

# CARNET DE SUIVI PARENTAL SPORT

***Outil de repérage précoce des signes de  
surentraînement chez l'enfant et l'adolescent  
sportif***

*destiné aux enfants de 8-18ans*



Version digitale : <https://www.carnetsportif.fr>

# CONFIDENTIALITÉ

Ce présent carnet est un document confidentiel contenant des informations médicales. A ce titre il est protégé par le secret médical et les informations qui y sont inscrites ne peuvent être consultées sans votre accord. Les droits de votre enfant sont protégés par différents textes juridiques nationaux et internationaux que vous pourrez retrouver à travers ce QR code :



# IDENTIFICATION



• **Nom de l'enfant :**

.....

• **Date de naissance :**

.....

• **Sport(s) pratiqué(s) :**

.....

• **Club / entraîneur :**

.....

• **Nom des parents :**

.....

• **Nom du kinésithérapeute  
ou médecin référent :**

.....

• **Carnet délivré par :**

.....

• **Qui remplit le carnet :**

.....



# SOMMAIRE

## COMPRENDRE CE CARNET

- 1. Pourquoi utiliser ce carnet ? ..... p.4
- 2. Comment utiliser ce carnet ? ..... p.5

## SIGNAUX À SURVEILLER

- 3. Les signes de Surentraînement..... p.7
- 4. Les signes de Fatigue Mentale..... p.8

## QUESTIONNAIRES DE SUIVI

- 5. Dépistage de la Fatigue mentale et du Bien-être (SMHAT-1) ..... p.10
- 6. Récupération (Hooper) ..... p.13
- 7. Impact des problèmes de santé sur le sport (OSTRC-H2) ..... p.15

## SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE LA SANTÉ

- 8. Suivi hebdomadaire du jeune sportif ..... p.17

## BILAN ET ORIENTATION

- 9. Bilan mensuel ..... p.23
- 10. Bilan annuel..... p.26
- 11. Quand consulter ? ..... p.27

## PRÉVENTION ET CONSEILS

- 12. Carte mentale ..... p.29

## ESPACES D'ÉCHANGES

- 13. Coordonnées des différents acteurs ..... p.31
- 14. Espace du Masseur-Kinésithérapeute ..... p.32
- 15. Mots adressés ..... p.36
- 16. Rendez-vous ..... p.37
- 17. Questionnaire retour carnet ..... p.38



# 01

# COMPRENDRE LE CARNET

## Pourquoi ce carnet

### Contexte :



#### Augmentation de la sédentarité :

Au cours des dernières décennies, les habitudes de vie des enfants ont profondément évolué. Les jeunes passent aujourd'hui davantage de temps dans des activités sédentaires, **notamment devant les écrans**. Cette augmentation de la sédentarité s'accompagne d'une **diminution globale de l'activité physique quotidienne**, surtout au niveau des **jeux libres en extérieur** et des **déplacements actifs comme la marche et le vélo**. Pourtant, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande aux enfants et adolescents de pratiquer au moins **60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour** afin de favoriser leur développement physique, leur santé et leur bien-être.

Quel est le temps d'écran moyen de votre enfant par semaine ?



réponse : .....



#### Augmentation de la spécialisation sportive précoce et définition :

Parallèlement, en réponse à cette sédentarité croissante, la **pratique sportive en club et en compétition est en constante augmentation**. On observe également une tendance croissante à la spécialisation sportive précoce, définie comme le fait, pour un enfant, de **se consacrer très tôt à un seul sport pratiqué de manière intensive**. Les travaux scientifiques montrent toutefois qu'une spécialisation trop précoce peut **augmenter le risque de blessures de surentraînement et de fatigue**.



#### La création du carnet de suivi parental sport :

C'est pourquoi de nombreux experts recommandent chez l'enfant une pratique sportive variée, progressive et équilibrée, favorisant le plaisir, le développement moteur et la santé. Ce carnet a pour objectif d'**accompagner les parents dans le suivi de la pratique sportive de leur enfant** et de **promouvoir une activité physique adaptée à leur âge et à leur développement**. Afin que votre enfant puisse bénéficier des meilleures conditions physique et psychologique pour apprendre à se construire à travers l'école du sport.

# Pourquoi ce carnet

Dans le cadre du travail de recherche associé à ce carnet, consacré à la prévention de la **spécialisation sportive précoce**, il est essentiel de bien comprendre cette notion ainsi que les trois stades qui la caractérisent.

## Définition : 3 stades de la spécialisation sportive précoce

Légère

1. Pratique **un sport principal**

Modérée

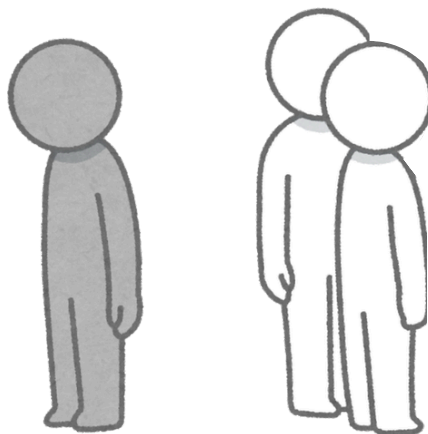
2. Pratique intensive durant **plus de 8 mois sur 12** durant l'année

Elevée

3. **Abandon** d'autres sports et de temps de jeux

## Qui est concerné ?

De plus en plus de jeunes se consacrent très tôt à un seul sport pratiqué de manière intensive. Les études internationales montrent qu'environ **1 enfant/adolescent sportif sur 3** est aujourd'hui fortement spécialisé, une proportion qui tend à augmenter avec l'âge et le niveau de compétition.



# 02

## COMPRENDRE LE CARNET :

### Comment utiliser ce Carnet

**I** *Suivre simplement la santé et le bien être de votre enfant !*

**Ce carnet vous aidera à observer :**

- le bien-être général
- la fatigue
- l'évolution de la charge sportive
- les douleurs liées au sport

L'objectif est de repérer précocement certains signaux d'alerte afin d'adapter la pratique sportive si nécessaire.

## II

*Que trouverez-vous dans ce carnet ?*

**Des Outils comme :**

- des questionnaires adaptés aux enfants
- un suivi hebdomadaire simple de l'activité sportive
- des repères pour identifier les signes de fatigue ou de blessure
- des conseils pour préserver la santé du jeune sportif

**III** *Comment le remplir ?*

**Chaque semaine, prenez quelques minutes pour :**

- remplir les questionnaires proposés
- noter les entraînements et compétitions
- indiquer les douleurs ou la fatigue éventuelle
- compléter les notes si un événement particulier est survenu

Un espace de suivi hebdomadaire et un bilan mensuel vous permettront d'observer l'évolution de votre enfant.

# 03

## LES SIGNAUX À SURVEILLER :

### Les Signes de Surentraînement :

#### Les blessures de surentraînement :

Des études internationales montrent que plus **d'un jeune sportif sur deux** présente chaque année une blessure liée au sport, et qu'une grande partie de ces blessures sont des blessures de surentraînement, qui apparaissent progressivement plutôt qu'à la suite d'un traumatisme brutal.

