entraînement d'avant blessure** ----- 36 € / séance 40 € / séance

Suite à blessure et sur indication médicale, optimisation de l'état fonctionnel pour permettre la reprise de l'entraînement au plus haut niveau de charge sans risque de rechute.

**Préparation physique individualisée** ----- 36 € / séance 40 € / séance

Entraînement moteur et physique pour optimisation de l'entraînement, travail postural, reprogrammation motrice, développement de la mobilité et de la stabilité.

\* Inclus signifie que le public concerné bénéficie déjà de cette prestation dans le cadre de la convention passée avec le CREPS et sa structure d'accueil (forfait de base).

\* NP (Non Proposé) signifie que le public concerné n'aura pas accès à la prestation.

\* Sur facture signifie que les prestations sont réalisées par des partenaires extérieurs qui facturent directement aux fédérations.

## PRESTATIONS D'ACCOMPAGNEMENT DES ASPECTS MENTAUX

	Public 1	Public 2
<b>Accompagnement à la performance</b> Développement d'outils mentaux permettant d'être plus performant en situation de compétition ou d'entraînement (gestion du stress, positionnement d'objectifs, imagerie mentale, techniques de respiration, etc.)	inclus	50 €/ séance
<b>Accompagnement psychologique</b> Gestion personnelle des facteurs psychologiques de la performance (optimisation du potentiel individuel, relation entraîneur/sportif, connaissance de soi, etc.)	inclus	50 €/ séance
<b>Interventions thématiques collectives</b> Interventions thématiques traitées de manière collective avec un groupe de sportif et d'entraîneurs (gestion des émotions, affirmation de soi, motivation, séances de relaxation...).	inclus	80 €/ séance
<b>Coaching d'entraîneurs</b> Accompagnement de l'éducateur dans sa posture de coproduction de performance avec les sportifs (connaissance de soi, techniques de communication, relation sportif/familles, etc.).	inclus	50 €/ séance
<b>Profil de personnalités</b> Utilisation de la technique du MBTI® qui permet de comprendre ses modes de fonctionnement et ceux de ses collaborateurs afin d'améliorer la performance individuelle et collective.	80€ par MBTI	200€ par MBTI
<b>Ateliers d'échanges de pratique professionnelle</b> Discussions autour de thématiques transversales ou spécifiques permettant d'améliorer sa performance professionnelle grâce à l'échange entre experts (codéveloppement, intervision, explicitation, autoconfrontation, etc.).	inclus	15 €/ personne

## PRESTATIONS D'ACCOMPAGNEMENT SCIENTIFIQUE

	Public 1	Public 2
<b>Protocoles scientifiques</b> En partenariat avec la Faculté des Sciences du Sport et du Mouvement Humain et des laboratoires de recherche, un accompagnateur scientifique permet d'élaborer et mettre en œuvre des protocoles d'études permettant d'améliorer la connaissance et l'action des entraîneurs.	sur devis *	sur devis

\* Sur devis signifie que le tarif est spécifiquement établi au regard du projet élaboré conjointement entre l'utilisateur et le CREPS de Toulouse.

## PRESTATIONS MÉDICALES

Pôle médical - R-1 / Château



### PRENDRE RDV

Sur les créneaux de consultation externe : le mardi et jeudi matin entre 9h et 12h. Possibilité d'établir une programmation spéciale des prestations, adaptée si demande et besoins particuliers.



### CONTACT

Secrétariat médical :  
 Colette Younsi - Tél : 05 62 17 90 24  
[colette.younsi@creps-toulouse.sports.gouv.fr](mailto:colette.younsi@creps-toulouse.sports.gouv.fr)

## PRESTATIONS MENTALES

Pôle de suivi du quotidien - RDC / Bâtiment Hébert



### PRENDRE RDV

Auprès de la psychologue.



### CONTACT

Psychologue :  
 Marie-Pierre Amadio - Tél : 05 62 17 90 28  
[marie-pierre.amadio@creps-toulouse.sports.gouv.fr](mailto:marie-pierre.amadio@creps-toulouse.sports.gouv.fr)

## PRESTATIONS SCIENTIFIQUES

Salle d'analyse du mouvement



### PRENDRE RDV

Selon l'organisation des protocoles en lien avec l'accompagnement scientifique.



### CONTACT

Accompagnatrice scientifique :  
 Marine Gargagli - Tél : 05 62 17 90 42  
[marine.gargagli@creps-toulouse.sports.gouv.fr](mailto:marine.gargagli@creps-toulouse.sports.gouv.fr)