FRANÇAIS



Guide pour accroître la sensibilisation et les connaissances dans le domaine de la prévention des blessures

Guide SONAR pour entraîneurs

EMCA Studia

EMCA STUDIA

SONAR
...injury prevention in sports...

Guide SONAR
pour entraîneurs

Guide pour accroître la sensibilisation et les connaissances dans le domaine de la prévention des blessures

Créé en tant que « Ressource Éducative Libre »
Projet Erasmus+
« SONAR – Mettons fin aux blessures chez les enfants et les jeunes, avec un accent particulier sur les athlètes féminines »

www.sonarinjuries.eu

En complément de ce guide, il y a aussi une bande dessinée pour les enfants.

SONAR
...injury prevention in sports...

Guide SONAR pour entraîneurs

Guide pour accroître la sensibilisation et les connaissances dans le domaine de la prévention des blessures

AUTEURS :
Christine Holm
Ingrid Eir Thorp Eythorsdottir
Erling Hisdal
Emilie Bratt Jakhelln
Javier Peña
Jordi Vicens-Bordas
Albert Altarriba
Anna M Señé
Martí Casals
Joshua Colomar

CO-ÉDITEURS :
Hrvatski akademski športski klubovi Mladost Sveučilišta u Zagrebu (HAŠK Mladost)
Centre d'Estudis en Esport i Activitat Física (CEEAF) – Universitat Central de Catalunya – Universitat de Vic

CONCEPTION GRAPHIQUE (ÉDITION ORIGINALE) :
Ines Jakopanec
Duje Brečić

TRADUCTION ET ADAPTATION CULTURELLE :
ReFORM (Réseau Francophone Olympique de la Recherche en Médecine du Sport)

PROJET ERASMUS+ SPORT :
« SONAR – Mettons fin aux blessures chez les enfants et les jeunes, avec un accent particulier sur les athlètes féminines »

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

EMCA Studia :
Bibliothèque officielle de l'EMCA (European Multisport Club Association), dont le siège est à Bruxelles, Belgique. EMCA Studia rassemble toutes les publications des clubs membres et des projets en cours.

Zagreb & Vic, 2024. Version française, 2026.

SONAR
...injury prevention in sports...

Partenaires académiques

CEEAF Sport and Physical Activity Studies Centre
UVIC-UCC

Amsterdam UMC

Université Jean Monnet Saint-Étienne

NIH Norges Idrettshøgskole

Clubs multisports partenaires

Sant Cugat Creix

HAŠK Mladost

TSV Bayer 04 Leverkusen

Cofinancé par l'Union européenne

Table des matières

NIVEAU BRONZE

INTRODUCTION 8
LES BLESSURES – DE QUOI S'AGIT-IL ? 10
TRAITEMENT DES BLESSURES AIGUËS 12
S'ENTRAÎNER INTELLIGEMMENT – COMMENT PRÉVENIR LES BLESSURES SPORTIVES 14
CROISSANCE ET MATURATION – UNE INTRODUCTION 19
GESTION DE LA CHARGE – LA MEILLEURE FAÇON DE PRÉVENIR LES BLESSURES DE SURUTILISATION : PARTIE 1 21
GESTION DE LA CHARGE TOTALE – TOUT COMPTE : PARTIE 1 24
QUIZ FINAL NIVEAU BRONZE 27

NIVEAU ARGENT

CRÉEZ VOS PROPRES PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES BLESSURES À L'AIDE DE L'APPLICATION GET SET 30
LA RÉCUPÉRATION CHEZ LES JEUNES ATHLÈTES : PARTIE 1 34
GESTION DE LA CHARGE TOTALE – TOUT COMPTE : PARTIE 2 41
GESTION DE LA CHARGE – LA MEILLEURE FAÇON DE PRÉVENIR LES BLESSURES DE SURUTILISATION : PARTIE 2 47
L'ATHLÈTE FÉMININE : PARTIE 1 55
IMPACT DES PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES BLESSURES SUR L'AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE ET LA PRÉVENTION DES BLESSURES 62
CROISSANCE ET MATURATION : PARTIE 2 67
LE GENOU 72
LA CHEVILLE 82
LES BASES DE LA NUTRITION SPORTIVE 87
QUIZ FINAL NIVEAU ARGENT 100

NIVEAU OR

ÉPAULE 104
AINE 118
CUISSE 125
PPB – LA BIOMÉCANIQUE DU MOUVEMENT ET LA PRÉVENTION DES BLESSURES 138
PRÉVENIR LES MALADIES – RESTER EN BONNE SANTÉ 142
MODE DE VIE CHEZ LES JEUNES ATHLÈTES 152
ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION 163
RÉCUPÉRATION CHEZ LES JEUNES ATHLÈTES : PARTIE 2 173
L'ATHLÈTE FÉMININE : PARTIE 2 190
NUTRITION SPORTIVE AVANCÉE 201
PSYCHOLOGIE DU SPORT 211
BLESSURES/TRAUMATISMES AU NIVEAU DE LA TÊTE 221
LA PRÉVENTION DES BLESSURES EN ACTION ! 230
DÉFICIENCE ÉNERGÉTIQUE RELATIVE DANS LE SPORT (REDs) 241
FRACTURES DE FATIGUE 246
QUIZ FINAL NIVEAU OR 252

Niveau Bronze



L'objectif du niveau bronze est de sensibiliser les entraineurs à l'importance d'intégrer des stratégies de prévention auprès des jeunes sportifs.

Ce niveau mettra en évidence l'importance de la prévention des blessures sportives chez les jeunes. La définition d'une blessure sera abordée, ainsi que le traitement à la suite d'une blessure aiguë.

TRAITEMENT DES BLESSURES AIGUËS

COMMENT PRÉVENIR LES BLESSURES SPORTIVES

CROISSANCE ET MATURATION

LA MEILLEURE MANIÈRE DE PRÉVENIR LES BLESSURES DE SURUTILISATION

INTRODUCTION

Les bénéfices pour la santé liés à la pratique sportive chez les jeunes sont bien reconnus. Partout dans le monde, les jeunes pratiquent des sports organisés ou non, et ce, à tous les niveaux. Grâce au sport, les jeunes éprouvent du plaisir et développent leur confiance et leur autonomie. Ils améliorent également leur santé, développent leur condition physique et leurs relations avec leurs pairs, qui revêtent souvent d'une importance capitale tout au long de la vie.

Les jeunes ont une aptitude naturelle à acquérir des compétences et sont en plein développement physiologique et psychologique, ce qui les rend particulièrement aptes à l'entraînement physique et au développement des compétences sportives. Quel que soit le sport, nous savons également que plusieurs heures d'entraînement systématique de haute qualité sont nécessaires pour se développer et performer à leur meilleur niveau. Cependant, l'entraînement n'est pas une formule magique qui améliore exclusivement la performance.

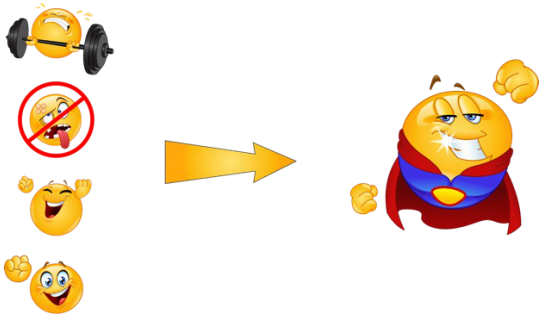
En effet, tous les entraînements et les pratiques ne contribuent pas à améliorer les performances des jeunes athlètes, et, de nombreux exemples montrent des athlètes contraints d'abandonner leur sport en raison d'un entraînement trop intensif, trop excessif ou de blessures. C'est, bien entendu, ce que vous cherchez à éviter en tant qu'entraîneur.