Ces blessures sont souvent précédées de signes discrets apparaissant lorsque l'entraînement devient intense ou très fréquent. **Vous pouvez apprendre à les repérer !**

#### Les alertes les plus fréquentes ; Avez-vous déjà remarqué :

##### Douleurs inhabituelles :

douleur progressive sans choc

douleur pendant ou après l'effort

douleur liée à l'augmentation de l'entraînement

douleurs localisées ou d'un seul côté  
(articulation, tendon, os)

##### Changements dans le corps :

raideur après repos ou le matin

apparition d'une asymétrie du corps

gêne répétée au même endroit

récupération plus lente que d'habitude

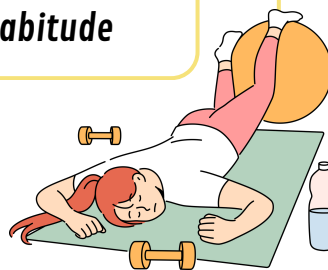
##### Changements dans la pratique sportive :

douleur lors de gestes sportifs spécifiques

modification du geste (boiterie, adaptation)

baisse des performances

perte de confiance



# 04

## Les Signes de Fatigue mentale :

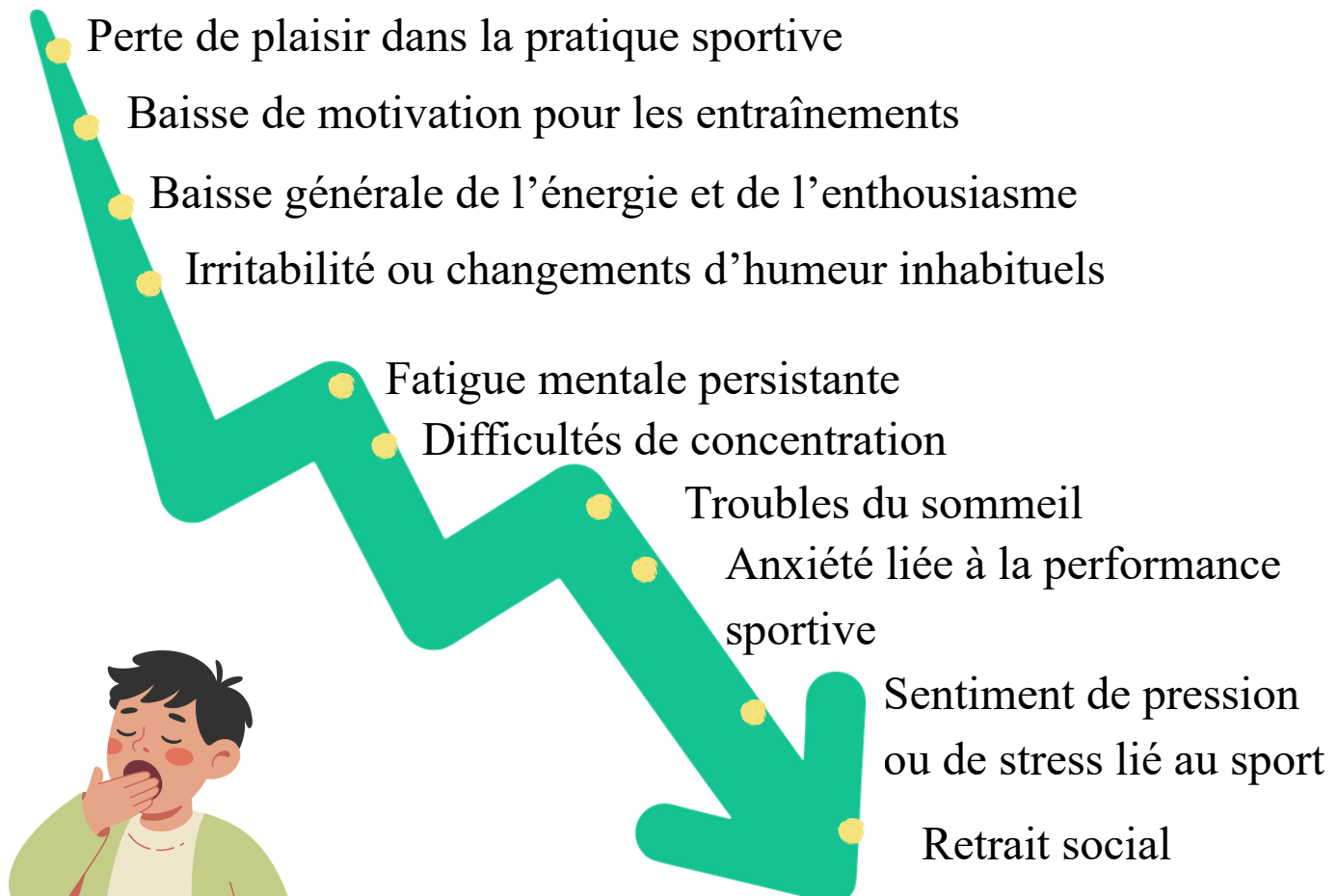
### Spécialisation sportive précoce et mentale :

Le bien être psychologique de l'enfant est aussi un point essentiel à surveiller.

Les études en médecine du sport montrent que les jeunes athlètes exposés à une spécialisation sportive précoce ou à une charge d'entraînement élevée présentent un **risque plus important de fatigue psychologique, de perte de motivation voir jusqu'au burnout sportif**. Ces manifestations apparaissent souvent progressivement et peuvent être difficiles à identifier au début.

Vous et les entraîneurs jouez donc un rôle essentiel pour repérer les changements inhabituels dans le comportement ou l'humeur de votre enfant.

### Les alertes les plus fréquentes ; Avez-vous déjà remarqué :



# APPARTÉ :

*Concernant les parties suivantes celle-ci :*

- **LES QUESTIONNAIRES DE SUIVI**
- **SUIVI HEBDOMADAIRE DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE LA SANTÉ**
- **BILAN ET ORIENTATION**

*Faites selon votre temps et vos besoins !*

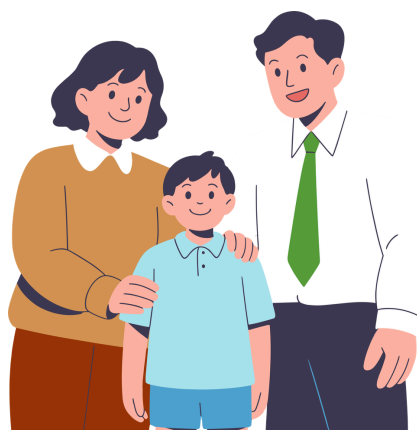
**Vous pouvez remplir :**

- seulement certains questionnaires (si un seul paramètre vous intéresse par exemple : les douleurs liées au surentraînement).
- uniquement en période difficile.
- ou seulement lorsqu'un changement apparaît.

**Quelques minutes suffisent parfois pour repérer un signal important.**

*Le plus important reste le plaisir de pratiquer, le bien-être de l'enfant et l'écoute de ses ressentis.*

**Ce carnet est là pour vous accompagner, pas pour ajouter une charge supplémentaire au quotidien.**



# 05

## LES QUESTIONNAIRES DE SUIVI :

### Fatigue mentale et Bien-être : Questionnaire SMHAT-1, forme 1

*A quoi sert-il ?*

Ce questionnaire permet de repérer d'éventuels signes de mal-être liés au sport (stress, perte de plaisir, fatigue mentale).

*Pourquoi est-ce important ?*

La santé mentale est essentielle à la performance et au bien-être de l'enfant sportif.

