SPORT-ÉTUDES
ÉCOLE SECONDAIRE
DE MORTAGNE

# Services périphériques

PRÉVENTION
PERFORMANCE
DE MORTAGNE
CONSULTATIONS
www.gorendezvous.com/ppdm

PRÉVENTION PERFORMANCE
DE MORTAGNE
CONSULTATIONS
www.gorendezvous.com/ppdm

# Pour obtenir une consultation, rendez-vous à cette adresse :

# www.gorendezvous.com/ppdm

*** Voir l'annexe 1 à la fin du présent document pour une description imagée étape par étape si vous avez de la difficulté à prendre votre rendez-vous ***

- Prise de rendez-vous simple et efficace aux différents services périphériques;
- Tous les services périphériques sont inclus avec l'inscription au Sport-études De Mortagne;
- Documents concernant le protocole de commotion cérébrale;
- Physiothérapie à prix réduit;

Questions?

Contactez André Richard au andre.richard@cssp.gouv.qc.ca

# THÉRAPIE DU SPORT

Thérapeute du sport agréé : **CHRISTIAN MESSIER** Courriel: christian.messier@cssp.gouv.qc.ca

Local: C-145 (au rdc de l'école, près de la cafétéria) Téléphone : (450) 655-7311 / ext.61709

Rendez-vous : www.gorendezvous.com/ppdm Lun/Merc/Ven: 9h00-16h00 Mar/Jeu:11h00- 16h00

***** NOUVEAU - IMPORTANT POUR TOUS LES ATHLÈTES ET PARENTS *****

Puisqu'il y a près de 1200 athlètes au programme Sport-études, mais qu'un seul thérapeute du sport, et puisque le service a été très utilisé au cours des dernières années, un "ticket modérateur" sur les traitements de blessures musculo-squelettiques sera utilisé cette année afin de rendre le service accessible au plus grand nombre d'athlètes possibles. Voici un résumé de ces nouvelles conditions (NON-applicables aux commotions cérébrales):

- Une moyenne de 7 séances/blessure (traitements complets de 30 min.) seront offertes suite à l'évaluation initiale, auxquelles s'ajouteront quelques séances de "suivis / traitements partiels / tapings" (10min.).

Toutefois, étant donné que la nature et le degré de gravité des blessures varient beaucoup, un nombre maximum de traitements a été établi pour chaque type de blessure, nombre qui pourrait donc être supérieur ou inférieur à 7 séances selon la blessure (le nombre exact vous sera indiqué suite à l'évaluation initiale).

- **Un maximum de 2 blessures/athlète par année scolaire pourront être traitées et suivies (min. 14 séances/ année).** Cependant, toute autre blessure subséquente pourra être évaluée afin de pouvoir vous informer de la condition, des indications/contre-indications à respecter, et de vous aviser s'il y a lieu d'être vu en traitements dans une clinique privée de votre choix. **AUCUNE LIMITE SUR LE NOMBRE D'ÉVALUATIONS DURANT L'ANNÉE!**

- **L'athlète devra démontrer de la rigueur et une implication sérieuse dans sa rééducation (faire ses exercices, respecter ses rdv...) à défaut de quoi les traitements, suivis et "tapings" seront cessés.**

- **Seules les blessures et commotions subies lors de la pratique de leur sport (Sport-études/club) seront traitées.**

## SERVICES OFFERTS

BLESSURES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Évaluation détaillée des blessures sportives aiguës et chroniques avec impression diagnostique et plan de traitement *(plages horaires prévues pour les **urgences** pour prise en charge rapide).*

Exemples de blessures aiguës:
- contusions / élongations musculaires
- entorses ligamentaires
- dislocations
- fractures
- hernies discales

Exemples de blessures chroniques:
- tendinites / tendinopathies
- bursites / capsulites
- syndromes rotuliens / Osgood-Schlatter
- périostites
- maux de dos / maux de cou / migraine

- Traitements complets et suivis des blessures sportives, incluant les modalités suivantes:

  - Thérapie manuelle avec approche ostéopathique (mobilisations articulaires et vertébrales)
  - Travail myofascial ("active release technique" / "soft-tissue release" / massages / frictions...)
  - Mobilité neurale (mobilisation duremérienne / glissement des branches nerveuses périphériques)
  - Électrothérapie (ultrasons / courants pré-modulés/interférentiels / stimulateur musculaire...)
  - Thermothérapie (application de glace, chaleur, contrastes)
  - Exercices thérapeutiques spécifiques à une blessure (renforcement / flexibilité / proprioception..