Sans surprise, il a été démontré que les athlètes qui sont capable de participer à l'entraînement sont plus susceptibles de persévérer de réussir dans leur sport. Par conséquent, intégrer un travail et un état d'esprit axés sur la prévention des blessures est impératif pour la santé et le développement de vos jeunes athlètes.

De plus, prévenir les blessures est plus agréable, moins coûteux et plus efficace que de devoir les prendre en charge et effectuer de la rééducation !

En résumé, il s'agit de donner aux jeunes athlètes les meilleures conditions possibles pour atteindre leur plein potentiel, et de leur offrir la possibilité de :

- S'entraîner le mieux possible sur la durée.
- Continuer à prendre plaisir à pratiquer leur sport.
- Développer leur performance sportive.
- Éviter de se blesser.



Mini-quiz

1. Qu'est-ce que l'entraînement préventif contre les blessures ?

a) Réaliser un entraînement d'amélioration de la performance.

b) Se ménager.

c) S'entraîner le plus possible.

d) Pratiquer des étirements.

2. Pour vos athlètes, quels sont les avantages à éviter les blessures dans le sport ?

a) Les athlètes peuvent jouer avec leurs pairs autant qu'ils le souhaitent.

b) Plus de jeunes disponibles à tout moment.

c) Avoir trop de bons joueurs sur le terrain le rend trop encombré.

d) Peu d'avantages – il est préférable de rester à la maison, au lit, et de regarder des films.

Il est important de reconnaître qu'il y a certains cas où l'athlète ne peut pas maitriser le fait de tomber malade ni de se blesser. Par exemple, l'athlète peut contracter un virus en public ou trébucher accidentellement sur un trottoir inégal et se tordre la cheville. En prenant l'exemple des blessures, il est essentiel de noter que ces types de blessures ne sont pas liées au sport car elles ne sont pas survenues lors d'une activité sportive et ne sont pas causées par un entraînement sportif.

La définition d'une blessure

À l'autre extrémité du spectre des blessures, nous avons des blessures qui sont spécifiquement liées au sport. Une blessure sportive se définit comme un dommage à une partie du corps, causé par un exercice ou une activité sportive. Les blessures sportives peuvent être classées comme aiguës (soudaines) ou chroniques (se développent au fil du temps). Les prochains sujets traiteront de ces blessures liées au sport.

Étiologie : blessures aiguës ou de surutilisation

Blessures aiguës :

Les blessures aiguës sont des types de blessures qui surviennent soudainement. Contrairement aux blessures de surutilisation, les blessures aiguës ont généralement une cause clairement définie. Les muscles, les ligaments, les tendons et les os ont des capacités différentes de résistance aux contraintes. Des blessures surviennent lorsque cette capacité est dépassée. Pour les blessures aiguës, il peut s'agir, par exemple, d'une chute ou d'une torsion soudaine. Une blessure aiguë survient généralement lorsqu'une seule charge dépasse la capacité du corps à la supporter.



Blessures de surutilisation :

Les blessures de surutilisation se produisent progressivement, résultant d'un stress excessif accumulé au fil du temps. Plus précisément, ces blessures de surutilisation sont souvent la conséquence d'un « stress trop intense, trop rapide, trop fréquent, trop prolongé et avec un temps de récupération insuffisant ». En particulier, une augmentation trop rapide du volume d'entraînement et de compétition semble être le facteur le plus important menant à des blessures de surutilisation. Les symptômes d'une blessure de surutilisation s'aggravent souvent si l'athlète continue à s'entraîner avec le même volume.



Réflexion personnelle

Dans votre sport, quelles sont les blessures les plus courantes ? S'agit-il principalement de blessures aiguës ou liées à une surutilisation ?

POLICE

Êtes-vous totalement sûr de ce que vous devez faire en tant qu'entraîneur en cas de blessure aiguë ? TOUT LE MONDE devrait connaître les principes de base des premiers secours en cas de blessures aiguës.

Nous allons maintenant le parcourir, en utilisant l'acronyme **POLICE**.

POLICE signifie :

P = Protection

Protection pour éviter d'aggraver la blessure et le saignement.

OL = Optimal Loading (Charge Optimale)

Contrairement au repos complet prôné par les anciens protocoles, la charge optimale suggère de mettre la zone blessée en mouvement de manière progressive et tolérable. Cela favorise la cicatrisation des tissus, le renforcement des fibres musculaires et une récupération plus rapide.

I = Ice (Glace)

Appliquez de la glace ou du froid sur la zone blessée. Idéalement, 10 minutes toutes les heures de manière répétée le premier jour (ou 20 minutes toutes les 3-4 heures). La glace agit principalement pour soulager la douleur.

C = Compression

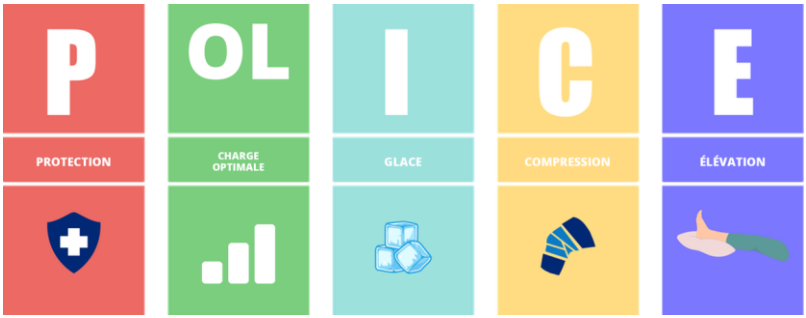
La compression est le principe le plus important en phase aiguë. Pour obtenir une bonne compression de la zone blessée, vous devez appliquer un bandage de soutien immédiatement après l'incident. Le bandage doit être laissé en place en continu pendant 2 à 3 jours après la blessure (ou tant qu'un gonflement est présent). La compression réduit l'inflammation et les saignements/gonflements, et favorise un processus de guérison aussi rapide que possible.

E = Élévation

Élevez la zone blessée au-dessus du niveau du cœur et maintenez-la ainsi en continu/le plus longtemps possible pendant le premier jour. L'élévation de la zone blessée a également pour objectif de réduire au maximum l'inflammation et les saignements/gonflements.

Un traitement rapide et approprié des blessures aiguës est nécessaire si un athlète subit une blessure aiguë pendant l'entraînement ou la compétition. Le but de ce traitement est de limiter autant que possible le gonflement (saignement) des ligaments, des capsules articulaires ou des muscles. Remarque : la chose la plus importante dans **POLICE**, c'est une bonne compression. L'application d'un bon bandage de soutien autour du site de la blessure le plus rapidement possible est le point le plus important lorsqu'il s'agit de premiers secours pour les blessures aiguës.

La rééducation progressera plus rapidement si le gonflement est réduit, car le gonflement est le plus grand obstacle lorsque la rééducation doit commencer. En l'absence de traitement, un gonflement important sera visible en quelques minutes, par exemple dans le cas d'une blessure ligamentaire aiguë, comme une entorse de la cheville.



