

# Prévention des blessures & sport

Marion DUMAS- MKDE



# CROYANCE

Blessures causées par  
facteurs extrinsèques (changement surface, chaussures)  
et/ou fact. intrinsèques (fatigue, fragilité des tissus, etc.)

OR

80% des blessures en CAP dues à un changement à la hausse  
du volume ou de l'intensité des entraînements.

# QUANTIFICATION DU STRESS MECANIQUE

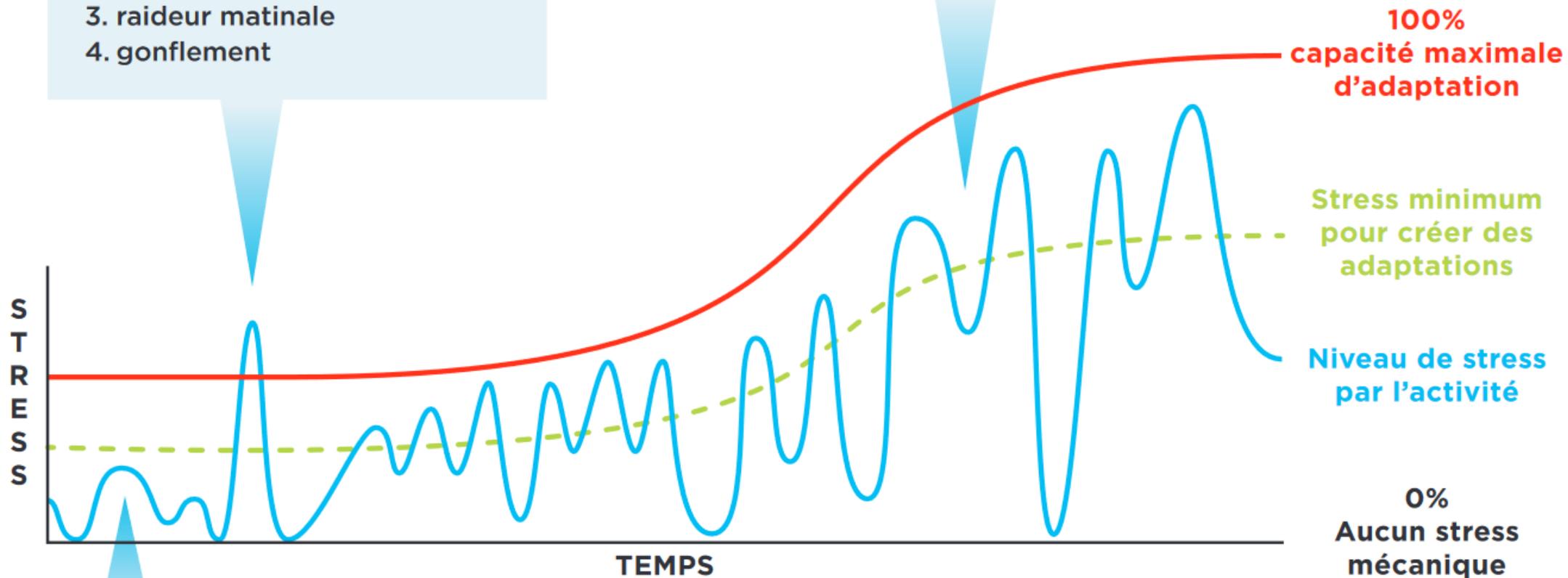
« Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. »

Dépasser sa capacité maximale d'adaptation se traduit par :

1. douleur pendant
2. douleur après
3. raideur matinale
4. gonflement

### ZONE D'ADAPTATION

Zone de travail qui augmente la capacité du corps à supporter du stress



### ZONE DE REPOS

Aucun stress = aucune adaptation !

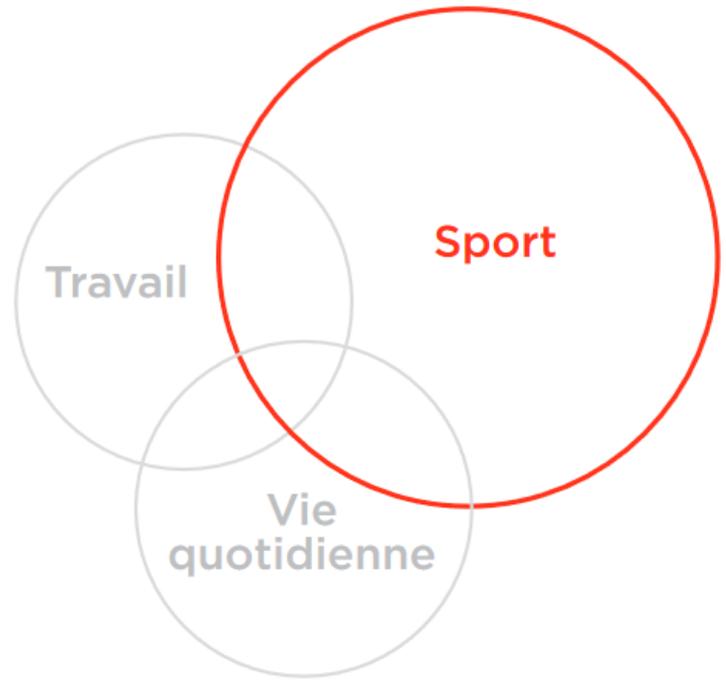
**100%**  
capacité maximale  
d'adaptation