COMMOTIONS CÉRÉBRALES:

- Évaluation rigoureuse selon les standards internationaux les plus récents (SCAT 6).
  *(plages horaires prévues pour les **urgences** pour prise en charge rapide // Max: 1 commotion/année)*

- Traitements/suivis des signes et symptômes sur une base quotidienne jusqu'au rétablissement complet.

- Protocole précis de "retour à l'apprentissage" et gestion des adaptations scolaires avec l'équipe-école (aides pédagogiques et professeurs).

- Protocole rigoureux de "retour au sport" plus minutieux et exigeant que les standards internationaux.

- Partage d'information avec les parents, les entraîneurs et l'école.

RETOUR AU JEU (RÉ-ATHLÉTISATION):

- Préparation du retour au sport suite à une convalescence ou une absence prolongée du sport causée par une blessure. Programmes d'exercices bâtis conjointement avec les préparateurs physiques.

BANDAGES PROPHYLACTIQUES ("TAPINGS")

Plages horaires prévues (sur prise de rendez-vous) pour les "tapings" de blessures connues déjà évaluées:

- Bandages compressifs (contusions ou claquages musculaires / contrôle de l'enflure)
- Kinésiotapes (soutien musculo-tendineux et proprioceptif / support articulaire léger à modéré)
- Tapings restrictifs (support articulaire plus rigide visant à limiter un plan de mouvement précis)

CHIRURGIES:

- Traitements pré et post opératoires selon les protocoles de chirurgie prescrits.

ORTHÈSES:

- Indications et conseils pour le choix d'une orthèse orthopédique (attelle) spécifique à la blessure traitée et au sport pratiqué pour faciliter le retour au jeu.

- Référence à des centres spécialisés d'orthèses/prothèses pour essais, prise de mesures et/ou achat.

RÉFÉRENCES INTERNES et EXTERNES:

Références internes vers les autres services périphériques offerts ici même au programme sport-études:

- préparation mentale
- nutrition du sport
- kinésiologues.

Références externes (cliniques ou groupes affiliés):

- **Médecins du sport:** corridor d'accès rapide avec groupe de médecins du sport (rdv en 2-4 jours ouvrables sur référence de notre part).
- **Médecin orthopédiste**: accès rapide à un spécialiste du membre inférieur (rdv en < 4 semaines)
- Autres professionnels: Orthésistes / Ostéopathes / Massothérapeutes / Acupuncteurs / Physio …

PRÉVENTION / PERFORMANCE:

- Bilans musculaires (force/flexibilité/proprioception) ET tests orthopédiques individualisés spécifiques à un sport avec prescription d'exercices ciblés pour adresser les lacunes identifiées.
- Aider les entraîneurs à réduire les risques de blessures dans leur sport (analyse des statistiques de blessures pour identifier facteurs de risques / planif. de la progression du volume d'entraînement / etc...)

PREMIERS SOINS:

- Soins d'urgence des blessures lors d'événements sportifs (tournois, compétitions, matchs). *(service offert sur demande et aux frais des équipes)*

# Services en psychologie sportive

(***Le service reprendra début novembre***

Consultante en psychologie sportive : Intervenant à confirmer Local : D-219

Courriel : SERVICE EN PROCESSUS D'EMBAUCHE

Rendez-vous : www.gorendezvous.com/ppdm

Horaire : À confirmer (**sur rendez-vous seulement)**

**Services proposés**

**Les objectifs :**

1. **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 :

- **Atelier formatif** 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 de stress (pression de performance), etc.

- **Rencontre individuelle :**
  Rencontre informative 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 (technique de relaxation, technique de concentration, technique de visualisation, application d'une routine pré-compétitive, fixation d'objectif de performance, etc.