Programmes de prévention des blessures (PPB)

Les athlètes qui ne se blessent pas ont tendance à être performants et ont une plus grande probabilité de succès dans leur sport. En effet, ils sont en mesure de développer pleinement leurs capacités athlétiques sans les revers et les limitations qui accompagnent les blessures à long terme.

L'échauffement comme outil de prévention des blessures (PB)

Un bon échauffement favorise les performances - prévient les blessures. Il est bien documenté que la moitié de toutes les blessures sportives peuvent être évitées grâce à de simples exercices de prévention des blessures ! Nous savons, par exemple, que pour les jeunes footballeuses, les blessures aux jambes peuvent être réduites de 64 % grâce à des programmes de prévention des blessures. Le FIFA 11+ (également connu sous le nom de « Play-Ready ») montre une réduction d'environ 32 % de toutes les blessures dans le football, et une réduction du risque de 50 % pour les blessures de surutilisation et de 50 % pour les blessures graves.

Les blessures des ischios-jambiers peuvent être réduites de 71 %.
Les blessures de surutilisation au niveau de l'épaule de 36 %.
Les blessures à l'aine de 41 %.

De façon générale, des programmes d'exercices simples peuvent réduire le risque de blessures de 50 % !

Il existe de nombreuses façons et méthodes pour se préparer à résister aux exigences physiques et mentales de l'entraînement et pour être prêt pour la prochaine séance d'entraînement. Une approche qui s'est avérée efficace pour réduire le risque de blessure dans plusieurs sports consiste à incorporer des exercices simples dans la routine d'entraînement, souvent dans le cadre de la routine d'échauffement.

Des exercices simples de prévention favorisent la performance et préviennent les blessures. De plus, ces exercices développent des qualités physiques chez les athlètes. Les athlètes qui ne se blessent pas ont de bien meilleures conditions pour s'améliorer dans leur sport. Nous savons que la principale raison pour laquelle ces programmes et

exercices ne fonctionnent pas en pratique est qu'ils NE SONT PAS pratiqués. Il est donc important de les mettre en œuvre ! Ce n'est pas obligatoire que les exercices soient effectués pendant l'échauffement, mais il a été constaté qu'il était plus facile de les mettre en œuvre s'ils font partie de la routine d'échauffement des athlètes.

De plus, nous savons que l'échauffement est important pour bien performer et éviter les maladies et les blessures - car en étant au chaud avant de commencer une séance d'entraînement, les athlètes sont non seulement plus prêts physiquement, mais aussi mentalement ! Par conséquent, un bon échauffement avant l'entraînement est essentiel dans tous les sports – et vous, en tant qu'entraîneur, devez-vous efforcer de prendre le temps de faire un bon échauffement pour les athlètes que vous entraînez !

Les exercices d'échauffement recommandés se trouvent sur « Skadefri »/« Fit to Play » et dans l'application « GetSet ». Différents niveaux ont été intégrés dans la plupart des programmes pour augmenter la difficulté au fur et à mesure que l'athlète s'améliore. Il est recommandé d'effectuer régulièrement des exercices de prévention des blessures, idéalement intégrés à l'échauffement, afin d'optimiser les bénéfices de l'entraînement.

À faire :

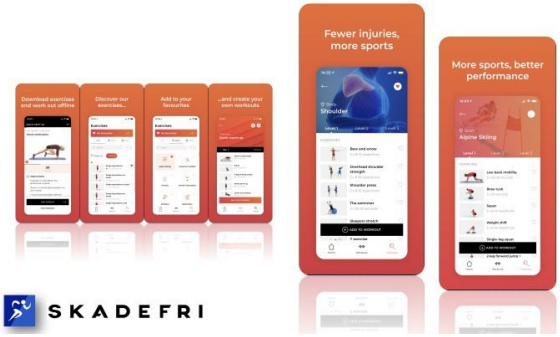
Téléchargez gratuitement l'application mobile « GetSet ». L'application est disponible sur l'App Store et Google Play.

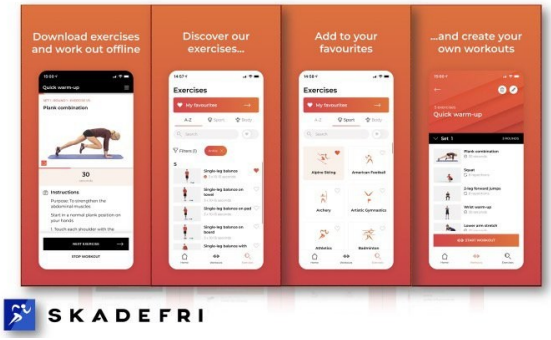
Google Play

App Store

Fit to Play : https://fittoplay.org/

Comment utiliser l'application GetSet et Fit to Play :





L'application GetSet est un excellent outil où vous pouvez trouver un large éventail d'exercices différents. L'application GetSet s'adresse aux athlètes, aux entraîneurs, aux parents, aux cliniciens et à toute autre personne impliquée dans le sport. Lorsque vous téléchargez les vidéos sur votre smartphone, l'application GetSet peut être utilisée partout sans connexion réseau.

Il y a deux façons de naviguer dans l'application GetSet :

- Choisissez votre sport et apprenez-en davantage sur les blessures courantes et les exercices pour les prévenir.
- Choisissez la partie du corps blessée ou une partie du corps pour laquelle vous souhaitez prévenir les blessures.

Certains des exercices inclus dans l'application sont adaptés à plus d'un sport et/ou d'une partie du corps. Vous les trouverez donc à plusieurs endroits dans l'application. L'application se compose de 57 sports différents parmi lesquels choisir, qui ont tous des

exercices à différents niveaux de difficulté. Chaque exercice comporte trois niveaux (1-3) avec des niveaux de difficulté croissants. Chaque exercice est accompagné d'une vidéo de démonstration avec des instructions sur la façon d'effectuer correctement l'exercice. Vous pouvez, par exemple, marquer votre exercice préféré, votre sport préféré ou une partie de votre corps - en cochant la case « cœur » sur le côté droit. Vos favoris seront alors enregistrés afin qu'ils soient faciles à voir une fois que vous ouvrez l'application. Vous pouvez également élaborer et créer votre propre programme d'entraînement/programme d'échauffement, qui peut également être partagé avec d'autres. L'application GetSet est traduite en 9 langues différentes : norvégien, anglais, espagnol, français, finnois, allemand, russe, coréen et chinois.

À faire :

Ouvrez l'application – parcourez-la et familiarisez-vous avec son contenu !

Le rôle des entraîneurs dans les programmes de prévention des blessures (PPB) :

Les blessures sportives peuvent être une cause ou un facteur contribuant à l'abandon du sport chez les enfants et les jeunes. Parce que le sport a des avantages si importants pour la santé physique et sociale, nous voulons que le plus grand nombre possible de personnes continue de pratiquer une activité sportive le plus longtemps possible. Il est recommandé d'inclure un programme de prévention des blessures lors de chaque séance d'entraînement. En tant qu'entraîneur, vous êtes une personne clé pour y parvenir. Les entraîneurs sont importants à bien des égards ! En tant qu'entraîneur, vous avez une responsabilité de suivi et êtes souvent celui qui est le plus proche de l'athlète, notamment en ce qui concerne son entraînement. Vous souhaitez toujours disposer de vos joueurs pour l'entraînement et les matchs/compétitions, mais ils doivent être indemnes de blessures et en bonne santé.