Stress minimum  
pour créer des  
adaptations

Niveau de stress  
par l'activité

**0%**  
Aucun stress  
mécanique

# STRESSEURS



# NIVEAU DE STRESS



# ETRE PROGRESSIF !!!

- ↗ volume d'entraînement de max 10% par semaine.
- Fractionner les entraînements avec des min de marche.
- Sortie longue hebdomadaire : pas + de 10-15 min que la sortie longue de la semaine précédente.
- ↗ vol avec transfert (vélo, natation, aqua-jogging) – de stress.
- Etre progressif et prudent : changement de surface, chaussures, dénivelé.

# LES ETIREMENTS

Sujet controversé !



S'assouplir avant l'activité physique ne  $\searrow$  pas l'incidence des blessures et pourrait même l' $\nearrow$ .

- Etirements activo-dynamiques
- Etirements passifs

# ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES

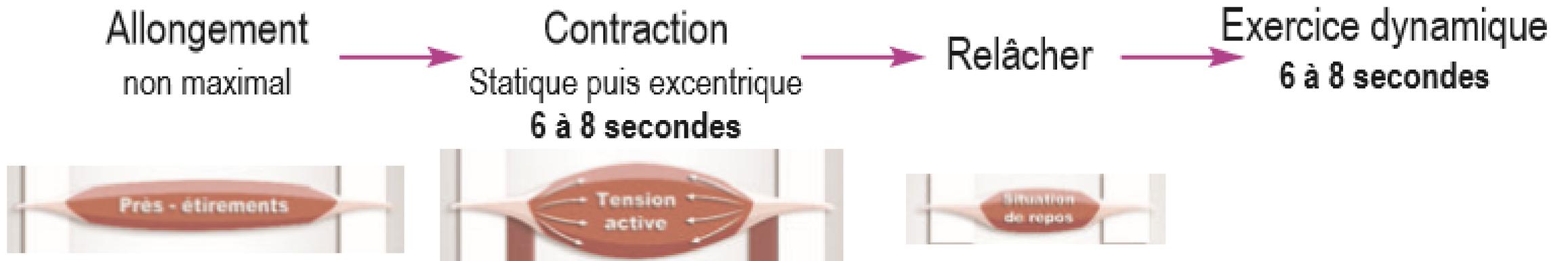
SEULS étirements qui peuvent être faits AVANT l'effort.

BUT:

