






## CELLULE MEDICALE

Dans la nouvelle structure de la WNBA, tout est prévu pour permettre à nos filles de s'épanouir en pratiquant le basket au quotidien pour certaines, tout en étant à l'écoute de leur corps et en gérant au mieux les efforts physiques et le maintien d'un état de santé propice à la pratique du basket de haut niveau.

La cellule sera coordonnée et dirigée par Laurence Rowie, maman d'Alix LALOUX, joueuse en U16. Elle est infirmière de formation et son expérience paramédicale servira de support pour vous permettre de gérer toutes les questions relatives à l'encadrement que nous avons mis en place pour vos filles.

Ses interventions consisteront entre autre:

-  D'être le relais entre les filles et/ou leurs parents et les kinés. Je serai là aussi pour vous donner des explications, ou répondre à vos questions suite à l'intervention des kinés.
-  D'être l'interlocutrice privilégiée de vos filles en cas de souci ou d'inquiétude personnelle. Se confier à une infirmière est, dans certains cas plus facile, que de se confier à un coach masculin. N'hésitez donc pas à rassurer vos filles quant à la confidentialité de nos entretiens en cas de besoin.
-  d'être la médiatrice en cas de conflit au sein de l'équipe. En tant qu'intervenant extérieur à l'équipe, je peux aider les filles à mieux se comprendre ou à mieux gérer leur communication.
-  De donner aux filles, et aux parents qui le souhaitent une séance d'information sur les bonnes habitudes en matière de nutrition lorsque l'on pratique du sport de manière intensive. En effet, un comportement alimentaire régulier et adapté à la pratique intensive du basket aura un impact positif sur le niveau d'énergie physique, sur le niveau d'énergie intellectuelle, sur le moral, sur le sommeil, sur la digestion, sur la faculté de récupération et de réparation, sur les performances, et diminuera bien entendu le risque de blessures.
-  Servir de relais entre vous, les filles et le Cabinet Paramédical KIN-THERAPIES de Cognelée qui nous encadrera durant toute la saison. Les kinés nous épauleront durant toute la saison pour le programme anti-blessures, la prophylaxie des blessures propres aux basketteuses, la psychomotricité et l'apprentissage du bon geste chez les plus petits ainsi que la gestion des problèmes physiques de la puberté pour des filles qui pratiquent le sport de haut niveau.

Une séance d'information par le cabinet de Cognelée est planifiée pour le mercredi 6 septembre à 18h30 à la buvette du Hall sportif de Bouge.

Nous organiserons également une séance spéciale « Nutrition pour un sportif » (date encore à fixer). Nous souhaitons **sincèrement vous rencontrer à cette occasion avec votre enfant**. Nous insistons sur la présence des filles personnellement et non des parents seuls. En effet, il ne s'agira pas de suivre un cursus avec à la sortie des consignes écrites et à suivre. Il s'agira plutôt d'une séance simplifiée et interactive au départ de leurs habitudes, et dont l'objectif sera de bien comprendre l'enjeu de maîtriser la manière de se nourrir. Les filles pourront ainsi se projeter dans leur quotidien au planning parfois bien chargé et seront alors capables de se prendre en charge. Adapter sa nutrition en fonction de sa pratique sportive doit être un choix réfléchi et non une contrainte.

Vous pouvez trouver les coordonnées de Laurence et du cabinet médical dans la fiche d'informations utiles