En tant qu'entraîneur, vous avez une grande influence sur vos athlètes, alors soyez conscient de cela et des attitudes que vous transmettez à ceux que vous entraînez.

Réflexion personnelle

En tant qu'entraîneur, quels sont, selon vous, les rôles les plus importants lorsque vous entraînez de jeunes athlètes ? Fournissez au moins trois suggestions.

Mini-quiz

1. Quel pourcentage de blessures sportives peut être évité grâce à des exercices et des routines d'échauffement ?

a) 10 %

b) 20 %

c) 50 %

2. Quelle est la cause la plus fréquente de blessures de surutilisation dans le sport ?

a) Un équipement trop vieux, non adapté, tel que les chaussures de course.

b) « Trop intense, trop souvent et trop précocement ».

c) Sommeil et alimentation insuffisants.

3. Qu'entend-on par le fait que l'entraîneur a un rôle clé ?

a) Il est recommandé de mettre en œuvre de la prévention lésionnelle lors de chaque séance d'entraînement. Pour y parvenir, vous, en tant qu'entraîneur, êtes la personne clé.

b) L'entraîneur a souvent la clé de la salle d'entraînement et/ou de la salle de matériel sportif et est, par conséquent, la personne clé.

c) L'entraîneur s'assure qu'il n'y a pas trop de bavardages et de relâchement pendant les séances d'entraînement et est, par conséquent, une personne clé.

CROISSANCE ET MATURATION – UNE INTRODUCTION

Lors de l'entraînement d'adolescents, il est important d'avoir des connaissances sur la croissance et le développement et sur la façon dont ces facteurs influencent la performance et le risque de blessure. Tout d'abord, vous devez tenir compte du fait que **l'âge chronologique et l'âge biologique ne sont pas identiques**, bien que les deux soient importants pour le développement et la performance sportives.

Saviez-vous que...

L'âge chronologique fait référence à la date de naissance.

L'âge biologique fait référence au développement ou à l'état pubertaire.

Voici un exemple :

Vous entraînez deux athlètes de 13 ans. Ils sont tous les deux nés en 2010. Cependant, l'un d'eux est né en janvier et l'autre en décembre, ce qui signifie que leur âge chronologique diffère de près d'un an. Dans le sport, nous voyons souvent que les adolescents qui naissent tôt dans l'année présentent des avantages physiologiques simplement parce qu'ils sont plus âgés, c'est-à-dire qu'ils courent plus vite et sautent plus haut que leurs coéquipiers en raison de leur date de naissance. Un autre facteur de développement influençant les performances sportives est le statut de maturité ou l'âge biologique, également important car les enfants mûrissent à des rythmes différents. Certains atteignent la maturité tôt, tandis que d'autres se développent plus tard, quelle que soit la période de l'année où ils naissent. En effet, au sein d'une même tranche d'âge (c'est-à-dire l'âge chronologique), il peut y avoir une variation importante de maturité, allant jusqu'à 5 ans ! Ainsi, la période de l'année à laquelle un athlète naît, ainsi que le niveau de maturité, sont tout aussi importants lorsqu'on travaille avec de jeunes athlètes, ainsi que leur développement et leurs performances dans le sport.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous en tant qu'entraîneur ? Cela signifie que vous devez être conscient qu'il existe une grande variation de maturité parmi vos athlètes, et que chacun doit être mis au défi et pris en charge au niveau approprié, indépendamment de son statut chronologique et maturationnel.

Mini-quiz

1. L'âge chronologique fait référence à la manière dont un athlète mûrit durant la puberté.

Vrai Faux

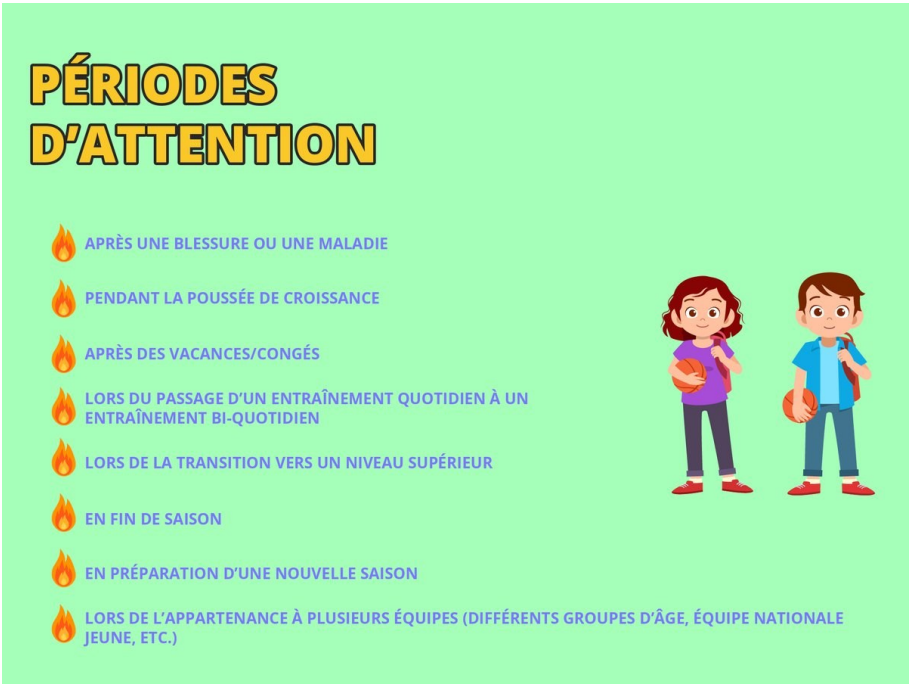
2. L'âge biologique fait référence à la maturité ou l'état pubertaire de l'athlète, quelle que soit sa date de naissance.

Vrai Faux

Lorsque vous voyez de la fumée, il est déjà trop tard, dans la mesure où notre objectif premier est d'éviter que le feu ne se déclare. Cependant, nous savons également que les blessures en engendrent de nouvelles ; il est donc plus facile de subir de nouvelles blessures une fois qu'un athlète a déjà été blessé. Par conséquent, il est très important de s'entraîner correctement et de manière optimale afin que les athlètes renforcent leur corps et puissent gérer la charge d'entraînement requise pour performer ! Il est important de noter qu'une certaine quantité de charge est nécessaire pour devenir performant dans le sport. D'un point de vue physiologique, le stress auquel notre corps est soumis lors de l'entraînement est, en réalité, le stimulus d'une performance sportive accrue. Ainsi, prévenir les blessures ne signifie pas éviter de solliciter le corps. Il s'agit d'optimiser le stress d'entraînement auquel les athlètes sont exposés. La clé de l'optimisation de la charge à laquelle les athlètes sont exposés réside dans l'ajustement de leur charge d'entraînement. Il s'agit également pour les athlètes d'acquérir la capacité de gérer tous les entraînements nécessaires et d'être physiquement et mentalement préparés pour chaque séance d'entraînement.

Gestion de la charge = planification de la charge d'entraînement !

