

## Prévenez vos blessures !

*Préparez votre saison sportive et/ou votre séjour aux sports d'hiver à l'aide de la plateforme informatique SpartaNova !*

### Qu'est ce que SpartaNova?

SpartaNova est une société belge, fondée en juillet 2010 en tant que spin-off de l'Université de Gand et de la Vrije Universiteit Brussel (VUB).

Leur mission est d'apporter la science du sport en pratique. Les meilleures données disponibles sur la prévention des blessures, la réhabilitation, la formation et le suivi des athlètes, sont répertoriées et traduites en un outil informatique online pour les professionnels et les praticiens de terrain.

Grâce à des partenariats privilégiés avec des experts scientifiques et de terrain, SpartaNova intègre en permanence un aperçu de la nouvelle recherche et de l'expertise de ces partenaires clés, ce qui lui permet de constamment affiner et mettre à jour leur système. Ils proposent un nouveau concept en kinésithérapie et en médecine sportive, construite sur la prévention et le dépistage des blessures, fondée sur des preuves scientifiques et sur le suivi des athlètes de tout âge et tout niveau.

Un nombre croissant de professionnels et d'experts du domaine dans de nombreux pays et régions ont adopté cette vision et cette méthodologie, reconnaissant SpartaNova comme norme.

### Comment cela fonctionne?

Connaissez-vous vos propres points faibles - et que faire à leur sujet?

Sur la base d'un examen spécifique à votre sport (environ 1 heure), votre expert SpartaNova construit un profil de risque de blessures et vous conseille sur la meilleure façon d'agir pour réduire votre risque.

Ensuite, connectez-vous à votre compte en ligne pour accéder à votre profil, obtenir votre programme d'exercices accompagné de photos de vidéos, et communiquer avec votre expert. Chaque facteur de risque répond à un ou plusieurs exercices spécifiques, tous conçus pour être faisable à la maison avec un minimum d'équipement.



### Contactez nous - Contacteer ons :

Clément Chantier  
Kinésithérapeute - Kinesitherapeut  
02482 41 40  
clement.chantier@valida.be  
www.valida.be  
www.spartanova.com

## Voorkom uw kwetsuren

*Bereid uw sportseizoen en/of uw wintersportverblijf voor met behulp van het informatica platform SpartaNova!*

### Wat is SpartaNova?

SpartaNova is een Belgisch bedrijf, opgericht in juli 2010 als een spin-off van de Universiteit Gent en de Vrije Universiteit Brussel (VUB).

Hun missie is om de sportwetenschap in de praktijk te brengen. De beste beschikbare gegevens betreffende het voorkomen van kwetsuren, de revalidatie, de opleiding en de opvolging van de atleten worden geregistreerd en vertaald naar een online informatica tool voor de professionelen en de beoefenaars op het terrein.

Dankzij bevoorrecht partnerschap met wetenschappelijke experts en experten op het terrein, integreert SpartaNova permanent een overzicht van het nieuwe onderzoek en de ervaring van deze belangrijke partners, wat het hem mogelijk maakt om voortdurend hun systeem te verfijnen en up to date te houden.

Zij stellen een nieuw concept voor in de kinesitherapie en de sportieve geneeskunde, gebouwd op de preventie en opsporing van kwetsuren, gebaseerd op wetenschappelijke bewijzen en de opvolging van atleten van alle leeftijden en alle niveaus.

Een stijgend aantal professionelen en experten van dit domein vanuit vele landen en regio's, hebben deze visie en methodologie aangenomen, SpartaNova herkenkend als een norm.

### Hoe werkt dit?

Kent u uw eigen zwakke punten - en wat te doen wat hen betreft?

Op basis van een examen specifiek aan uw sport (ongeveer 1 uur), zal uw SpartaNova expert een risicoprofiel opbouwen wat betreft kwetsuren en u raadgeven over hoe het best te handelen om dit risico te verkleinen.

Vervolgens meldt u zich aan met uw online account om toegang te krijgen tot uw profiel, uw oefenprogramma vergezeld van foto's en video's te verkrijgen en te communiceren met uw expert. Iedere risicofactor beantwoordt één of meerdere specifieke oefeningen, allen ontworpen om thuis te kunnen worden gemaakt met een minimum aan uitrusting.