**2. 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.
- Atelier 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.

# Services en nutrition

Nutritionniste – diététiste : Nicolas Leduc-Savard Local : D-219

Courriel : nicolas.leducsavard@gmail.com

Rendez-vous : www.gorendezvous.com/ppdm

Horaire : Mercredi (en présentiel au local D-219) et jeudi (en rdv **Teams** au local F-205)

**(sur rendez-vous seulement)**

**** Pour les rdvs à distance, un portable est disponible au besoin au local F-205. Voir la surveillante d'élèves Mme Angie Comeau (F-204) pour l'ouverture du local.*

**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'entraineur 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 / menu 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 entrainement
- 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

# CONSULTANT Kinésiologue

(Offre de services en processus)

Ce service est un service de consultant. 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 : ciccarelli.gabriel@gmail.com.

**Objectifs du service de consultant 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 : ciccarelli.gabriel@gmail.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 Kinésiologue

# Plages d'entraînement

(Offre de services en processus)

Afin de mieux soutenir les athlètes du programme Sport-études et ceux qui ne disposent pas des services d'un kinésiologue 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 kinésiologue 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.

Le 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 séances d'entraînement a été fixé. Vous devez faire votre demande par courriel à André Richard ou Gabriel Ciccarelli. Toutes les demandes seront étudiées et des décisions seront prises selon l'achalandage. Le but sera de maximiser chacune des plages en priorisant la réhabilitation des blessures.

**Kinésiologue** : Gabriel Ciccarelli

Rendez-vous : ciccarelli.gabriel@gmail.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 :**

**Réhabilitation des blessures**

À chaque étape du processus de réhabilitation, vos athlètes disposent d'une certaine capacité à s'entraîner. Utiliser cette capacité permet d'optimiser le processus de réhabilitation en accélérant le retour au jeu et en réduisant les risques de blessures futures. Nous pouvons encadrer vos athlètes à chacune des étapes de la réhabilitation.

- #1 - **Maintien** : Même un athlète ayant une ou des articulations immobilisées peut travailler le reste du corps, le membre opposé et même, dans certains cas, les autres articulations du membre blessé. L'objectif est de minimiser les pertes durant la période ou la blessure ne peut être travaillée directement.

- #2 - **Réhab** : Avec le feu vert des thérapeutes, un protocole de réhabilitation de la blessure elle-même sera ajouté à la routine de l'athlète. L'objectif de cette étape est un renforcement graduel de la région blessée, tout en continuant le travail de maintien général.

- #3 - **Retour Progressif**: Une fois la région blessée jugée assez forte, le protocole de retour progressif implique une intégration de mouvements progressivement plus dynamiques avec une emphase sur la mécanique et le contrôle moteur. L'objectif est d'augmenter la confiance et le confort de l'athlète, en plus de réduire les risques de blessures lors du retour au jeu.

**Entraînements complémentaires**
Certains athlètes de vos groupes peuvent bénéficier de séances d'entraînement complémentaires, que ce soit parce qu'ils font partie de l'élite ou qu'ils ont besoin de faire du rattrapage par rapport au groupe. Ces séances axées sur la performance seront planifiées autour de votre structure actuelle, en collaboration avec les autres intervenants.

- **Évaluation Qualitative (1 fois)**
  L'évaluation qualitative, montée en collaboration avec l'Institut National du Sport du Québec, permet d'identifier chez vos athlètes les lacunes en termes de mobilité et contrôle moteur, ainsi que des faiblesses ou débalancements neuromusculaires présentant un risque de blessures. Ces informations pourront être utilisées pour développer une routine d'échauffement et de prévention de blessures en collaboration avec l'équipe d'entraîneurs. Un rapport sera aussi disponible pour le préparateur physique assigné a l'équipe.