Le corps possède une excellente capacité d'adaptation à la charge d'entraînement à laquelle il est exposé. L'essentiel est que le volume d'entraînement soit augmenté progressivement. De grandes fluctuations dans la charge d'entraînement hebdomadaire et/ou le stress lié à la compétition augmentent le risque de subir une blessure. Par « charge d'entraînement », nous entendons à la fois le nombre de séances par semaine, la durée des séances et l'intensité de celles-ci. Des facteurs externes, tels qu'un changement de surface ou de chaussures, peuvent également jouer un rôle et augmenter le risque de blessure. Tous ces facteurs doivent être pris en compte pour assurer une gestion de la charge adéquate. Il est important de ne pas augmenter la charge liée à plusieurs facteurs simultanément. Voici quelques exemples de périodes où les athlètes devraient être conscients de l'augmentation des charges d'entraînement, car ces périodes rendent les jeunes athlètes plus sujets aux blessures ou aux maladies :



Un athlète est particulièrement vulnérable aux blessures ou aux maladies après une période de faible charge d'entraînement. Il faut toujours du temps pour reconstruire le corps après des périodes de moindre entraînement. Les vacances sont un exemple typique de faible stress d'entraînement. Pour éviter les blessures, il est important d'augmenter progressivement la charge d'entraînement après des vacances. Alternativement, l'athlète peut poursuivre l'entraînement durant ces périodes. Un autre exemple de période particulièrement vulnérable concerne les athlètes qui reviennent tout juste d'une blessure. L'athlète manque alors souvent d'un entraînement physique de base important.

Pour éviter de nouvelles blessures, il est important d'augmenter progressivement la charge d'entraînement après une interruption due à une blessure, lorsque l'athlète reprend l'entraînement ou la compétition. Il est également important d'envisager de réduire la charge d'entraînement pendant les périodes où les athlètes grandissent plus rapidement ou durant la puberté (voir Partie 5 : **Croissance et Développement**).

La gestion de la charge est spécifique à chaque situation. Un athlète qui s'entraîne une fois par semaine n'a pas à gérer sa charge d'entraînement avec la même minutie qu'un athlète qui s'entraîne quotidiennement (ou deux fois par jour). En général, un

entraînement régulier favorise une bonne santé, et les enfants et adolescents devraient être physiquement actifs au moins 60 minutes par jour, conformément aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity). Cependant, ce seuil N'EST PAS la seule limite : il existe bel et bien une limite à la quantité d'entraînement que les jeunes athlètes peuvent supporter par jour ou par semaine.

Mini-quiz

1. Quelles blessures peuvent être évitées grâce à une gestion de charge appropriée ?

a) Les blessures de surutilisation.

b) Les blessures aiguës.

c) Aucune blessure.

2. Pendant quelle période devons-nous particulièrement être attentifs à la gestion de la charge ?

a) Pendant les vacances.

b) Après les vacances.

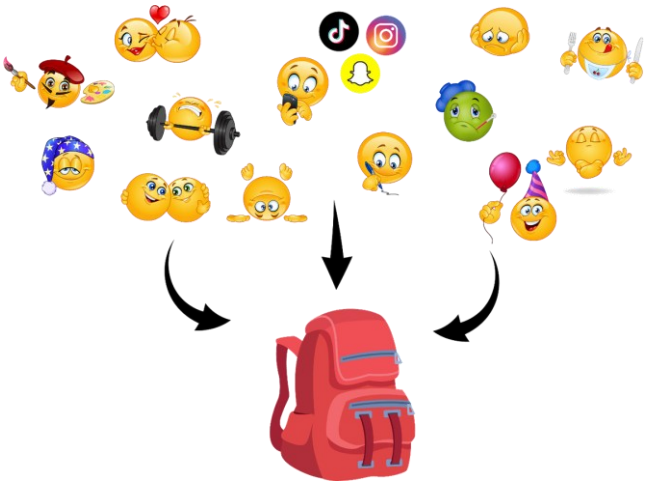
c) Pendant le sommeil.

d) Pendant la poussée de croissance d'un jeune athlète.

GESTION DE LA CHARGE TOTALE – TOUT COMPTE : PARTIE 1

La charge d'entraînement est un facteur influençant la performance sportive. Cependant, lorsque nous parlons de charge d'entraînement, nous oublions de considérer un autre facteur important – et c'est que nous sommes tous des humains ! Tout ce que nous traversons au cours d'une journée est une source de charge, similaire à la charge d'entraînement, qui peut être plus ou moins influente sur les effets de l'entraînement sur la performance. La somme de toutes les charges auxquelles un athlète est exposé pendant une période spécifique détermine la charge totale. En effet, la charge totale n'est pas seulement déterminée par l'entraînement et le nombre de matchs, mais aussi par l'alimentation et le sommeil, le travail (scolaire), les activités avec les amis et la famille, les trajets quotidiens vers et depuis l'école ou les études, d'autres activités de loisirs, et les réseaux sociaux – tout cela est important dans le calcul de la charge totale. Une pression scolaire élevée, par exemple pendant une période avec beaucoup de travail, de devoirs ou d'examens, est un exemple typique de situation qui augmente la charge totale sur un athlète.

Vous pouvez imaginer toutes ces charges placées dans un sac à dos que l'athlète transporte tout au long de la journée. Ce sac à dos ne devrait pas être lourd au point que l'athlète ne puisse pas tolérer la charge totale. Une charge totale trop élevée peut, avec le temps, rendre un athlète plus sujet aux blessures. Au final, c'est la charge totale qui affecte la performance sportive.



En tant qu'entraîneur, vous devez considérer l'athlète dans sa globalité – l'entraînement n'est pas tout !



Mini-quiz

1. Par gestion de la charge totale, nous entendons que seule la charge d'entraînement est importante.

Vrai Faux

2. Qu'est-ce qui est considéré comme faisant partie du terme « charge totale » chez les jeunes athlètes ?

a) La charge d'entraînement.
b) La charge scolaire/liée au travail.
c) Les relations familiales et amicales.
d) Les loisirs en dehors du sport.
e) Le temps de trajet.
f) Tout ce qui précède.

SE SPÉCIALISER OU NON – TELLE EST LA QUESTION…

Spécialisation précoce et les avantages de la diversification sportive.

Dans le sport, nous devrions viser à inclure un maximum de participants, et ce, le plus longtemps possible car la pratique sportive offre de nombreux bienfaits pour la santé, tant sur le plan physique que mental et social. Une question souvent débattue est de savoir si les enfants et les jeunes devraient s'entraîner de manière polyvalente ou si une spécialisation précoce dans un seul sport est nécessaire pour développer certaines compétences motrices. Pour maintenir l'engagement des enfants et des jeunes dans le sport, il est important de susciter une joie durable et une motivation interne pour la pratique sportive dès le plus jeune âge, ce qui est mieux réalisé grâce à des activités variées et agréables. Que cela provienne de la pratique d'un seul sport ou de la participation à plusieurs sports différents n'est pas important. L'expérience de mouvements variés est également un avantage ; elle facilite l'apprentissage de nouvelles compétences par la suite. Alors, entraîneurs, **facilitez la polyvalence !**

La compétence générale en mouvement peut également se détériorer si les enfants n'ont pas l'occasion d'être mis au défi dans différents sports. Enfin, aucune recherche ne démontre qu'une spécialisation sportive unique précoce soit nécessaire pour réussir en tant qu'athlète élite adulte (si tel est l'objectif). Si vous entraînez un jeune athlète aspirant à devenir un athlète de haut niveau, nous savons qu'un entraînement et une pratique intensive sont requis. Cependant, il est impératif que le volume, l'intensité et le type d'entraînement augmentent progressivement à mesure que l'athlète grandit. Encore une fois, les athlètes adolescents ne sont pas des mini-adultes et ne devraient pas s'entraîner comme tels. En tant qu'entraîneur d'athlètes jeunes, efforcez-vous de faciliter un entraînement polyvalent, agréable et qui met au défi différentes compétences motrices.