**(1) Il était difficile de rester avec mes partenaires d'entraînement.**



jamais



parfois



de temps en temps



souvent



tout le temps

**(2) J'ai trouvé difficile de faire ce que je devais faire.**



jamais



parfois



de temps en temps



souvent



tout le temps

**(3) J'étais moins motivé(e).**



jamais



parfois



de temps en temps



souvent



tout le temps

**(4) J'étais irritable, en colère ou agressif(ve).**



jamais



parfois



de temps en temps



souvent



tout le temps

**(5) Je n'ai pas pu m'empêcher de m'inquiéter à propos de mes blessures ou de mes performances.**



jamais



parfois



de temps en temps



souvent



tout le temps

# Fatigue mentale et Bien-être : Suite du questionnaire **SMHAT-1**, forme 1

**(6) J'ai trouvé l'entraînement plus stressant.**

jamais       parfois       de temps en temps       souvent       tout le temps

**(7) J'ai eu du mal à faire face aux pressions de sélection.**

jamais       parfois       de temps en temps       souvent       tout le temps

**(8) Je me suis inquiété(e) pour la vie après le sport.**

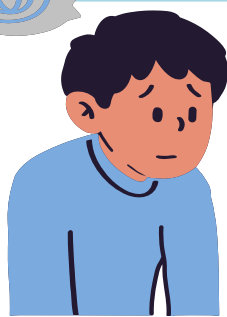
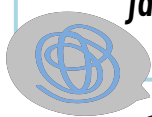
jamais       parfois       de temps en temps       souvent       tout le temps

**(9) J'ai eu besoin de consommer de l'alcool ou d'autres substances pour me détendre.**

jamais       parfois       de temps en temps       souvent       tout le temps

**(10) J'ai pris des risques inhabituels en dehors du sport.**

jamais       parfois       de temps en temps       souvent       tout le temps



# Résultats : Questionnaire Fatigue mentale et Bien-être

/ 50

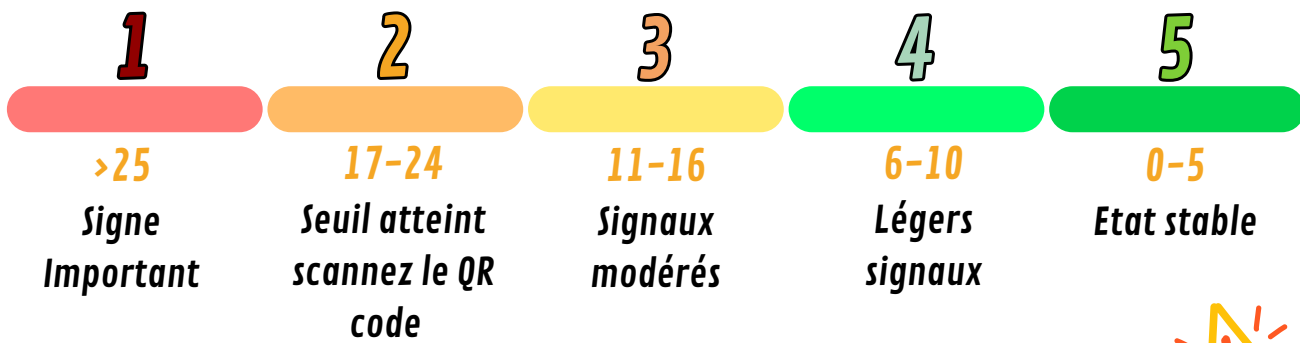
Comment compter les points dans le questionnaire

SMHAT-1, forme 1 ?

Chaque item est noté de 1 à 5 :

jamais = 1 point /parfois = 2/ .../ tout le temps = 5 points

Classifications par couleurs !



• 1 score de >17/50 sur 1 semaine :

Consultez ces courtes recommandations (SMHRT-1) du Comité Olympique sur le bien-être psychologique du jeune sportif via ce QR code :



• 1 score de >17/50 sur plusieurs semaines :

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé afin de réaliser la seconde évaluation du SMHAT-1.

Résumé des semaines :

Semaine	Score	code couleur
1	/50	1 2 3 4 5
2	/50	1 2 3 4 5
3	/50	1 2 3 4 5
4	/50	1 2 3 4 5

# 06

## Récupération : Questionnaire

### Hooper

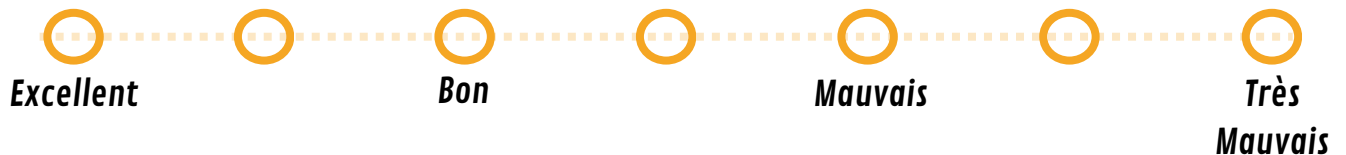
#### A quoi sert-il ?

Ce questionnaire évalue l'état de fatigue de votre enfant à travers le sommeil, le stress, la fatigue et les courbatures.

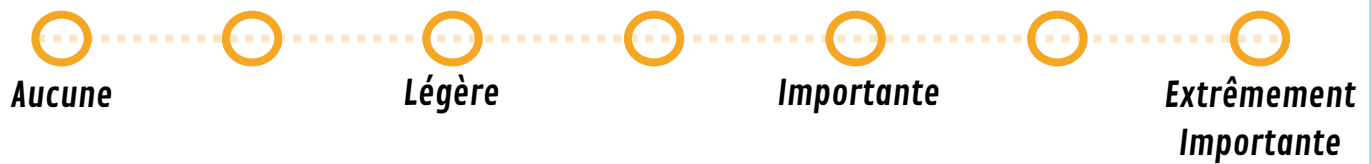
#### Pourquoi est-ce important ?

Il permet de détecter un état de fatigue excessive ou un début de surentraînement

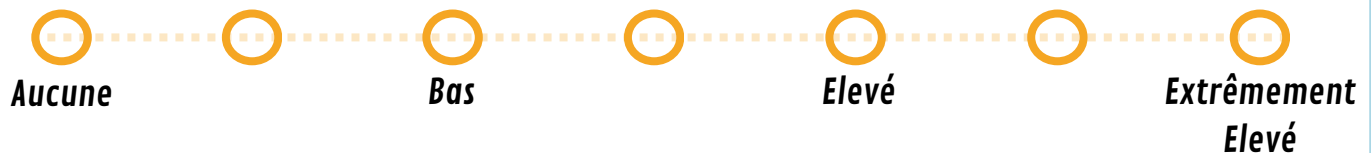
#### (1) Qualité de sommeil



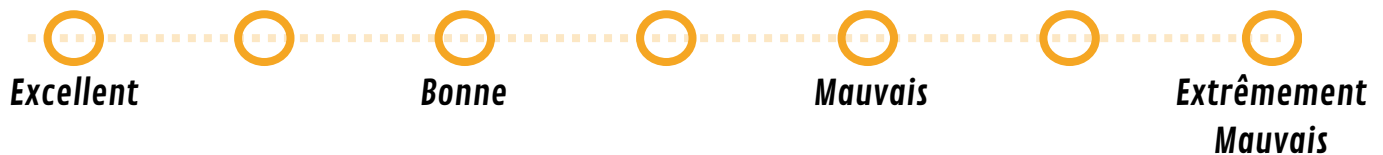
#### (2) Niveau de fatigue



#### (3) Niveau de courbatures / douleurs



#### (4) Niveau d'humeur / stress



# Résultats : Questionnaire Récupération

Comment compter les points dans le questionnaire Hooper ?

/ 28

Chaque items est nôté de 1 (Excellent ou Aucune) à 7 (Extrêmement mauvais ou Importante).

Un score total de 4 étant le niveau de forme le plus élevé et 28 l'état le plus altéré.

Classifications par couleurs !