- **Évaluation Quantitative (1 à 3 fois)**
  L'évaluation quantitative permet d'évaluer les qualités de force, de puissance, de vitesse et d'endurance cardiovasculaire spécifiques au sport. Nous vous offrons plusieurs options, allant de l'évaluation des athlètes par FXV Performances à la consultation pour aider l'entraîneur à développer sa propre batterie de tests. Dans les deux cas, un document de compilation des données sera mis à votre disposition. Ce document vous permettra d'évaluer chaque athlète, de comparer leurs résultats à la moyenne du groupe, ainsi que déterminer la progression individuelle et du groupe au courant de l'année.

**Consultations**

## Pourquoi la physiothérapie peut-elle vous aider?

Les problèmes et les conditions que la physiothérapie peut aider à traiter sont nombreux. Découvrez en quoi notre clinique peut vous aider.

**Vous souffrez de:**

- Blessures articulaires (blessure sportive, capsulite, bursite, raideur articulaire, etc) ;
- Blessures musculaires (blessure sportive, entorse, déchirure, tendinite, etc) ;
- Étourdissements, pertes d'équilibre ;
- Maladie chronique ;
- Maux de dos ;
- Symptômes de commotion cérébrale ;
- Traumatismes crâniens ;
- Trouble de la mâchoire.

*Nous faisons également le suivi après les fractures et les chirurgies orthopédiques.

La Clinique Noir et Or est maître dans son domaine. Nous sommes une clinique multidisciplinaire qui offre entre autres des services de physiothérapie et de médecine sportive. Ces services sont offerts en partenariat avec l'école secondaire de Mortagne au Centre des glaces GILLES-CHABOT (voisin de l'école). Nous y recevons les jeunes de l'école, ceux du programme Sport-études ainsi que tous les membres de la communauté.

Notre philosophie est de placer le patient ou l'athlète au centre de nos soins et de tout faire pour le guider dans sa réadaptation et ses objectifs de performance.

*Ces services sont payants, mais remboursables par la plupart des assurances.

Frais : Évaluation en physiothérapie athlète Sport-études 90$
Traitement de suivi athlète Sport-études 80$
Évaluation et traitement en thérapie du sport 75$ + tx
Évaluation pré-saison (commotion cérébrale) 50$
***Reçu pour fin d'assurance émit.

## Médecine sportive Clinique Noir et Or

Un médecin spécialiste en médecine du sport est disponible à la clinique toutes les deux semaines pour l'évaluation ou le suivi des patients présentant des problèmes orthopédiques. Nous avons aussi un orthopédiste spécialisé en médecine sportive qui offre des consultations directement à la clinique une journée par mois. Ces services sont couverts par la RAMQ.

**Pour prendre rendez-vous, vous pouvez le faire par téléphone : 438-821-9867 ou sur notre site web : www.cliniqueno.com.**

# Annexe 1

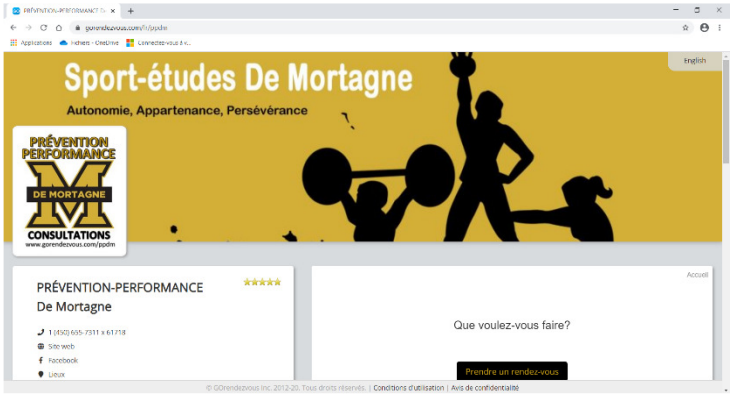
## Comment prendre un rendez-vous étape par étape?