Mini-quiz

1. Pourquoi peut-il être bénéfique de s'engager dans un entraînement sportif diversifié chez les enfants et les jeunes ?

a) Ils peuvent tester ce en quoi ils sont les meilleurs.

b) Cela facilite l'obtention d'une médaille d'or plus tard.

c) Cela facilite l'apprentissage de nouvelles compétences par la suite.

QUIZ FINAL NIVEAU BRONZE

1. Quelle est la définition d'une blessure aiguë ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Les blessures aiguës sont des blessures présentant un développement progressif de la douleur au fil du temps, mais qui s'aggravent soudainement de manière aiguë.

b) Les blessures aiguës sont des types de blessures qui surviennent soudainement et dont la cause est généralement clairement définie.

2. Qu'est-il recommandé après une entorse de cheville ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Continuer l'activité tant qu'on peut marcher.

b) Un programme de rééducation individualisé incluant des exercices d'équilibre.

c) Du taping ou une attelle de soutien lors de la reprise des activités sportives.

3. Que signifie l'acronyme POLICE ?

a) Protection, Charge Optimale, Glace, Compression, Élévation.

b) Protection, Repos, Glace, Compression, Élévation.

c) Protection, Repos, Chaud, Médication et Élévation.

4. Quel est l'objectif du traitement des blessures aiguës ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Réduire la douleur en appliquant de la glace et en mettant la zone blessée au repos.

b) Calmer les parents de l'athlète.

c) Réduire le gonflement autant que possible.

5. Comment prévenir une blessure au genou ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Échauffement.

b) Étirements.

c) Technique d'atterrissage et de feinte appropriée.

d) Entraînement de la mobilité.

6. Quelle est la définition d'une blessure de surutilisation ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Une blessure qui survient subitement car la charge exercée sur le tissu dépasse sa limite de tolérance.

b) Une blessure qui apparaît progressivement, résultant d'une charge excessive accumulée au fil du temps.

7. Pourquoi est-il important de mettre en œuvre un entraînement de prévention des blessures pour la cheville ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Il est essentiel d'éviter les blessures à la cheville.

b) C'est important car l'entraînement préventif renforce les muscles du mollet et de la cuisse.

8. Comment traiter une blessure aiguë à la cuisse ?

(Consultez GetSet si vous n'êtes pas certain de la réponse.) Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Élevez la cuisse et mettez la jambe au repos.

b) Appliquez de la glace sur la zone blessée.

c) Appliquez de la glace et un bandage compressif pendant que les muscles de la face antérieure de la cuisse sont étirés.

9. Que signifie le terme « charge totale » ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) La somme de tous les facteurs qui affectent la fatigue physique et mentale d'un athlète, tels que l'école, les entraîneurs, les amis, le temps de déplacement, la nourriture, le sommeil, l'entraînement et la compétition.

b) La somme de l'intensité d'une seule séance d'entraînement ou compétition, lors du calcul de la charge pour l'échauffement, la partie principale et la récupération ensemble.

10. Pourquoi les adolescents nés en début d'année ont-ils souvent un avantage dans le sport ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Ils sont souvent plus matures physiquement que leurs pairs nés plus tard dans l'année.

b) Parce qu'ils trouvent le sport plus amusant que leurs pairs nés plus tard dans l'année.

11. Quelle est la raison pour laquelle la poussée de croissance peut souvent avoir un effet négatif sur la performance athlétique ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Parce que les adolescents en pleine puberté ne veulent souvent pas écouter les consignes des entraîneurs.

b) Les adolescents grandissent rapidement et peuvent donc naturellement devenir maladroits pendant une période.

12. Pourquoi est-il important pour les athlètes d'apprendre à exécuter correctement les exercices ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Pour obtenir de nombreux likes sur Instagram.

b) Une bonne technique dans les exercices augmente la qualité et aide à prévenir les blessures.

c) Parce qu'ils ne veulent pas se faire réprimander par l'entraîneur.

13. Quand la pensée des conséquences est-elle entièrement développée dans le cerveau ?

Choisissez une ou plusieurs réponses.

a) Entre 17 et 18 ans.

b) Bien au-delà de 20 ans.

c) Entre 14 et 16 ans.

Niveau Argent



L'objectif du niveau argent sera de renforcer les connaissances des entraîneurs sur la façon de mettre en œuvre des protocoles de prévention des blessures (PPB) spécifiques et des stratégies de récupération pour réduire la probabilité de survenue de blessures.

Dans ce niveau, vous apprendrez des concepts avancés autour de la mise en œuvre de programmes de prévention des blessures. De plus, vous développerez votre propre programme pour l'équipe que vous entraînez !

RÉCUPÉRATION CHEZ LES JEUNES ATHLÈTES

LA FEMME ATHLÈTE

NUTRITION SPORTIVE DE BASE

LA MEILLEURE FAÇON DE PRÉVENIR LES BLESSURES DE SURUTILISATION : PARTIE 2

NIVEAU ARGENT

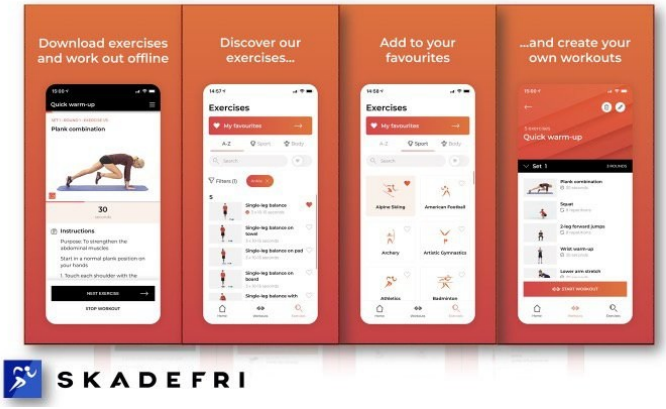
CRÉEZ VOS PROPRES PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES BLESSURES À L'AIDE DE L'APPLICATION GET SET

L'application Get Set-Train Smarter s'adresse aux athlètes, aux entraîneurs, aux parents, aux cliniciens et à toute autre personne impliquée dans le sport. Lorsque vous téléchargez les vidéos sur votre smartphone, l'application Get Set-Train Smarter peut être utilisée partout sans connexion réseau.

Elle est GRATUITE - et peut être téléchargée via GOOGLE PLAY ou APP STORE

Qu'est-ce que vous y gagnez :

- la possibilité de télécharger des exercices et de s'entraîner hors ligne,
- vous pouvez explorer et marquer vos exercices préférés,
- et créer des séances d'entraînement – avec des répétitions et des séries dédiées – et les partager avec vos athlètes ou leurs parents.



L'application offre la possibilité de choisir parmi 57 sports différents, et à l'intérieur de chacun il y a un certain nombre d'exercices disponibles avec trois niveaux de difficulté croissant (1 à 3).

Il existe des vidéos de démonstration avec des instructions sur la façon d'effectuer correctement chaque exercice.

L'application Get Set est traduite en 9 langues différentes : norvégien, anglais, espagnol, français, finnois, allemand, russe, coréen et chinois.

Dans l'application Get Set, vous trouverez des exercices adaptés à tous les niveaux des athlètes. Les exercices permettent d'aider à améliorer les performances et de préparer les athlètes aux entraînements à venir. Le mieux, c'est qu'en même temps, ces exercices aident à garder vos athlètes sans blessures.