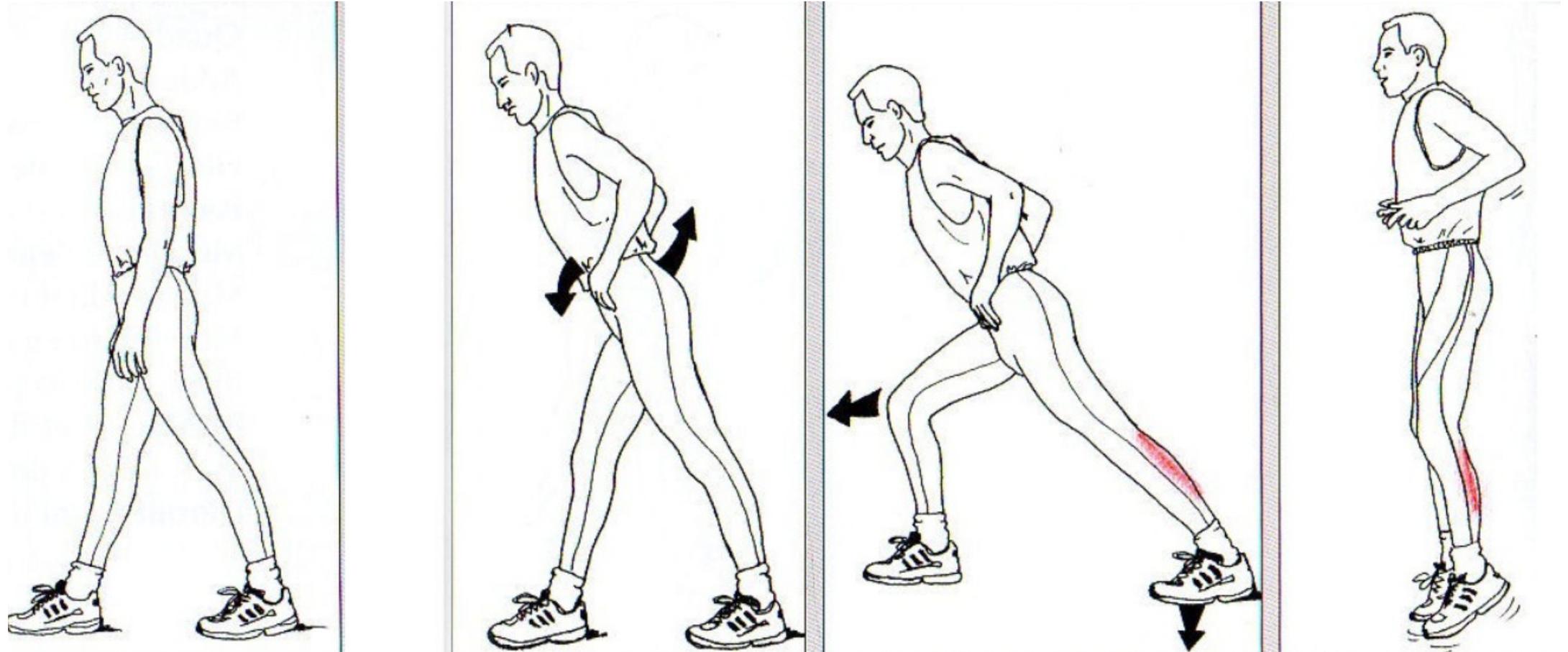
- -d'augmenter la chaleur interne musculaire
- - d'accélérer la circulation sanguine
- - de stimuler la jonction entre le muscle et son tendon (limitent les risques de blessures)
- - la mise en route neuro-musculaire (éveillent le seuil de vigilance corporelle)