# Services périphériques De Mortagne

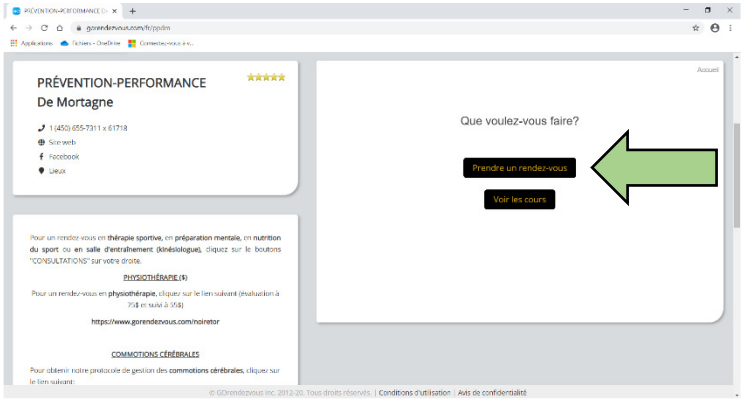
## Comment prendre un rendez-vous?

## Allez au www.gorendezvous/ppdm

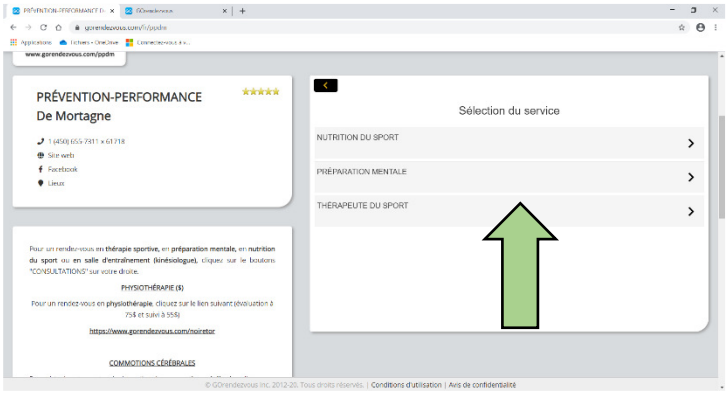
1. Allez à la page d'accueil :