Être un bon athlète n'aide pas beaucoup si vous êtes blessé tout le temps. Nous savons que si les athlètes ont été malchanceux et ont subi une blessure, le risque de contracter une nouvelle blessure est considérablement augmenté. Par conséquent, la prévention des blessures est extrêmement importante. Ceci est également important après que l'athlète a subi une blessure, afin d'éviter de nouvelles blessures.

Il existe deux façons de naviguer dans l'application Get Set:

1. Choisissez votre sport et apprenez-en plus sur les blessures courantes et les exercices pour les prévenir

2. Choisissez la partie du corps pour laquelle vous avez une blessure ou une partie du corps pour laquelle vous souhaitez limiter l'apparition de blessures.

Plusieurs exercices sont pertinents à effectuer dans plusieurs sports différents. Vous pouvez donc les trouver à plusieurs endroits dans l'application.

Vous pouvez, par exemple, marquer votre sport préféré ou une partie de votre corps en cochant la case « cœur » sur le côté droit. Ensuite, vos favoris seront enregistrés afin qu'ils soient faciles à voir lorsque vous ouvrez l'application. Vous pouvez également élaborer et créer votre propre programme d'entraînement/programme d'échauffement, qui peut être partagé avec d'autres.

Recommandé: Si vous souhaitez en savoir plus, veuillez consulter www.fittoplay.org.

Mission

1. Choisissez/marquez 3 exercices dans l'application Get Set. Sélectionnez ces exercices soit à travers le sport ou la partie du corps que vous avez choisi. Des instructions sur la façon d'effectuer chaque exercice sont incluses dans l'application.

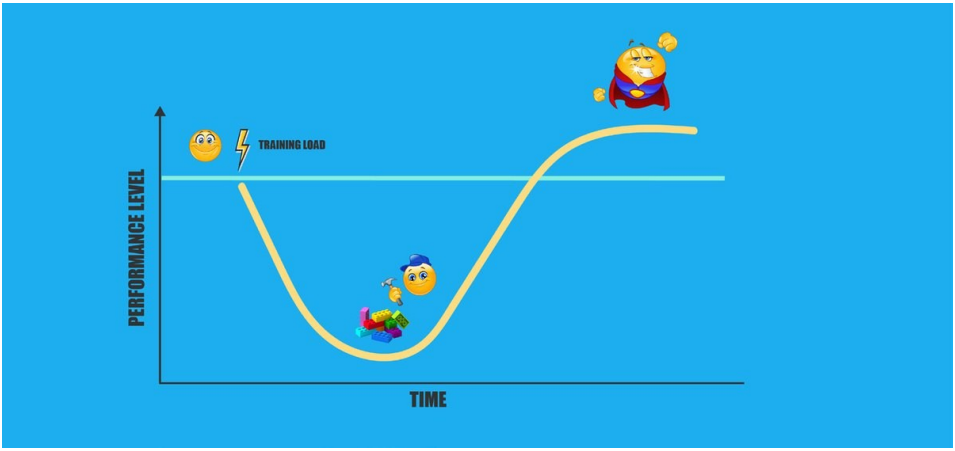
- Réfléchissez à la manière de rendre les exercices :
  - plus faciles et/ou plus difficiles,
  - encore plus spécifique au sport.

2. Créez votre propre PPB – avec les exercices que vous avez sélectionnés dans le point précédent.

- À quoi faut-il penser lors de la préparation d'un PPB?

LA RÉCUPÉRATION CHEZ LES JEUNES ATHLÈTES : PARTIE 1

En tant qu'entraîneur, vous comprenez l'importance d'offrir des séances d'entraînement de qualité pour aider les athlètes à exceller dans leur sport. Cependant, il est essentiel de reconnaître que l'entraînement seul ne suffit pas. En fait, l'entraînement physique entraîne un effet de dégradation immédiat sur diverses structures de leur corps, telles que leurs muscles, ce qui diminue temporairement leurs performances. Ce processus est illustré dans la figure ci-dessous.

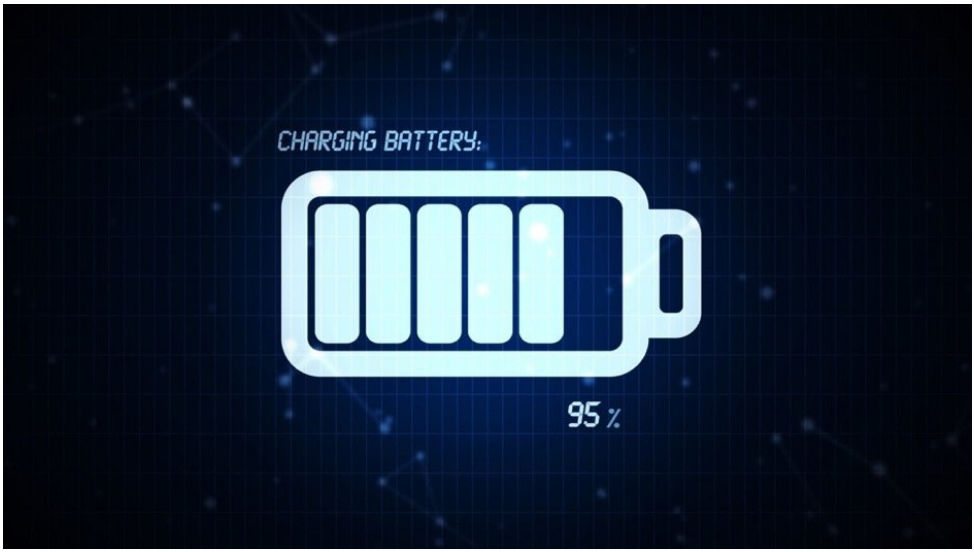


Texte de l'image : Niveau de performance / Charge d'entraînement / Temps

Cela peut sembler contradictoire puisque l'un des objectifs de l'entraînement est d'améliorer la condition physique. Ce qui se passe pendant cette phase de dégradation aiguë, c'est que le corps envoie des signaux disant « Ah, ici, nous devons devenir plus forts/plus rapides, etc. », et ces signaux déclenchent un tas de processus qui conduisent finalement à une amélioration des capacités au fil du temps. Par conséquent, pour que vos athlètes bénéficient vraiment de l'entraînement que vous leur proposez, ils doivent également donner la priorité à la récupération. La récupération est le processus vital qui permet à leur corps de se recharger et de maximiser les avantages tirés de vos séances d'entraînement. C'est pendant la phase de récupération que le corps se reconstruit après la « dégradation » provoquée par l'entraînement.

Cependant, la récupération ne consiste pas seulement à restaurer le corps après l'entraînement, car vous n'entraînez pas vos athlètes uniquement pour récupérer. Les

athlètes s'entraînent pour s'améliorer, maîtriser de nouvelles compétences et s'amuser - c'est ce à quoi une bonne récupération aidera également.