Résumé des semaines :

Semaine	Score	code couleur
1	/28	<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> 
2	/28	<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> 
3	/28	<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> 
4	/28	<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> 

# 07

## Impact des problèmes de santé sur le sport : Questionnaire **OSTRC-H2**

*A quoi sert-il ?*

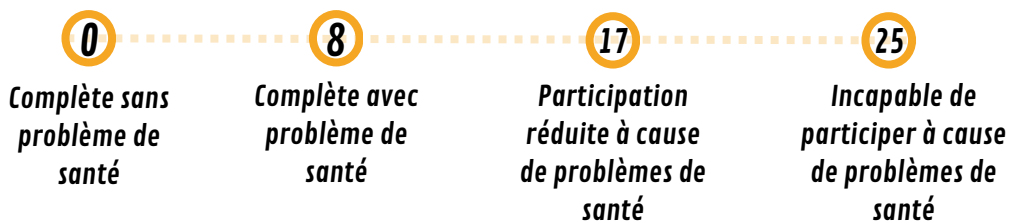
**Ce questionnaire permet de savoir si une douleur ou un problème de santé impacte la pratique sportive de votre enfant.**

*Pourquoi est-ce important ?*

**Même une gêne légère peut évoluer vers une blessure si elle n'est pas prise en compte.**

### **(1) Participation**

Avez-vous éprouvé des difficultés quelconques à participer à un entraînement normal ou une compétition à cause d'une blessure, une maladie ou un autre problème de santé durant les 7 derniers jours ?



### **(2) Modification de l'entraînement/la compétition**

À quel point avez-vous réduit votre entraînement ou compétition à cause d'une blessure, une maladie ou un autre problème de santé durant les 7 derniers jours ?



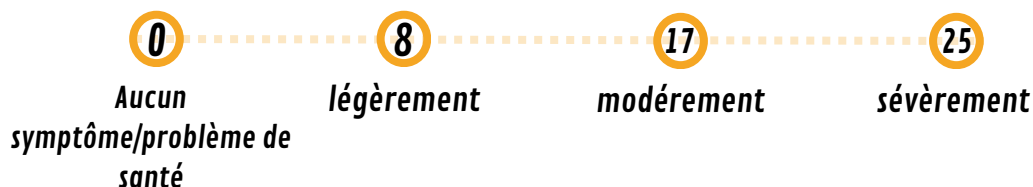
### **(3) Performance**

À quel point votre blessure, maladie ou autre problème de santé a-t-il affecté votre performance durant les 7 derniers jours ?



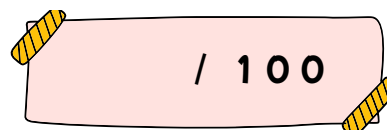
### **(4) Symptômes**

À quel point avez-vous ressenti des symptômes ou exprimé des plaintes/douleurs durant ces 7 derniers jours ?



# Résultats : Questionnaire impact des problèmes de santé sur le sport

Comment compter les points dans le questionnaire OSTRC-H2 ?

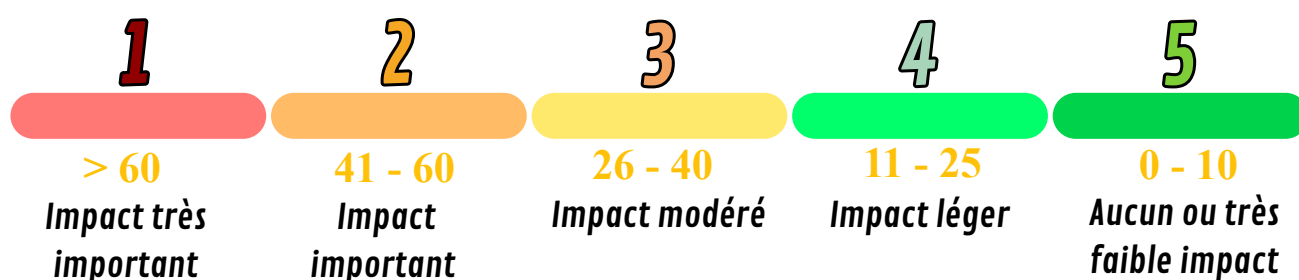


Chaque question est cotée de 0 (absence de problème) à 25 (problème maximal).

Le score total maximal du questionnaire est donc de 100 points.

Les scores intermédiaires correspondent à différents niveaux de sévérité : aucun impact (=0), léger (=8), modéré (=17) ou sévère (=25). Ainsi, les différents scores ont été ajoutés directement dans le questionnaire afin d'éviter toute confusion.

## Classifications par couleurs !



## Résumé des semaines :

Semaine	Score	code couleur
1	/100	1 2 3 4 5 
2	/100	1 2 3 4 5 
3	/100	1 2 3 4 5 
4	/100	1 2 3 4 5 

# 08

## Suivi hebdomadaire de l'entraînement et de la santé : Semainier du sportif

Le semainier permet de suivre simplement les entraînements de votre enfant au cours de la semaine. Il aide à mieux comprendre l'équilibre entre entraînement, récupération et bien-être.

Chaque ligne correspond à **une séance d'entraînement, une compétition** ou **une activité sportive**.

### Les différentes colonnes :

#### 1. Sport

Indiquez le sport pratiqué ou le type de séance (entraînement, match, compétition, préparation physique...).

#### 2. Durée

Notez la durée de la séance en minutes.  
Exemples : 45 min – 60 min – 90 min.

#### 3. Intensité perçue (=RPE)

En anglais "Rating of Perceived Exertion" (RPE)

Il s'agit d'une échelle simple de 1 à 10.

Cette échelle représente la charge interne de votre enfant, c'est-à-dire la manière dont il a vécu, de façon subjective, sa séance de sport.

1-2	très facile
3-4	effort léger
5-6	effort modéré
7-8	effort difficile
9-10	effort maximal

# Suite Semainier du sportif :

## 4. La charge d'entraînement (sRPE)

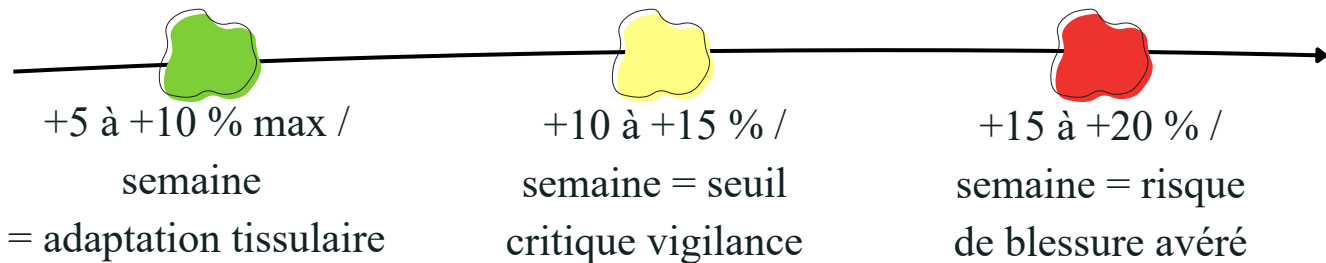
La charge d'entraînement permet d'estimer l'effort total réalisé pendant une séance. Elle peut être mesurée par la "Session Rating of Perceived Exertion" (sRPE)

Elle se calcule simplement :  $sRPE = \text{durée de la séance (min)} \times \text{Intensité perçue}$ .

### Exemple de calcul :

- séance de 60 minutes
  - intensité perçue = 6 (effort modéré)
- 
- $sRPE = 60 \times 6 = 360$  unités de charge

### Conseil d'augmentation progressive de charge d'entraînement (sRPE) : Repère des 10% !



## 5. Le Sommeil

Indiquez le nombre d'heures de sommeil dormies par votre enfant au cours de la nuit précédente.

Les recommandations actuelles sont les suivantes :

- Entre 6 et 12 ans : **9 à 12 heures** par nuit
- Entre 13 et 18 ans : **8 à 10 heures** par nuit

## 6. La colonne « Notes »

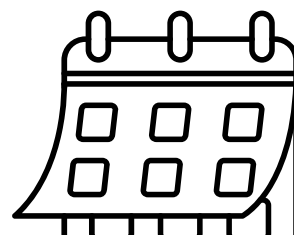
Vous pouvez y indiquer toute information utile, par exemple :

- douleur ressentie
- fatigue inhabituelle
- compétition importante
- manque de sommeil
- stress scolaire
- événement particulier



# Semainier du sportif :

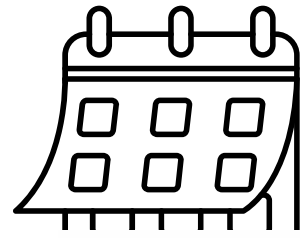
Semaine 1 : ...../...../.....



