



RHNe

**Réseau
Hospitalier
Neuchâtelois**

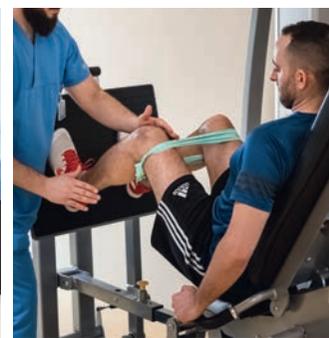
Médecine du sport



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-ves de tous âges, amateurs-trices ou d'élite, ainsi que des personnes voulant reprendre une activité physique.

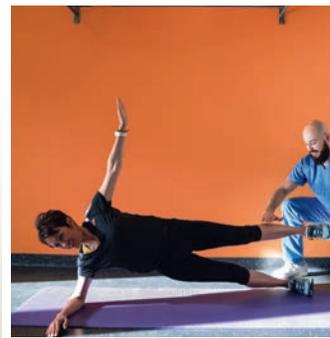
Ce que nous vous proposons

- **Test d'effort** sur tapis roulant ou vélo avec Spiro-ergométrie. Calcul de la consommation maximale d'oxygène (Vo2max), fréquence cardiaque maximale 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.
- **Bilan isocinétique**: mesure de la force et des dysbalances musculaires
- **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 plateforme en ligne**
- **Nutrition du sport**
Suivi nutritionnel personnalisé
- **Analyse alimentation** de base



Pour qui?

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



- **Alimentation/hydratation avant, pendant, après l'effort** selon le type de sport
- **Evaluation de la composition corporelle et 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.-

Force

Test de détente verticale + conseils 150.-

Composition corporelle

Mesure de la composition corporelle Bod Pod 60.-

Mesure de la composition corporelle Bod Pod
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 150.-

- Consultation de suivi 100.-

Contacts

Réseau hospitalier neuchâtelois

Médecine du Sport

Route de Landeyeux
2046 Fontaines

Pour les rendez-vous médicaux et nutrition du sport:

Tél. +41 32 854 45 26

Grsp-vdr@rhne.ch

Pour les rendez-vous de physiothérapie du sport
et de diagnostic de la performance:

Tél. +41 32 713 32 10

physiothérapie@rhne.ch