- **QUAND ?** : pdt l'échauffement (après le footing d'échauffement 10-15 min), avant vos lignes droites, dans le SAS de départ

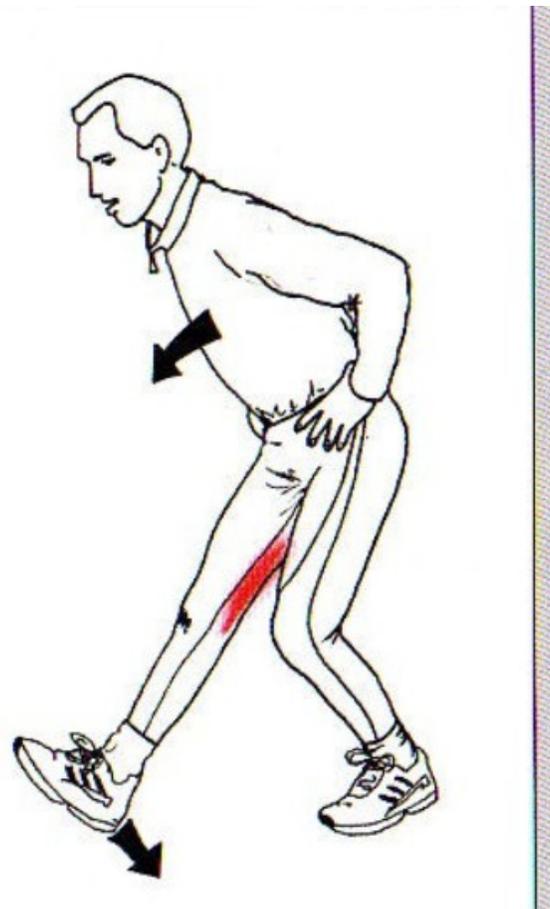
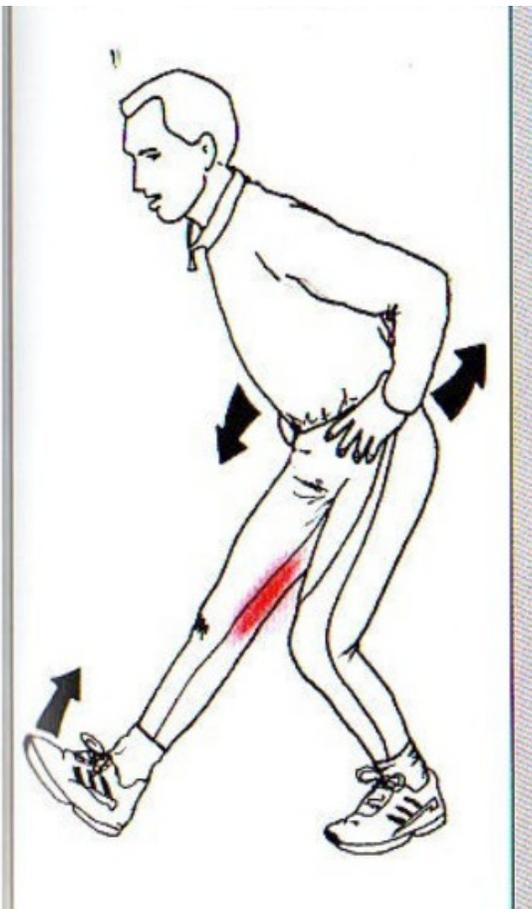
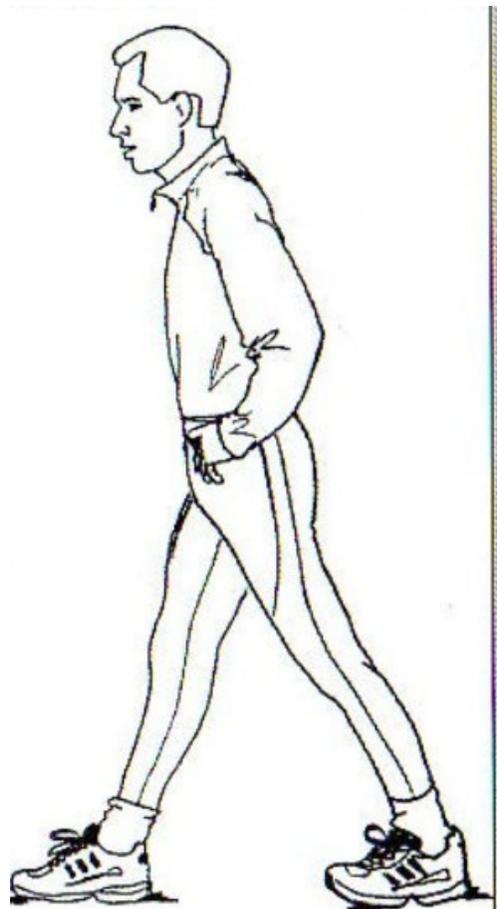
 Pas d'amplitude max