	<b>Sport</b>	<b>durée (min)</b>	<b>Intensité perçue</b>	<b>sRPE</b>	<b>Sommeil (h)</b>	<b>notes</b>
<b>LUNDI</b>						
<b>MARDI</b>						
<b>MERCREDI</b>						
<b>JEUDI</b>						
<b>VENDREDI</b>						
<b>SAMEDI</b>						
<b>DIMANCHE</b>						

# Semainier du sportif :

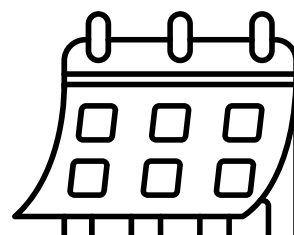
Semaine 2 : .../.../....



	<b>Sport</b>	<b>durée (min)</b>	<b>Intensité perçue</b>	<b>sRPE</b>	<b>Sommeil (h)</b>	<b>notes</b>
<b>LUNDI</b>						
<b>MARDI</b>						
<b>MERCREDI</b>						
<b>JEUDI</b>						
<b> VENDREDI</b>						
<b>SAMEDI</b>						
<b>DIMANCHE</b>						

# Semainier du sportif :

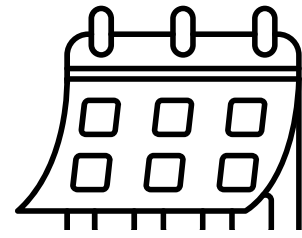
Semaine 3 : ...../...../.....



	<b>Sport</b>	<b>durée (min)</b>	<b>Intensité perçue</b>	<b>sRPE</b>	<b>Sommeil (h)</b>	<b>notes</b>
<b>LUNDI</b>						
<b>MARDI</b>						
<b>MERCREDI</b>						
<b>JEUDI</b>						
<b>VENDREDI</b>						
<b>SAMEDI</b>						
<b>DIMANCHE</b>						

# Semainier du sportif :

Semaine 4 : .../.../...



	<b>Sport</b>	<b>durée (min)</b>	<b>Intensité perçue</b>	<b>sRPE</b>	<b>Sommeil (h)</b>	<b>notes</b>
<b>LUNDI</b>						
<b>MARDI</b>						
<b>MERCREDI</b>						
<b>JEUDI</b>						
<b>VENDREDI</b>						
<b>SAMEDI</b>						
<b>DIMANCHE</b>						

# 09 BILAN ET ORIENTATION : MOIS 1

**Bilan Mensuel :**

**Date :** ...../...../.....

À partir des 4 dernières semaines, estimez l'évolution globale de votre enfant pour chaque domaine. Basez-vous sur les chiffres donnés dans les repères des questionnaires mentionnés plus haut :



**Entourez** la réponse qui correspond le mieux à votre ressenti.

Il n'est pas nécessaire de calculer précisément une moyenne : votre impression générale suffit.

Domaines observés	Estimation de l'évolution des domaines ce mois-ci
Fatigue mentale et Bien-être (SMHAT-1)	très élevé (>25) <b>1</b> 2 3 4 5 <b>Aucune</b> 
Impact des problèmes de santé sur le sport (OSTRC-H2)	très élevé (>60) <b>1</b> 2 3 4 5 <b>Aucune</b> 
Récupération (HOOPER)	très élevé (>21) <b>1</b> 2 3 4 5 <b>Aucune</b> 
Charge d'entraînement (semainier du sportif)	

**Commentaires des parents :**

---



---



---

# BILAN ET ORIENTATION : MOIS 2

**Bilan Mensuel :**

**Date :** ...../...../.....

À partir des 4 dernières semaines, estimez l'évolution globale de votre enfant pour chaque domaine. Basez-vous sur les repères des questionnaires mentionnés plus haut :



**Entourez** la réponse qui correspond le mieux à votre ressenti.

Il n'est pas nécessaire de calculer précisément par une moyenne : votre impression générale suffit.

Domaines observés	Estimation de l'évolution des domaines ce mois-ci
Fatigue mentale et Bien-être (SMHAT-1)	très élevé (>25) 1 2 3 4 5 Aucune
Impact des problèmes de santé sur le sport (OSTRC-H2)	très élevé (>60) 1 2 3 4 5 Aucune
Récupération (HOOPER)	très élevé (>21) 1 2 3 4 5 Aucune
Charge d'entraînement (semainier du sportif)	

**Commentaires des parents :**

---



---



---



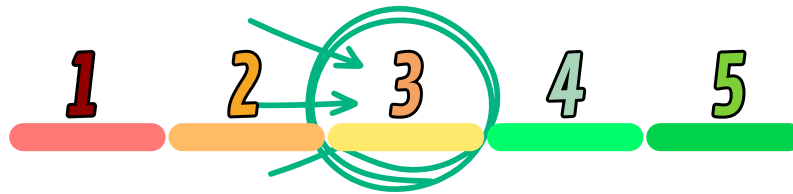
---

# BILAN ET ORIENTATION : MOIS 3

**Bilan Mensuel :**

**Date :** ...../...../.....

À partir des 4 dernières semaines, estimez l'évolution globale de votre enfant pour chaque domaine. Basez-vous sur les chiffres donnés dans les repères des questionnaires mentionnés plus haut :



**Entourez** la réponse qui correspond le mieux à votre ressenti.

Il n'est pas nécessaire de calculer précisément une moyenne : votre impression générale suffit.

Domaines observés	Estimation de l'évolution des domaines ce mois-ci
Fatigue mentale et Bien-être (SMHAT-1)	très élevé (>25) <b>1</b> 2 3 4 5 <b>Aucune</b> 
Impact des problèmes de santé sur le sport (OSTRC-H2)	très élevé (>60) <b>1</b> 2 3 4 5 <b>Aucune</b> 
Récupération (HOOPER)	très élevé (>21) <b>1</b> 2 3 4 5 <b>Aucune</b> 
Charge d'entraînement (semainier du sportif)	

**Commentaires des parents :**

---



---



---

# BILAN ET ORIENTATION : MOIS 4

**Bilan Mensuel :**

**Date :** ...../...../.....

À partir des 4 dernières semaines, estimez l'évolution globale de votre enfant pour chaque domaine. Basez-vous sur les repères des questionnaires mentionnés plus haut :



**Entourez** la réponse qui correspond le mieux à votre ressenti.

Il n'est pas nécessaire de calculer précisément par une moyenne : votre impression générale suffit.

