

RESUME

Le mouvement handisport n'a cessé de prendre de l'ampleur ces dernières années. Effectivement, son évolution, notamment médiatique, lui a permis de se développer comme jamais auparavant.

Au même titre qu'auprès des sportifs valides, le masseur-kinésithérapeute possède une place prépondérante dans l'accompagnement et la préparation des athlètes handisports, il est souvent questionné par les sportifs et est amené à les conseiller au quotidien. Le masseur-kinésithérapeute a bien évidemment un rôle curatif mais également préventif et éducatif très important.

L'objectif principal du travail est de proposer un livret d'informations reprenant des conseils et des notions de base nécessaires à une bonne préparation handisportive. A l'aide d'une étude de terrain avec l'équipe de France élite d'athlétisme et d'un questionnaire adressé aux athlètes de l'équipe de France jeune, nous avons d'abord mis en évidence les manques de connaissances pouvant impacter cette préparation. Dans un second temps, nous avons rédigé un livret à destination de ces jeunes sportifs.

La confrontation des résultats du questionnaire à la littérature actuelle nous a amené à proposer des conseils concernant la prise en charge masso-kinésithérapique, les étirements, la lutte contre le dopage, l'hydratation et la nutrition, le chaussage et l'appareillage prothétique. Le but est de proposer de bonnes habitudes nécessaires à une vie de sportif de haut niveau. Nous souhaitons que la diffusion du livret permette d'accompagner les jeunes athlètes handisports vers le niveau Elite.

Mots clés : Handisport, jeune, livret d'information, facteurs de risque, conseils, masso-kinésithérapie.

Key words : disabled sports, young, information booklet, risk factors, advices, physiotherapy.