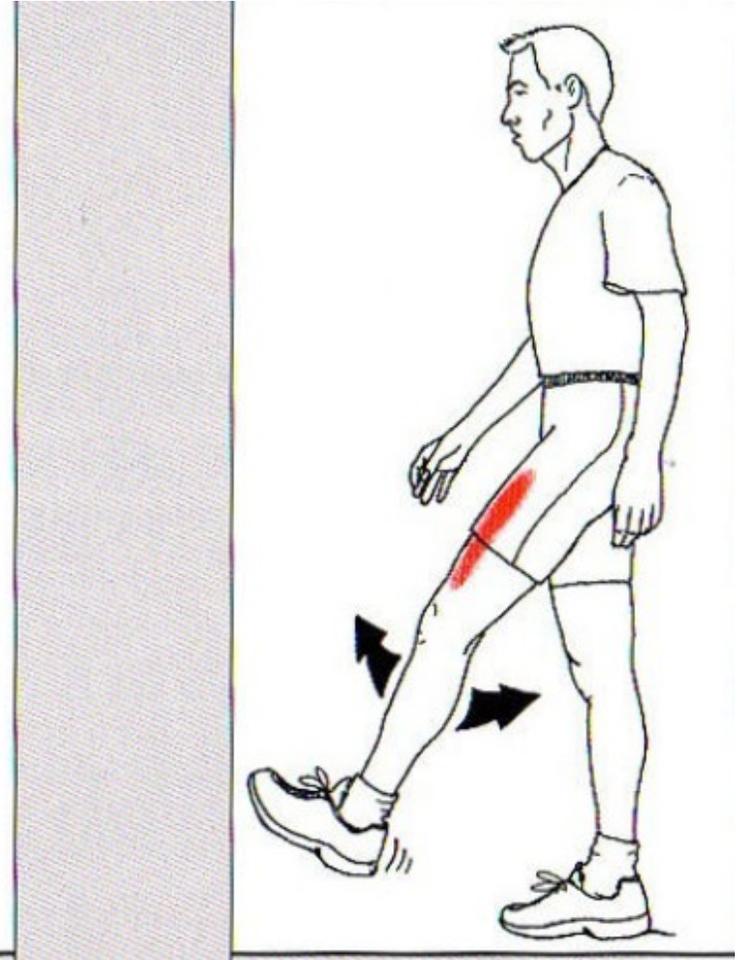
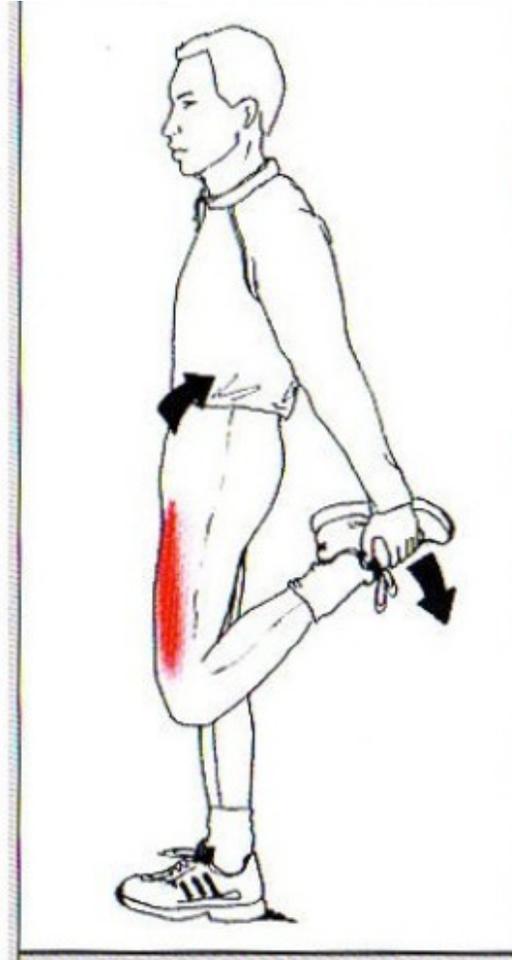
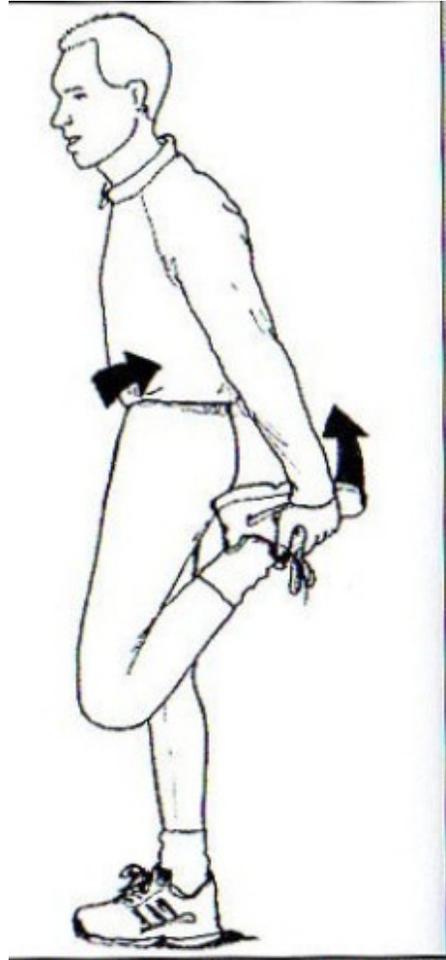
# TRICEPS SURAL