Domaines observés	Estimation de l'évolution des domaines ce mois-ci
Fatigue mentale et Bien-être (SMHAT-1)	très élevé (>25) 1 2 3 4 5 Aucune
Impact des problèmes de santé sur le sport (OSTRC-H2)	très élevé (>60) 1 2 3 4 5 Aucune
Récupération (HOOPER)	très élevé (>21) 1 2 3 4 5 Aucune
Charge d'entraînement (semainier du sportif)	

**Commentaires des parents :**

---



---



---



---

# 10

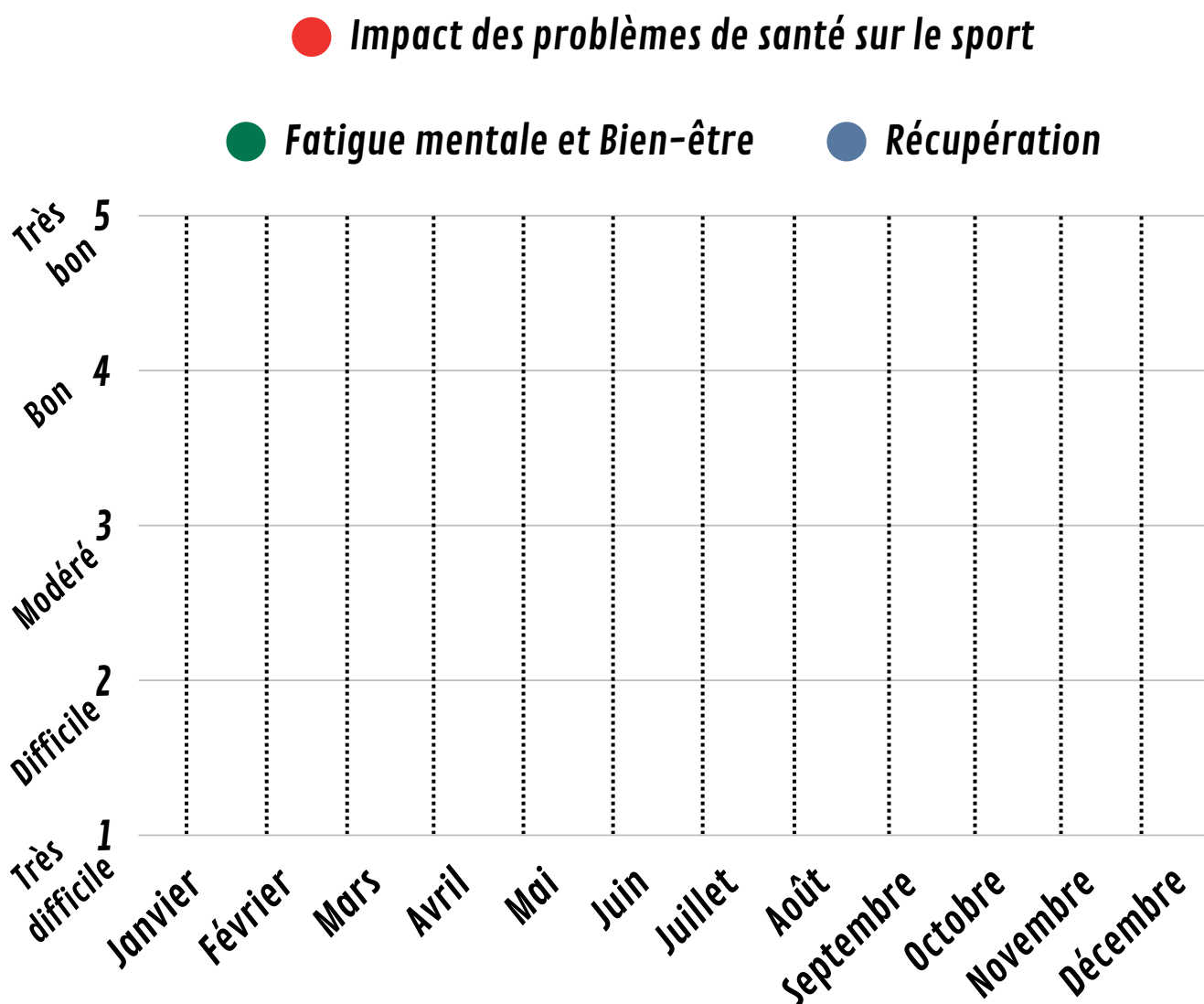
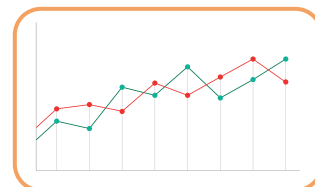
## Bilan Annuel : Comment remplir ?

Chaque mois, reportez une moyenne des scores allant de 1 à 5 pour chacune des 3 courbes :

- Douleurs (OSTRC-H2)
- Récupération (Hooper)
- Fatigue mentale et Bien-être (SMHAT-1)

Utiliser **des couleurs différentes** pour représenter les courbes dans le graphique. A vous de décider si une seule courbe ou plusieurs vous intéresse. Le graphique permet d'**observer l'évolution sur l'année** et de repérer les périodes à risque.

Tableau annuel :



# Blessures survenues au cours de l'année : Fiche blessure :

## Blessure n°... :

Date : ...../...../.....

Zone concernée :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dos<br><input type="checkbox"/> Epaule<br><input type="checkbox"/> Coude<br><input type="checkbox"/> Poignet / Main<br><input type="checkbox"/> Hanche<br><input type="checkbox"/> Genou<br><input type="checkbox"/> Jambe / Tibia<br><input type="checkbox"/> Cheville<br><input type="checkbox"/> Pied<br><input type="checkbox"/> Autre : ..... | <p><b>Diagnostic ou symptôme :</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <hr/> <p><b>Durée d'arrêt de sport :</b></p> <input type="checkbox"/> Aucune<br><input type="checkbox"/> < 1 semaine<br><input type="checkbox"/> 1 à 4 semaines<br><input type="checkbox"/> > 1 mois |
|---|---|

Scores observés lors de la blessure :

Récupération (Hooper) :

...../28

Fatigue mentale et Bien-être (SMHAT-1) :

...../50

## Blessure n°... :

Date : ...../...../.....

Zone concernée :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dos<br><input type="checkbox"/> Epaule<br><input type="checkbox"/> Coude<br><input type="checkbox"/> Poignet / Main<br><input type="checkbox"/> Hanche<br><input type="checkbox"/> Genou<br><input type="checkbox"/> Jambe / Tibia<br><input type="checkbox"/> Cheville<br><input type="checkbox"/> Pied<br><input type="checkbox"/> Autre : ..... | <p><b>Diagnostic ou symptôme :</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <hr/> <p><b>Durée d'arrêt de sport :</b></p> <input type="checkbox"/> Aucune<br><input type="checkbox"/> < 1 semaine<br><input type="checkbox"/> 1 à 4 semaines<br><input type="checkbox"/> > 1 mois |
|---|---|

Scores observés lors de la blessure :

Récupération (Hooper) :

...../28

Fatigue mentale et Bien-être (SMHAT-1) :

...../50

## Réflexion annuelle :

Les blessures surviennent rarement par hasard. Prenez le temps d'observer si elles sont apparues lors de périodes associées à :

- Une augmentation de la charge sportive
- Une récupération plus difficile (Hooper)
- Une dégradation du bien-être ou de la fatigue mentale (SMHAT-1)



# 1 1

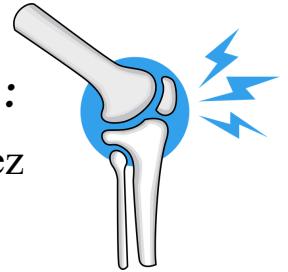
## Quand consulter : Les 5 points à retenir

Si vous reconnaissez un ou plusieurs de ces signes → consultez un professionnel de santé.

1

### La notion de **intensité** de la douleur :

Une douleur forte n'est jamais normale chez l'enfant sportif, même si elle apparaît seule.



2

### La notion de modification du **comportement** :

Un changement de comportement (moins d'envie, irritabilité, refus d'aller à l'entraînement) est un signal important.



3

### La notion de **cumul** de signaux :

L'association de plusieurs signes (fatigue + douleur + baisse de motivation) doit alerter.



4

### La notion de **durée** (chronique) :

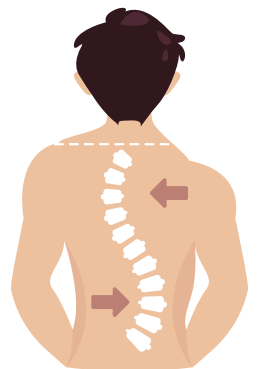
Un symptôme qui dure dans le temps n'est pas normal chez l'enfant sportif.