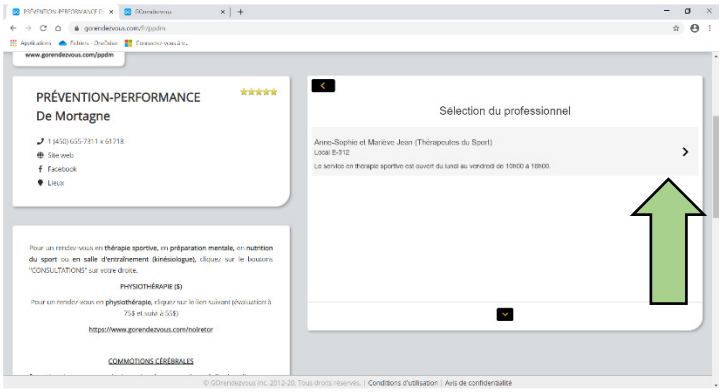

2. Cliquez sur PRENDRE UN RENDEZ-VOUS :



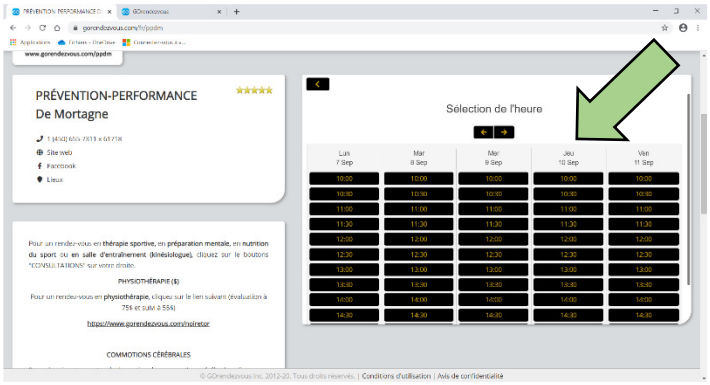

3. Choisir le service désiré :



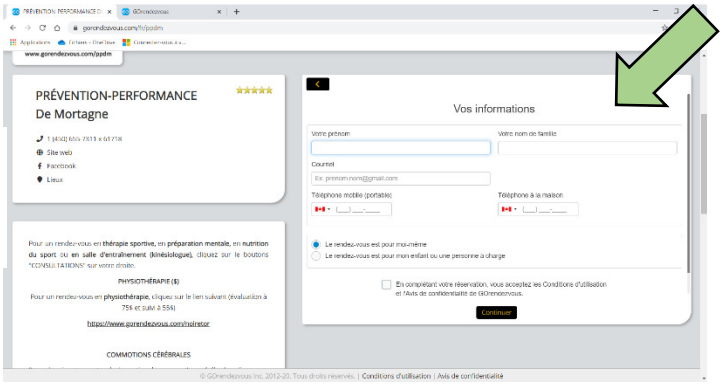
4. Suivez le lien pour accéder à l’horaire du service choisi :




5. Choisissez une plage disponible :

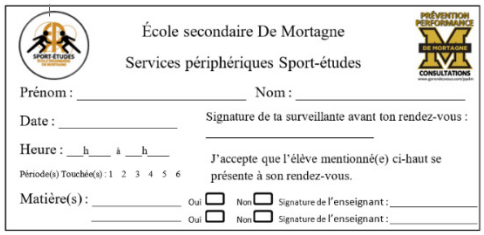



6. Complétez les informations demandées :




- Vous recevrez un courriel de confirmation de rendez-vous. Bien lire ce courriel et répondez aux demandes particulières qui vous seront demandées;

- Si le rendez-vous est pris à l’intérieur de l’horaire scolaire, l’élève doit faire compléter le coupon d’acceptation par ses enseignants touchés;


École secondaire De Mortagne

Services périphériques Sport-études

Prénom : _____ Nom : _____

Date : _____

Signature de ta surveillante avant ton rendez-vous : _____

Heure : __h___ à __h___

Période(s) Touchée(s) : 1 2 3 4 5 6

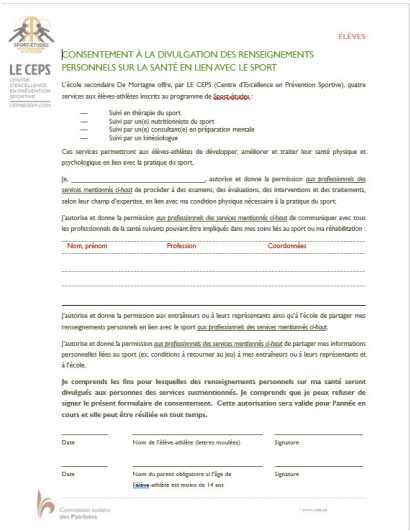
J’accepte que l’élève mentionné(e) ci-haut se présente à son rendez-vous.

Matière(s) : _____ Oui ☐ Non ☐ Signature de l’enseignant : _____

_____ Oui ☐ Non ☐ Signature de l’enseignant : _____

Vous retrouverez ce coupon chez votre surveillant d’élèves, chez le spécialiste en question ou vous pouvez le faire imprimer à partir du courriel de confirmation;

- Si votre enfant a moins de 14 ans, la signature du parent ou tuteur est obligatoire pour rencontrer un spécialiste. Vous pouvez faire imprimer le document Consentement à la divulgation des renseignements personnels sur la santé en lien avec le sport en suivant le lien dans le courriel de confirmation.



ÉLÈVES

LE CEPS

CONSENTEMENT À LA DIVULGATION DES RENSEIGNEMENTS PERSONNELS SUR LA SANTÉ EN LIEN AVEC LE SPORT

L'école secondaire De Mortagne offre, par LE CEPS (Centre d'Excellence en Prévention Sportive), quatre services aux élèves-athlètes inscrits au programme de Sport-études :

— Suivi en thérapie du sport
— Suivi par un(e) nutritionniste du sport
— Suivi par un(e) consultant(e) en préparation mentale
— Suivi par un kinésiologue

Ces services permettront aux élèves-athlètes de développer, améliorer et traiter leur santé physique et psychologique en lien avec la pratique du sport.

Je, _____, autorise et donne la permission *aux professionnels des services mentionnés ci-haut* de procéder à des examens, des évaluations, des interventions et des traitements, selon leur champ d'expertise, en lien avec ma condition physique nécessaire à la pratique du sport.