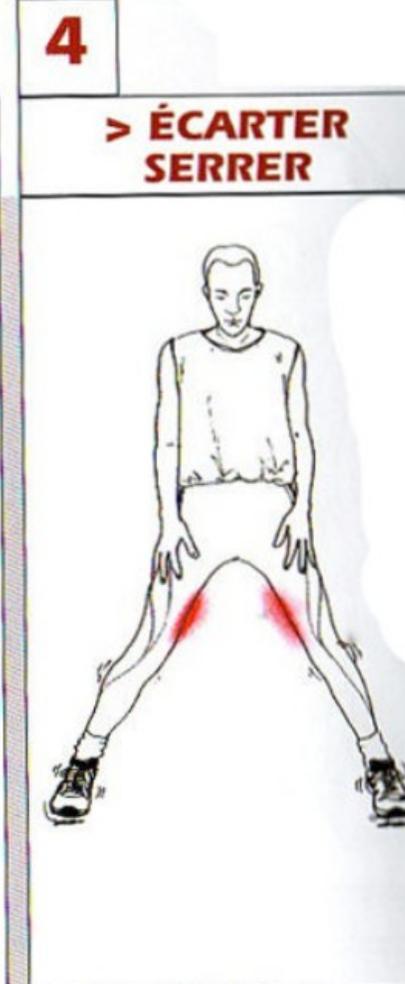
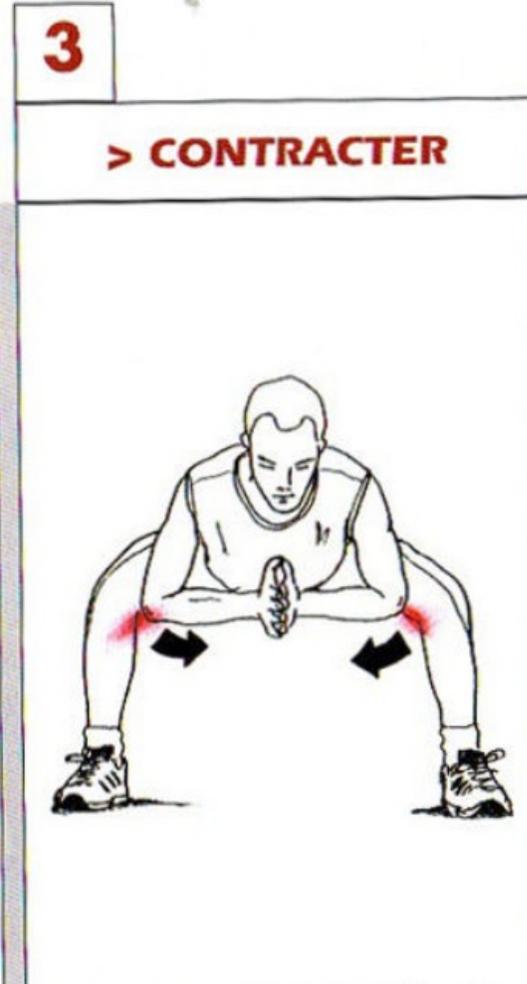
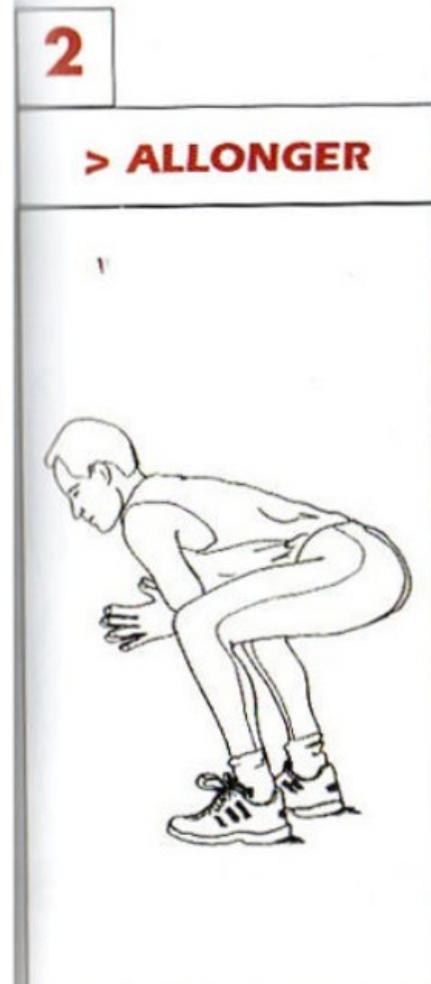
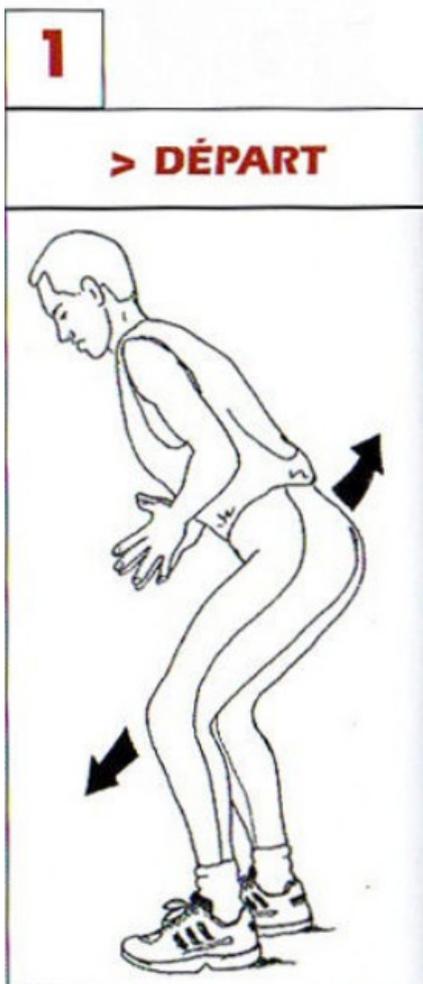
# ISCHIOS-JAMBIERS