5

### La notion de changement **physique** visible :

Une asymétrie du corps, une modification de la posture, une perte de mobilité du dos ou une boiterie doivent attirer l'attention.





## Cas particulier chez l'adolescente :



### Un changement physique invisible :

L'absence ou l'arrêt des règles pendant plusieurs mois doit conduire à demander l'avis d'un professionnel de santé.

### En pratique :



- 1 signe léger = On surveille
- 2 signes = On s'adapte
- 3 signes = On consulte
- 1 signe sévère / ou qui dure = On consulte

### Je consulte :

Décrivez les signaux ou symptômes pour votre médecin :

Symptôme : \_\_\_\_\_ localisation : \_\_\_\_\_ date d'apparition : ...../...../.....

intensité : /10 Comment votre enfant le décrit : \_\_\_\_\_

Symptôme : \_\_\_\_\_ localisation : \_\_\_\_\_ date d'apparition : ...../...../.....

intensité : /10 Comment votre enfant le décrit : \_\_\_\_\_

Symptôme : \_\_\_\_\_ localisation : \_\_\_\_\_ date d'apparition : ...../...../.....

intensité : /10 Comment votre enfant le décrit : \_\_\_\_\_

Symptôme : \_\_\_\_\_ localisation : \_\_\_\_\_ date d'apparition : ...../...../.....

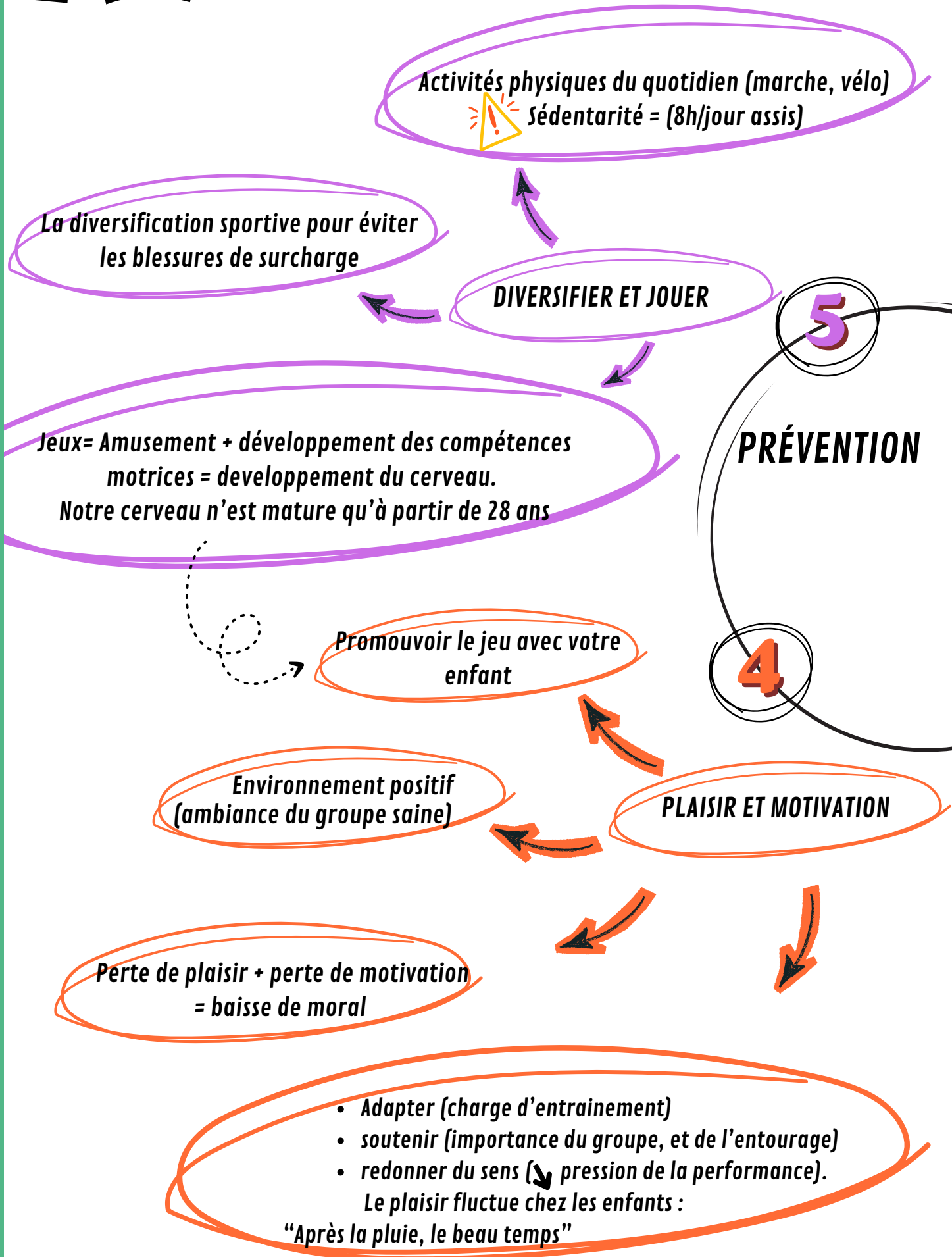
intensité : /10 Comment votre enfant le décrit : \_\_\_\_\_

(10 est la douleur maximale, et 0 pas de douleur)



# 12

## PRÉVENTION ET CONSEILS



Pas plus de 10% d'activité en plus par rapport à la semaine précédente.  
✓ (Repère des 10 %)

Favoriser une alternance d'une séance spécifique et d'une séance de récupération

Eviter les augmentations brutales de volume d'entraînements

Vigilance dans les périodes de croissances :

- 11-12ans chez les filles
- 13-14ans chez les garçons

## GESTION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

Volume d'heure de sport par semaine ne doit pas dépasser l'âge de l'enfant en année.  
Ex : Enfant de 10ans < 10h sport/semaine

1

1 à 2 jours sans sport dans la semaine et de l'espacement entre les séances

Alimentation saine + hydratation + 8 à 12 h de sommeil selon l'âge (voir semainier)

## GESTION DU REPOS ET DE LA RÉCUPÉRATION

Pratiquer un sport spécifique maximum 8 mois/an pour prévoir une longue période de repos

/CONSEILS

2

## COMMUNICATION ENTRE LES DIFFÉRENTS ACTEURS

Parents

Entraîneurs

Enfant

Professionnels de santé

# 13

## ESPACES D'ÉCHANGES

### COORDONNÉES DES DIFFÉRENTS ACTEURS :

#### PARENT

Nom : .....

Adresse : .....

N° tel : .....

Email : .....

#### PARENT

Nom : .....

Adresse : .....

N° tel : .....

Email : .....

#### MÉDECIN

Nom : .....

Adresse : .....

N° tel : .....

Email : .....

#### KINÉ

Nom : .....

Adresse : .....

N° tel : .....

Email : .....

#### ENTRAÎNEUR

Nom : .....

Adresse : .....

N° tel : .....

Email : .....

#### AUTRE : .....

Nom : .....

Adresse : .....

N° tel : .....

Email : .....



