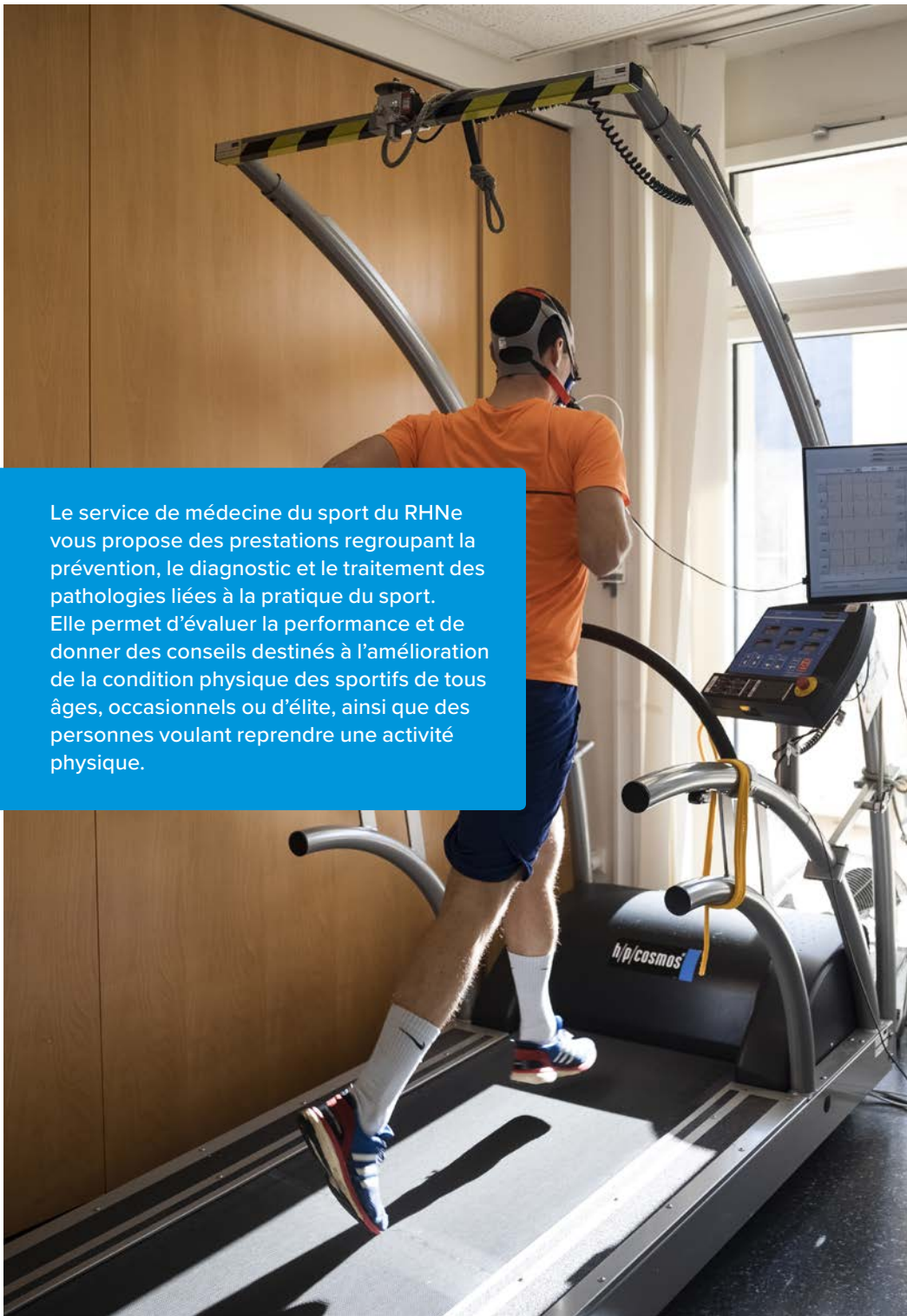




RHNe

Réseau
Hospitalier
Neuchâtelois

Médecine du sport



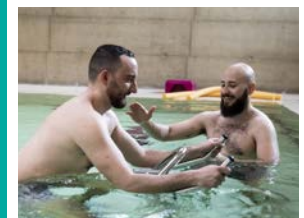
Le service de médecine du sport du RHNe vous propose des prestations regroupant la prévention, le diagnostic et le traitement des pathologies liées à la pratique du sport. Elle permet d'évaluer la performance et de donner des conseils destinés à l'amélioration de la condition physique des sportifs de tous âges, occasionnels ou d'élite, ainsi que des personnes voulant reprendre une activité physique.

Public cible

- Sportif occasionnel ou élite
- Personne désirant reprendre une activité physique de manière optimale
- Pour l'exploration des performances d'une équipe ou individuel
- Des projets spécifiques et particuliers sont les bienvenus et peuvent être organisés sur demande

Ce que nous vous proposons

- **Test d'effort**
sur tapis roulant ou vélo avec Spiro-ergométrie. Calcul de la consommation maximale d'oxygène (Vo2max) et établissement des zones d'entraînement.
- **Analyse de «lactate»**
à l'effort sur tapis roulant ou vélo.
- **Test de force**
sur plateforme de force pour tests individuels ou pour une équipe.
- **Mise en place de plans d'entraînement**
pour un objectif sportif ou simplement une remise en forme. Accès direct aux plans d'entraînement par une plate-forme en ligne.
- **Nutrition du sport**
Suivi nutritionnel personnalisé
 - Analyse alimentation de base
 - Alimentation/hydratation avant, pendant, après l'effort selon le type de sport
 - Management du poids (perte de masse grasse, prise de masse musculaire)
- **Bilan médico-sportif**
avec prise en charge pluridisciplinaire
 - Diagnostic médical
 - Physiothérapie
 - Préparation physique.



Liste des prix

Catalogue des prestations Prix CHF

Endurance

Test de VO2 + conseils d'entraînement 220.-

Test de palier lactate + conseils d'entraînement 180.-

ECG au repos 50.-

Force

Test de détente verticale + conseils 150.-

Composition corporelle

Composition corporelle par plis cutanés (pince anthropométrique)
+ conseils lors d'une visite pour un test d'effort 20.-

Coaching / conseils

Préparation physique, entraînement sur le terrain 100.-

Conseils et suivi (entraînement / récupération) 50.-

Plan d'entraînement personnalisé (endurance)
+ accès à une plateforme en ligne (prix par mois) 110.-

Intervention en club ou en entreprise sur demande Selon demande

Nutrition du sport, conseils (prix à la consultation)
- 1^{ère} consultation 100.-

- Consultation de suivi 80.-

Contact

Médecine du Sport RHNe

Route de Landeyeux

2046 Fontaines

Tél. +41 79 559 47 65