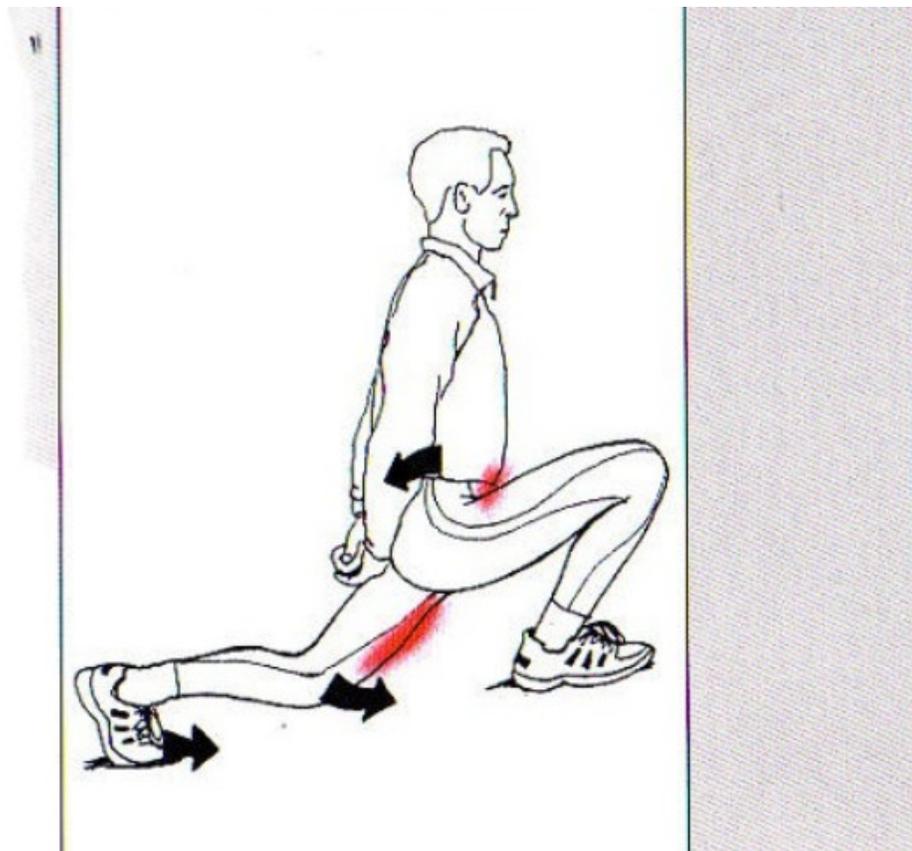
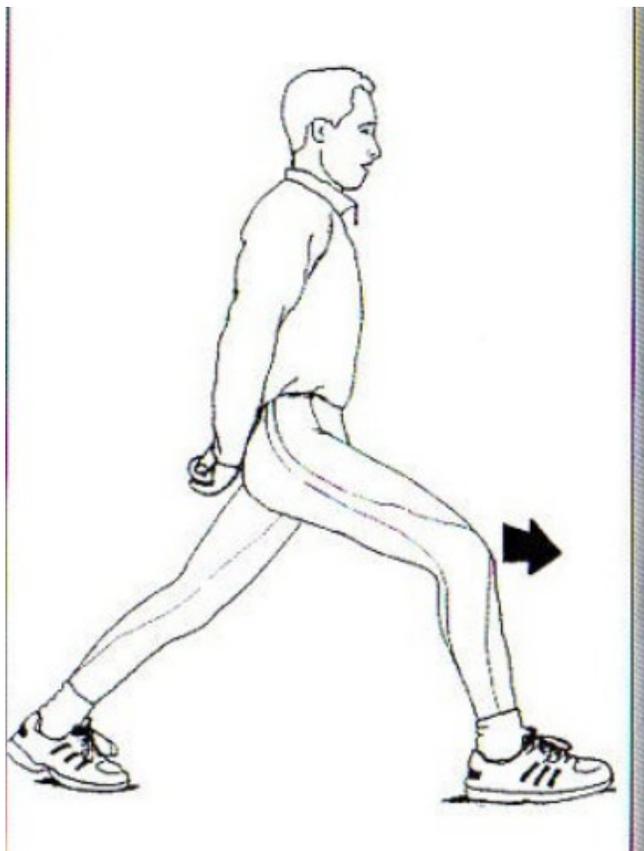
# QUADRICEPS



