Prévention des blessures

Renforcement et Mobilité

Jérémie Rosset Responsable testing





Comprendre la blessure

- → Les blessures « soudaines »
- → Les blessures « cachées »

15-20 ans = âge critique

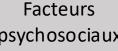
Croissance rapide

Coordination incomplète

psychosociaux

Charge d'entrainement élevée

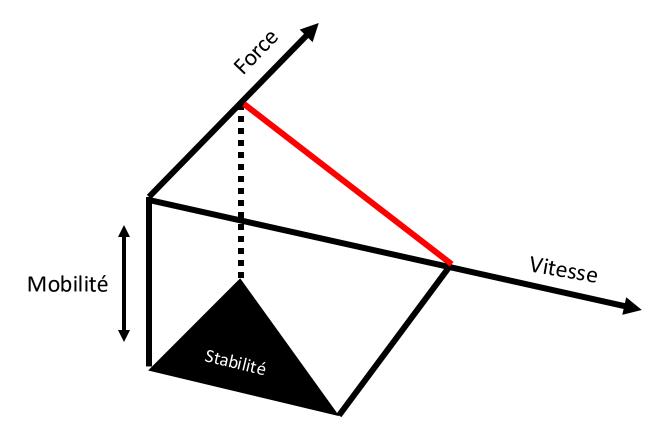
Spécialisation







Comprendre la blessure





Blessures fréquentes

Épaules: conflit sous-acromial, luxation, tendinite

Dos: lombalgie, spondylolyse, déséquilibre postural

Jambes: déchirure, élongation, claquage, pubalgie, périostite

Nuque: tension, céphalée

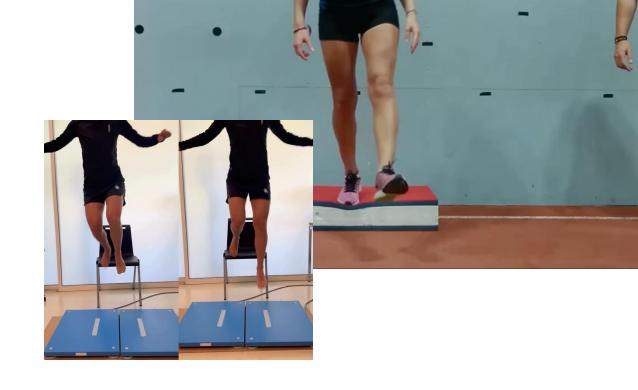
Avant bras: fracture, épicondylite, entorse

Genoux: LCA, tendinite, Osgood-Schlatter

Chevilles: entorse, instabilité chronique, fracture de fatigue

Genoux

- Renforcement ischio/quad équilibré
- Travail technique et excentrique
- Proprioception







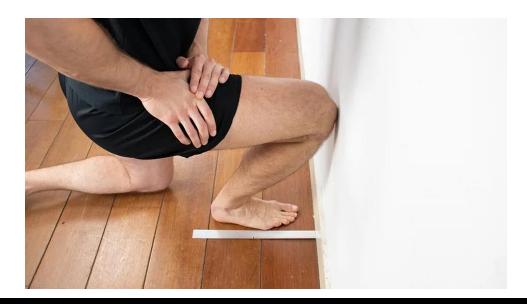


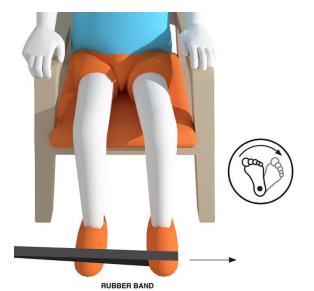




Chevilles

- Renforcement
- Proprioception
- Mobilité







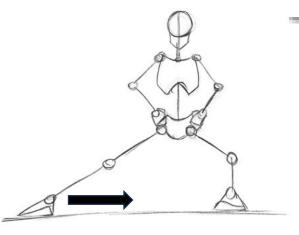




Cuisses:

Mobilité - renforcement



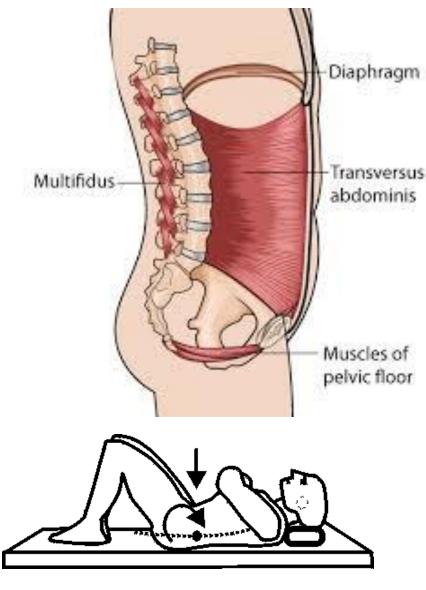




Dos:

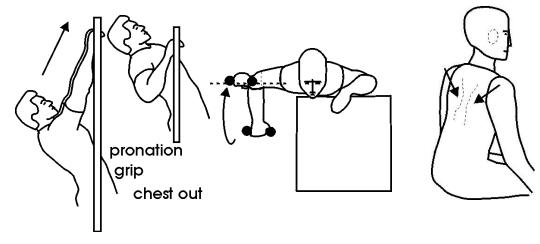
- Gainage profond
- Posture
- Mobilité

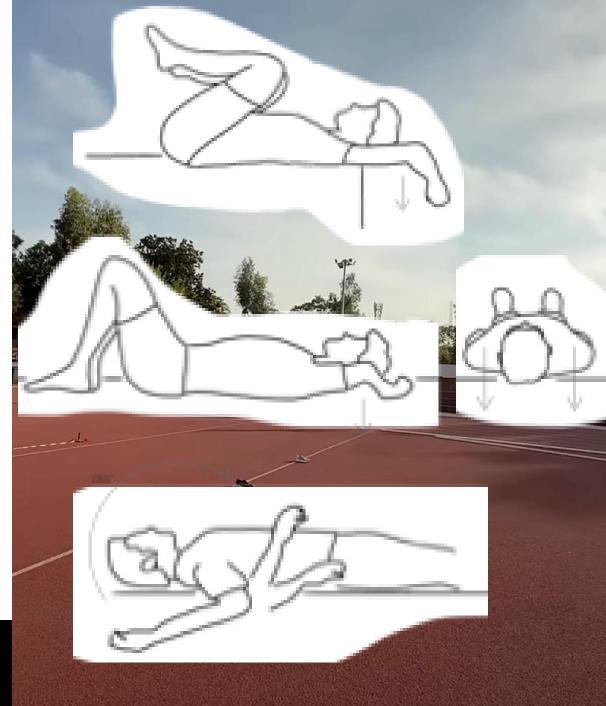




Épaules :

- Mobilité renforcement
- Equilibre poussée/tirage
- Renforcement de la coiffe des rotateurs





Take home message

La prévention, c'est 10 minutes de travail par jour pour éviter des mois d'arrêt.



Merci pour votre attention

www.centresportetsante.ch

→ Abonnement annuel: 770.-/an