# 14

## ESPACE DU MASSEUR- KINÉSITHÉRAPEUTE

Date :

Semaine :

Lundi :

Mardi :

Mercredi :

Jeudi :

Vendredi :

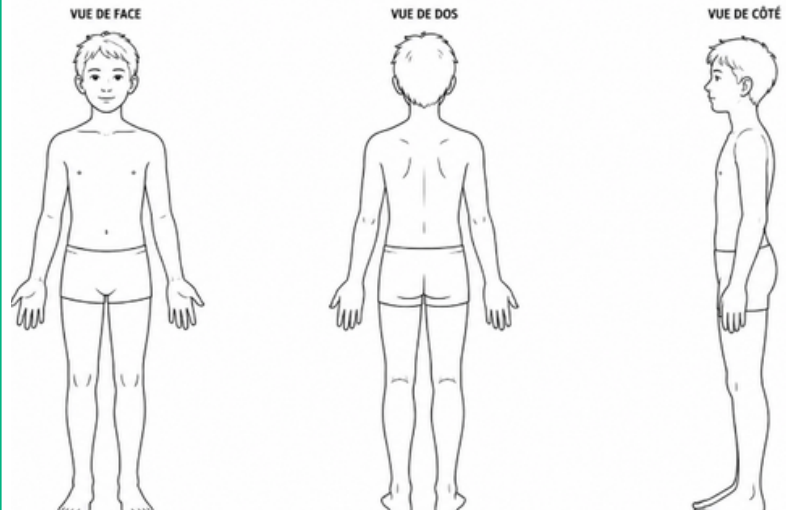
Samedi :

Dimanche :

**Objectifs :**

**Conseils / exercices :**

**Montrer vos douleurs :**



# ESPACE DU MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE

**Date :**

**Semaine :**

**Lundi :**

**Mardi :**

**Mercredi :**

**Jeudi :**

**Vendredi :**

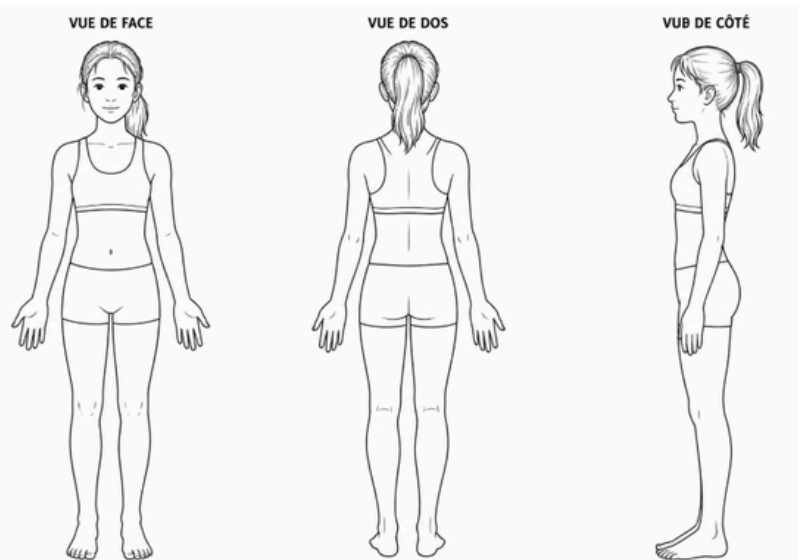
**Samedi :**

**Dimanche :**

**Objectifs :**

**Conseils / exercices :**

**Montrer vos douleurs :**



# ESPACE DU MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE

**Date :**

**Semaine :**

**Lundi :**

**Mardi :**

**Mercredi :**

**Jeudi :**

**Vendredi :**

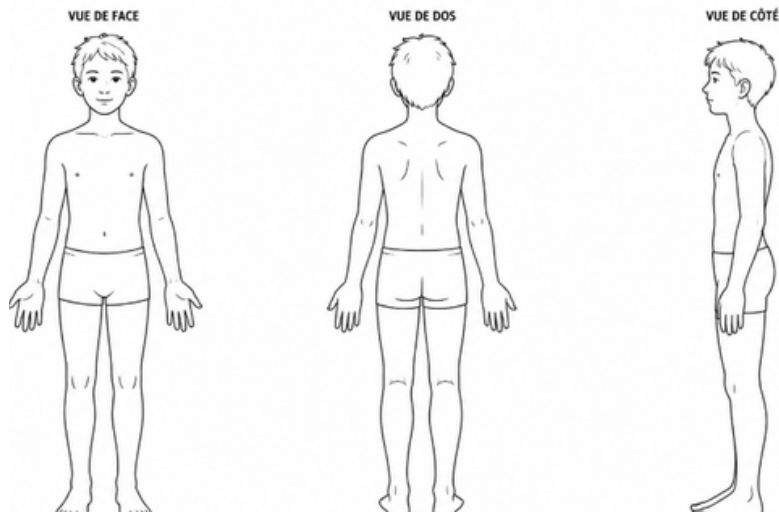
**Samedi :**

**Dimanche :**

**Objectifs :**

**Conseils / exercices :**

**Montrer vos douleurs :**



# ESPACE DU MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE

**Date :**

**Semaine :**

**Lundi :**

**Mardi :**

**Mercredi :**

**Jeudi :**

**Vendredi :**

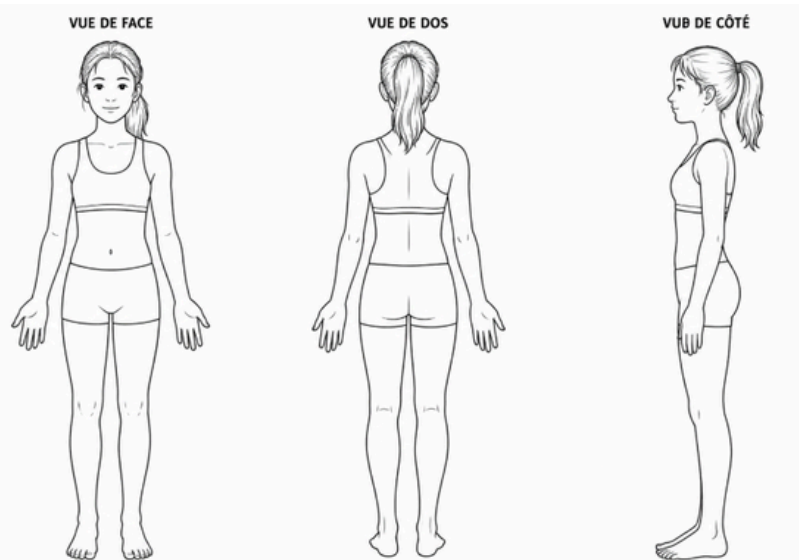
**Samedi :**

**Dimanche :**

**Objectifs :**

**Conseils / exercices :**

**Montrer vos douleurs :**





# 16

# RENDEZ-VOUS

<i>Jour</i>	<i>Heure</i>	<i>Consultation</i>
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	
.../.../...	...H...	

# 17

## AIDEZ-NOUS À AMÉLIORER CE CARNET POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES JEUNES SPORTIFS.

*Sur cette page est disponible un QR code renvoyant vers un questionnaire anonymisé.*

*Parents, Enfants, Entraîneurs ou professionnels de santé : Chaque avis compte pour faire progresser ce carnet.*



*Vos réponses nous aideront à rendre cet outil plus simple, plus utile et adapté aux besoins des parents et des enfants.*



***Ce carnet a été conçu pour accompagner les parents d'enfants sportifs dans le suivi de leur santé et de leur charge d'entraînement.***

***Il permet de repérer précocement les signes de fatigue, de surentraînement ou de douleurs liées au sport, afin d'agir rapidement et prévenir les blessures.***

***Simple d'utilisation, il peut être complété chaque semaine à domicile et partagé avec les professionnels de santé ou les entraîneurs.***

***En cas de doute ou de signe persistant, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.***

***Réalisé par : Louis Saint-Mleux***

***Diplômé en physiothérapie (Portugal)  
Étudiant en équivalence en masso-  
kinésithérapie en France  
DIU Pédiatrie – Université Paris Cité***

***Sous la direction de : Anne Bissierier***

***Masseur-Kinésithérapeute spécialisé  
en pédiatrie  
Coordinatrice du DIU Kinésithérapie  
Pédiatrie – Université Paris Cité***