# LES ADDUCTEURS



# PSOAS-ILIAQUES

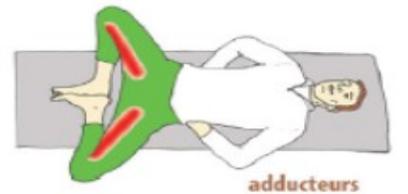
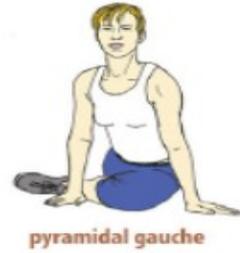
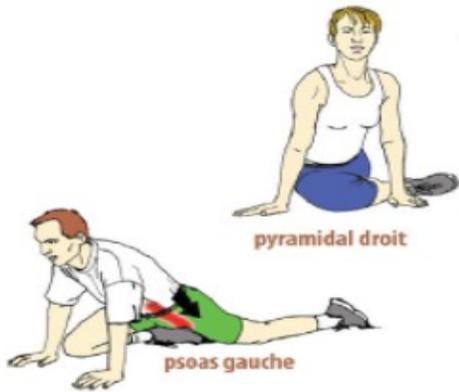


# ETIREMENTS PASSIFS

- NI avant NI tout de suite après l'effort
- A distance des séances
- Routine de 10 minutes à faire TOUS les soirs

Tenir chaque position 20 secondes  
2-3 fois chaque groupe musculaire





Répétez 2 à 3 fois cette routine

Tenez chaque position 20 secondes

Durée totale de la séance 8 à 12 minutes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

# QUELQUES CONSEILS EN NUTRITION

# L'HYDRATATION

CROYANCE : « il faut boire souvent, même si l'on n'a pas soif. »



Complication grave dans sports d'endurance = HYPONATREMIE  
(↘ taux de sodium dans le sang par excès de conso d'eau)

**BUVEZ QUAND VOUS AVEZ SOIF !**

**Max 400 à 800 ml/h**

Crampes : aucun lien établi avec une déshydratation ou baisse du taux de sel minéraux (mais modification contrôle neuromusculaire)

Boissons isotoniques :  Marketing & études influencées !

Au quotidien :  Déshydratation chronique

Environ 1,5l/j d'**EAU** (hors alcool, café, thé etc.)

Minimum 25ml(1 verre) d'eau 30 min avant                      petit déj, repas,  
dîner et 25ml 2h30 après                      chaque repas.

# NUTRITION, SPORT & BLESSURES

- Equilibre acido-basique conditionne niveau de performance, récupération et prévient les blessures.
- ACIDOSE = ennemi du sportif
- Mauvaise oxygénation des cellules
- Source de déminéralisation osseuse, crise de goutte, calculs rénaux, dégénérescence et vieillissement cellulaire, dysfonctionnement du système immunitaire...
- L'acidité favorise ainsi l'apparition de maladies dégénératives, de **maladies inflammatoires**, et de cancers.

- Activité physique = environnement acide au niveau des muscles, du sang, et de l'ensemble du corps  
(acide lactique et radicaux libres)
- Fatigue, fatigabilité à l'effort, courbatures, crampes, récupération incomplète...
- Favorise phénomènes inflammatoires et blessures sportives (tendinites).

# Aliments acidifiants

- ACIDE : viandes rouge, charcuterie, abats, volailles, poissons, produits laitiers, œufs, céréales et alcool.
- NEUTRE : graisses, amidons et sucres naturels.
- ALCALIN : fruits, noix, légumes et légumineuses

- Petit déjeuner : protéines ++
- Pas de protéines animales le soir
- Le moins possible des plats préparés, de produits raffinés, d'alcool
- Limiter café et thé (perméabilité intestinale/ microbiote intestinal)
- 5 fruits et légumes / jour
- Limiter les produits laitiers !!!! (acidose +++)
- Pas de viande tous les jours ! (acidose++++)

- Vous pouvez manger de tout mais en évitant les excès d'aliments acidifiants
- Trouvez le juste équilibre entre le modèle alimentaire idéal et la notion de « plaisir gustatif »

Par ex, vous pouvez limiter (et non pas complètement supprimer) les produits laitiers au quotidien mais manger une bonne raclette entre copains de temps en temps !

## **EQUILIBRE – VARIETE- PLAISIR – MODERATION- ALIMENTS NON TRANSFORMES**

- Alimentation du quotidien = IMPACT MAJEUR sur vos capacités physiques et sur votre santé en général.
  - « Assiette santé » = protéines de qualités + céréales complètes + beaucoup de fruits et légumes (crus et cuits)

# Sources

- « La clinique du coureur : la santé par la CAP » – B. DUBOIS/ F. Berg
- « Prévention des blessures en CAP » – B. DUBOIS
- « Les étirements : méthodes et exercices pour tous »- C. GEOFFROY
- « Hydratation et performance » - E. GOULET
- « Pour en finir avec les mythes sur le besoin de sodium » - M.D. HOFFMAN
- « Votre corps réclame de l'eau »- Dr Batmanghelidj