

Quatre conseils de pros pour éviter les blessures

PAR ADRIEN.DELEZE@LENOUVELLISTE.CH

SPORTS

Deux professionnels de la santé et du sport, le docteur Pierre-Etienne Fournier et l'entraîneur Michaël Duc, divulguent leurs conseils afin d'aider les athlètes amateurs à prévenir les blessures.

→ Le claquage derrière la cuisse quelques secondes après une entrée en jeu, une clavicule qui se fissure après une charge ou une entorse à la cheville à la suite d'une mauvaise réception; que ce soit en football, en hockey ou en basket, le catalogue des blessures dans le sport amateur varie peu d'une année à l'autre. Mais comment les sportifs amateurs peuvent-ils éviter de passer l'entier ou une partie de leur saison sur la touche? Le Dr Pierre-Etienne Fournier, chef du Service médecine du sport auprès de la Clinique romande de réadaptation, et Michaël Duc, coordinateur de ce même service et entraîneur de sport de performance, nous donnent quatre conseils pour éviter la casse.



“Souvent, les intentions sont bonnes, mais les connaissances et le matériel à disposition ne suffisent pas.”

MICHAËL DUC
COORDINATEUR DU SERVICE
DE MÉDECINE DU SPORT À LA CLINIQUE
ROMANDE DE RÉADAPTATION

1 UNE BONNE PRÉPARATION PHYSIQUE

Des heures à courir autour d'un stade ou sur des sentiers, des séries de sprints répétées à l'infini; dans la conception des sportifs amateurs, la préparation physique n'a rien de très attirant. «C'est souvent l'image qui lui est associée», concède Michaël Duc, coordinateur du Service de médecine du sport à la Clinique romande de réadaptation. «On imagine un travail physiquement exigeant et pas ludique du tout, mais c'est une conception dépassée.» Le professionnel des sciences du sport regrette d'ailleurs «une approche encore trop minimaliste de la préparation physique» dans notre canton. «Ce n'est pas qu'un outil de performance, c'est aussi le meilleur moyen de prévenir les blessures. Et il faudrait sensibiliser les athlètes – et leurs entraîneurs – à cette pratique dès leur plus jeune âge.»

2 NE PAS PRÉCIPITER LE RETOUR

«Dans le monde professionnel, il y a souvent un protocole de retour au jeu qui s'applique en concertation avec les physiothérapeutes, le préparateur physique et le médecin du club», explique le Dr Pierre-Etienne Fournier. «Alors que chez les amateurs, il n'y a souvent pas de consultation et donc pas de traitement adapté.» La plupart du temps, une mise au repos d'un week-end ou jusqu'à ce que les douleurs s'estompent semble suffire pour les sportifs des talus. «Une blessure ne veut pas dire immobilisation totale, contrairement à ce qui

se passe dans la pratique», souligne Michaël Duc. «En continuant à s'entretenir durant sa convalescence, le sportif ne reprendra pas plus vite, mais dans de meilleures conditions.» Car autour de lui, ses coéquipiers ont poursuivi l'entraînement sans pause forcée et leur condition physique a continué d'évoluer. «Comme après la trêve hivernale ou estivale, on passe du rien au tout. La reprise est donc trop abrupte et le risque de blessure ne fait qu'augmenter. Le retour à l'entraînement doit se faire de manière progressive.»



Le football fait partie du top 3 des sports dont la pratique est la plus dangereuse pour la santé. INFO NFHUTTERSOCK/LAMPRECHT UND STAMM

3 LE BON MATÉRIEL ET LES BONS CONSEILS

Même avec toute la bonne volonté du monde, un entraîneur ou un sportif amateur demeurent tributaires des infrastructures. «Souvent, les intentions sont bonnes, mais les connaissances et le matériel à disposition ne suffisent pas pour garantir une préparation adaptée», analyse Michaël Duc. Salle de fitness indisponible, incapacité à investir dans du matériel ou des plages de pratique trop restreintes; voilà autant de difficultés auxquelles les clubs de seconde zone doivent faire face. «Et lorsque les clubs disposent de ces infrastructures, ils se retrouvent en autogestion. On n'en fait souvent pas assez et l'exécution n'est pas correcte par manque de connaissance ou de compétence.» Pourtant, certains outils de prévention sont accessibles facilement à l'image du manuel «FIFA 11+», qui recense des exercices spécifiques au football ou la brochure «Sport Basics», dans laquelle se trouve un programme de condition physique. «Des études réalisées auprès de clubs de football amateurs ont démontré l'efficacité de ces programmes dans la prévention des blessures», appuie le Dr Pierre-Etienne Fournier, chef du Service médecine du sport auprès de la Clinique romande de réadaptation. «Le programme «FIFA 11+» peut notamment être réalisé en 20 minutes, avant le début d'une séance d'entraînement.»

4 NE PAS SE PRENDRE POUR UN PRO

Pour les sportifs de ligues inférieures, pas de physiothérapeute personnel, pas de préparateur physique et encore moins de médecin de club. Alors que, «chez les professionnels ou dans la formation élite la pression du résultat et les enjeux sur le long terme engendrent une prise en charge et un traitement différents», explique le Dr Pierre-Etienne Fournier. Toutes les données physiologiques et physiques des athlètes sont scannées, disséquées et étudiées au plus près. «On constate de grandes variations suivant les individus, d'où l'importance d'une préparation individualisée.» Les clubs mettent également en corrélation la charge de travail avec le risque d'accident afin d'éviter le surentraînement qui est également un facteur de blessure. Mais même lorsque tout ou partie de ces composantes sont réunies le risque de blessure ne peut être complètement évincé. «Ce n'est pas une science absolue», confirme Michaël Duc. «Mais l'entraînement reste la meilleure des préventions.»

Chaque discipline possède son talon d'Achille

Les statistiques du Bureau de prévention des accidents (BPA) démontrent que chaque sport implique ses «incontournables» et récurrents types de blessure. Pour 100 blessés en Suisse, entre 2011 et 2015, 31,9 sportifs à l'arrêt ont été touchés dans la partie inférieure de la jambe ou la cheville lorsqu'il s'agissait de football. 19,3 ont souffert d'une blessure au genou. Concernant le hockey sur glace, ce sont la ceinture scapulaire – comprenez la clavicule et l'omoplate – (15 sur 100), le tronc (13,8) et le visage (13,4) qui sont le plus touchés par les blessures. Alors que les chevilles (35,5) et les poignets ou les doigts (25,2) sont évidemment les plus touchés en basket. Des statistiques qui démontrent l'importance d'une préparation physique spécifique pour chaque sport. «On ne peut pas simplement travailler son endurance pour encaisser la durée d'un match», commente Michaël Duc. «Il faut ajouter un contenu spécifique à chaque sport avec du renforcement musculaire global, du gainage et de la proprioception.»