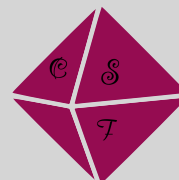

CONSULTATIONS SPORT AU FEMININ



Des temps de consultations
pour les femmes et les jeunes
filles quelque soit leur niveau de
pratique sportive

Se comprendre

Se respecter

Performer



Une première consultation effectuée par un médecin du sport pour prendre le temps de recueillir:

- votre problématique
- votre parcours de femme (projets personnels, sportifs ...) et les connaissances que vous avez de votre corps, de vos besoins nutritionnels,...
- vos objectifs de santé
- vos désirs de performance

Puis un temps est consacré à l'examen clinique , l'évaluation de vos capacités , de vos atouts et de vos défaillances.

Enfin, ensemble nous mettons en place un programme individualisé et décidons éventuellement de bilans complémentaires.

Vous repartez avec une feuille de route, un programme personnalisé d'exercices, de conseils nutritionnels,...

CONSULTATIONS SPORT AU FÉMININ

Les professionnels de santé que vous y rencontrerez adhèrent aux valeurs de l'association Sport Sf

<http://www.sport-sf.com/>



ACCOMPAGNEMENT AUTOUR DE LA MATERNITE

(Ce suivi orienté vers les pratique sportives et somatiques ne se substitue pas au suivi gynéco-obstétrical habituel)

- Consultation pré grossesse : j'ai un désir de grossesse ,je pratique un sport et je veux rester active et préparer au mieux cette aventure
- Accompagnement pendant la grossesse (pubalgie , lombalgie,...)

DE LA MATERNITE AU SPORT

- Retour vers une pratique physique sécurisée en post partum
- Concilier sa vie de jeune mère et une pratique sportive
- Préparer son corps à reprendre une activité sportive après plusieurs années d'arrêt
- Gestion des douleurs de appareil locomoteur après une grossesse

EDUCATION DE LA JEUNE FILLE A UNE PRATIQUE RESPECTUEUSE DE SON ANATOMIE :

- Jeune sportive hyperlax: échanger, évaluer ,comprendre , s'adapter
- Evaluation de la posture , des bonnes et moins bonnes habitudes , protection poitrine...
- Information, apprentissage et maîtrise des synergies diaphragme périnée-sangle abdominale lors de course, sauts, lancers, musculation...

ACCOMPAGNEMENT MEDICAL DE LA SPORTIVE DE BON NIVEAU

- Optimisation de la performance en adéquation avec le rythme de vie personnel, l'alimentation , les cycles menstruels, la prise de conscience de son centre périnéo-transversaire, core training,....
- Troubles du cycle et pratique sportive intense

SPORT ET PROBLÈMES DE FEMME

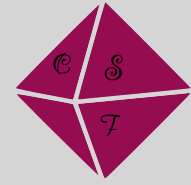
- les problématiques de périnée de la cycliste
- pesanteur pelvienne lors du sport
- fuites urinaires à l'effort
- poitrine généreuse génératrice d'inconfort à l'effort, douleur de dos ...

FORMATION DES ENTRAINEURS AUX SPÉCIFICITÉS FÉMININES

- tout sport /tout niveau /tout âge
- formation individuelle ou collective



CONSULTATIONS SPORT AU FEMININ



Coordinatrice Sport au féminin :

Dr LUCERO Audrey

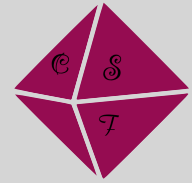
En fonction des problématiques
soulevées à l'issue de la 1ère
consultation , vous pourrez être
adressée aux professionnels de santé et
du sport du centre :

- kinésithérapeutes du sport
- endocrinologie
- cardiologie du sport
- analyse biomécanique du mouvement
sur vélo, sur piste de course, ..
- préparateur physique
-

Si vous habitez loin , certaines
consultations de suivi pourront se faire
via des téléconsultations.



CONSULTATIONS SPORT AU FEMININ



<https://www.medical-stadium.com>

8, Rue Negrevegne
Unité de Médecine du sport - 1er étage
33700 MERIGNAC

Prise de Rdv en ligne sur *Doctolib* :

Dr Audrey LUCERO :

Cliquez > Lieu : « Medical Stadium » puis
> « Sport au Féminin : 1ère séance »

Des documents sont à remplir pour un
screening pré-séance afin d'optimiser votre
venue au médical stadium.

**Consultations non prises en charge par les
organismes d'assurance maladie.**

Honoraires : 60 à 130 euros

