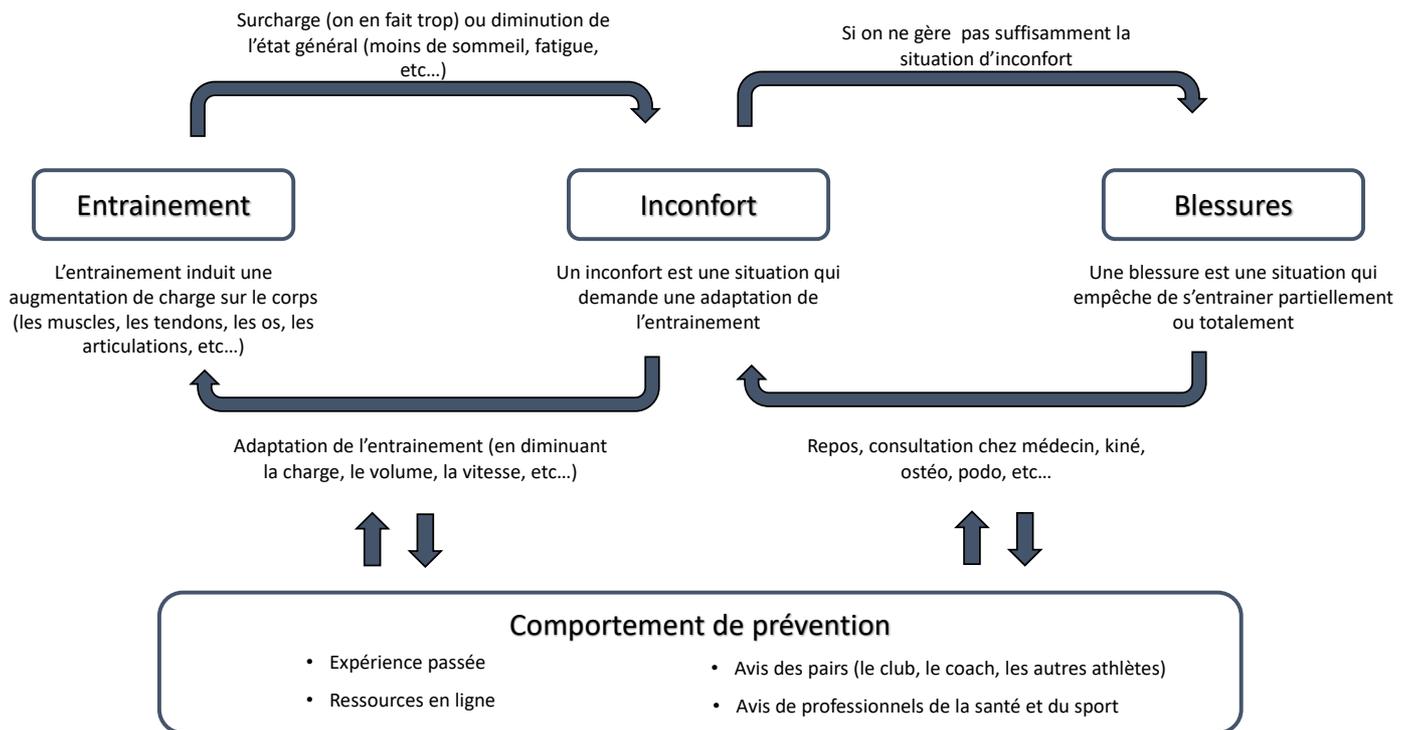


La prévention des blessures en Athlétisme

Les blessures en Athlétisme

En plus d'impacter la vie sportive et personnelle des athlètes, les blessures ont un coût direct sur notre société (coût direct en lien avec les soins, et coût indirect en lien avec l'absentéisme au travail). Environ 1/5 athlète participe à une compétition avec une blessure et jusqu'à un athlète sur deux s'entraîne avec une blessure !

C'est quoi une blessure ?



Bien (re)-connaître la situation de notre athlète permet de mieux gérer celle-ci ! Augmenter les ressources disponibles dans la « boîte comportement de prévention » est essentiel pour donner toutes les chances à l'athlète d'éviter la situation de blessure.

Evert Verhagen (2021)

Les éléments d'importance

La gestion de la charge

Une bonne gestion de la charge externe (l'entraînement) par une bonne **planification**, couplé à une connaissance des charges interne (la fatigue de l'athlète, son état émotionnel, etc...) sont des éléments importants pour prévenir les blessures.

Dye 1996, Gabbett 2016

Le Sommeil

Il sera important pour l'athlète de dormir aussi bien en quantité (en moyenne 8h) qu'en qualité !

Sargent 2021

L'alimentation

Un équilibre alimentaire est important. Comme le sommeil, aussi bien en quantité qu'en qualité !

La communication

Une communication ouverte entre tous les intervenants de l'athlète est essentiel !
Coach, médecin, famille, kiné, etc...

Le renforcement

L'importance de la musculation en performance est compris de tous. Mais son impact sur la prévention des blessures est aussi grand. Surtout le renforcement des pieds ☺

Taddei 2020

La mobilité

La mobilité comprends l'amplitude articulaire (ex. être souple) et le contrôle volontaire des mouvements dans cette amplitude (ex. être fort dans tout le mouvement).

Le matériel

Un matériel non seulement adapté à l'athlète mais aussi aux spécificités liées à ses épreuves est important.