J'autorise et donne la permission *aux professionnels des services mentionnés ci-haut* de communiquer avec tous les professionnels de la santé suivants pouvant être impliqués dans mes soins liés au sport ou ma réhabilitation :

| Nom, prénom | Profession | Coordonnées |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

J'autorise et donne la permission aux entraîneurs ou à leurs représentants ainsi qu'à l'école de partager mes renseignements personnels en lien avec le sport *aux professionnels des services mentionnés ci-haut*.

J'autorise et donne la permission *aux professionnels des services mentionnés ci-haut* de partager mes informations personnelles liées au sport (ex. conditions à retourner au jeu) à mes entraîneurs ou à leurs représentants et à l'école.

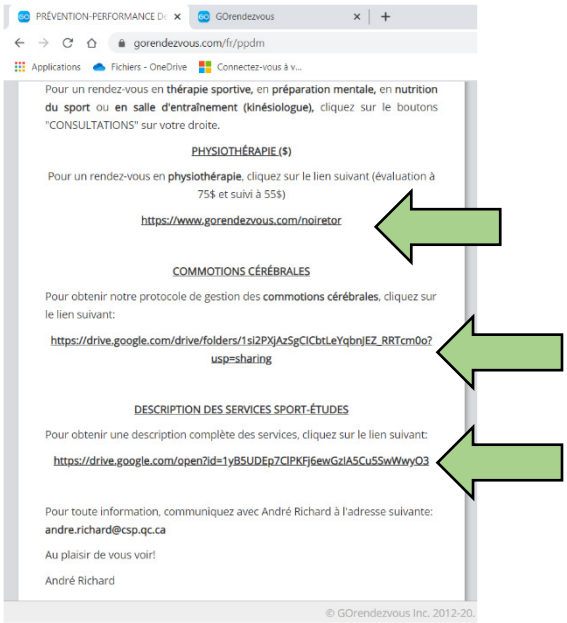
**Je comprends les fins pour lesquelles des renseignements personnels sur ma santé seront divulgués aux personnes des services susmentionnés. Je comprends que je peux refuser de signer le présent formulaire de consentement. Cette autorisation sera valide pour l'année en cours et elle peut être résiliée en tout temps.**

Date | Nom de l'élève-athlète (lettres moulées) | Signature

Date | Nom du parent obligatoire si l'âge de l'élève-athlète est moins de 14 ans | Signature

Commission scolaire des Patriotes

7. Sur la page principale, vous retrouvez aussi un lien pour prendre un rendez-vous en physiothérapie ($), un lien pour accéder au protocole de commotion cérébrale et un lien pour accéder à la description détaillée de tous les services périphériques :



PRÉVENTION-PERFORMANCE D… | GOrendezvous

gorendezvous.com/fr/ppdm

Applications | Fichiers - OneDrive | Connectez-vous à v…

Pour un rendez-vous en **thérapie sportive**, en **préparation mentale**, en **nutrition du sport** ou **en salle d'entraînement (kinésiologue)**, cliquez sur le boutons "CONSULTATIONS" sur votre droite.

PHYSIOTHÉRAPIE ($)

Pour un rendez-vous en **physiothérapie**, cliquez sur le lien suivant (évaluation à 75$ et suivi à 55$)

https://www.gorendezvous.com/noiretor

COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Pour obtenir notre protocole de gestion des **commotions cérébrales**, cliquez sur le lien suivant:

https://drive.google.com/drive/folders/1si2PXjAzSgClCbtLeYqbnJEZ_RRTcm0o?usp=sharing

DESCRIPTION DES SERVICES SPORT-ÉTUDES

Pour obtenir une description complète des services, cliquez sur le lien suivant:

https://drive.google.com/open?id=1yB5UDEp7ClPKFj6ewGzIA5Cu5SwWwyO3

Pour toute information, communiquez avec André Richard à l'adresse suivante: **andre.richard@csp.qc.ca**

Au plaisir de vous voir!

André Richard

© GOrendezvous Inc. 2012-20.