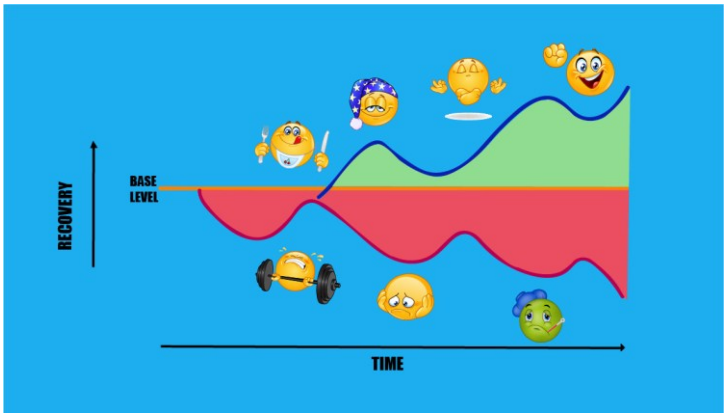
Il est crucial de reconnaître que les athlètes ont également besoin de temps pour traiter leurs expériences, trier leurs impressions et consolider ce qu'ils ont appris. Par conséquent, la récupération va au-delà du rajeunissement physique ; il s'agit de donner à l'ensemble du corps le temps nécessaire pour se recharger et s'améliorer. Si les athlètes que vous entraînez ont beaucoup de temps entre les séances d'entraînement, c'est-à-dire qu'ils s'entraînent peu fréquemment, comme une fois par semaine, leur récupération entre les séances ne posera pas de défi majeur. Cependant, pour les athlètes qui s'entraînent intensivement, par exemple quotidiennement et/ou plusieurs fois par jour, il est primordial de privilégier des stratégies de récupération adéquates et appropriées pour soutenir leurs horaires d'entraînement exigeants.

Une récupération adéquate est essentielle pour améliorer les performances et réduire le risque de blessures et de maladies, tandis qu'une récupération insuffisante a l'effet inverse, entravant les progrès et augmentant la susceptibilité aux dommages/blessures.

Lorsqu'il s'agit d'un entraînement intensif, il est impossible de parler d'entraînement sans reconnaître le rôle crucial du processus de récupération qui l'accompagne. L'entraînement et la récupération sont intimement liés et indissociables – ils forment une unité cohésive.

Réflexion personnelle

Pouvez-vous identifier des facteurs indépendants de votre volonté en tant qu'entraîneur ?



Après l'entraînement, ou immédiatement après, les athlètes entrent dans une phase décrite comme la « zone rouge », à partir de laquelle ils doivent se reconstruire. Il est essentiel de minimiser la durée du temps passé dans cet état d'épuisement.

Réflexion personnelle

Comment savoir si les athlètes que vous entraînez sont rétablis ?

La meilleure façon de déterminer si un athlète est complètement rétabli ou non est de lui demander d'écouter son propre corps. En tant qu'entraîneur, vous devez donner à vos athlètes les moyens d'avoir le dernier mot dans l'évaluation de leur récupération. Quel que soit le plan d'entraînement, si un athlète se sent fatigué ou ressent le besoin d'en faire plus, son avis doit être respecté. Cependant, il peut être difficile pour les athlètes, en particulier les jeunes, d'évaluer avec précision leur propre niveau de récupération. Par conséquent, en tant qu'entraîneur, votre rôle est de les aider à développer leur conscience de soi en encourageant vos athlètes à faire attention à leur capacité de repos et à savoir si leur corps et leur esprit sont prêts pour l'entraînement.

Une communication efficace avec vos athlètes sur ces questions est cruciale. Si un athlète a l'impression que son corps n'est pas bien reposé, c'est une indication qu'il n'est pas suffisamment rétabli. Il est important de reconnaître qu'il existe des différences individuelles, car certains athlètes peuvent être plus ou moins enclins à se sentir fatigués que d'autres. C'est pourquoi il est important d'apprendre à connaître leur personnalité, car cela vous aide à les guider dans les choix appropriés en matière d'entraînement et de récupération. Cela dit, il n'est pas toujours nécessaire d'être à 100 % rétabli d'une séance à l'autre, surtout à court terme (en un jour ou en quelques jours). Cependant, si les athlètes se sentent constamment mal reposés au fil du temps, il peut être bénéfique pour eux de sauter une séance ou de s'engager dans un entraînement plus léger que prévu initialement. Cette approche permet de prévenir les charges excessives, qui peuvent entraîner des maladies et des blessures au fil du temps. Une charge excessive prolonge également le processus de récupération, ce qui pourrait empêcher les athlètes de s'entraîner pendant une période prolongée.





En résumé, la récupération consiste à s'efforcer continuellement de trouver un équilibre entre les effets de dégradation de l'entraînement et les effets réparateurs de la récupération. Cet équilibre est essentiel pour le renforcement progressif et les performances optimales des athlètes que vous entraînez, en veillant à ce qu'ils tirent le meilleur parti de vos séances d'entraînement soigneusement conçues.

Conseils pratiques

En effet, peu importe à quel point votre programme d'entraînement peut être exceptionnel, son efficacité sera compromise si vos athlètes ne privilégient pas une bonne récupération entre les séances de manière constante.

Pour que les athlètes puissent récupérer adéquatement, il y a trois facteurs cruciaux qu'ils doivent prioriser :



Texte de l'image : 3 conseils pour la meilleure récupération sportive / Sommeil et repos suffisants / Alimentation et nutrition adéquates / Recharge mentale

1. Sommeil et repos suffisants : S'assurer qu'ils dorment suffisamment et laissent à leur corps le temps de se reposer et de se ressourcer.

2. Alimentation et hydratation adéquates : Faire attention à leurs apports alimentaires et consommer suffisamment d'aliments et de liquides nourrissants pour favoriser leur rétablissement et reconstituer leurs réserves d'énergie.

3. Recharge mentale : Prévoir du temps pour la relaxation et le « rafraîchissement » mental, en s'engageant dans des activités qui aident à réduire le stress et à promouvoir le bien-être mental.

Ces trois domaines englobent les aspects les plus vitaux de la récupération que les athlètes devraient prendre en compte. En tant qu'entraîneur, il est crucial de guider et de souligner l'importance de ces trois domaines pour une récupération optimale chez vos athlètes. En s'attaquant à ces facteurs, les athlètes peuvent optimiser leur processus de récupération, bénéficier davantage de votre programme d'entraînement et ainsi améliorer leurs performances globales.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la récupération chez les athlètes, consultez les modules optionnels Argent et Or.

Lecture suggérée :

International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development

Mini-quiz

1. Que se passe-t-il durant la récupération après l'entraînement ?

a) Le corps se reconstruit après l'entraînement.

b) Les réserves d'énergie sont reconstituées.

c) L'athlète continue de s'entraîner.

2. Vrai ou faux : La récupération aura un impact sur l'effet d'une séance d'entraînement.

Vrai Faux

3. Lequel de ces trois conseils fonctionne le mieux pour augmenter la vitesse de récupération entre les séances d'entraînement ?

a) Bains de glace, massages, et vêtements de compression.

b) Des bains de glace, une bonne alimentation et hydratation, et une recharge mentale.

c) Suffisamment de repos et de sommeil, une bonne alimentation et hydratation, ainsi qu'une recharge mentale.

GESTION DE LA CHARGE TOTALE – TOUT COMPTE : PARTIE 2

La charge d'entraînement n'est qu'un des facteurs qui influencent la performance sportive. Mais lorsqu'on parle de charge d'entraînement, on oublie souvent une autre dimension essentielle : nous sommes avant tout des êtres humains ! Tout ce que nous vivons au cours d'une journée constitue une « charge », comparable à la charge d'entraînement. Toutes ces expériences peuvent plus ou moins moduler l'effet que l'entraînement aura sur la performance.

La somme de toutes les charges auxquelles un athlète est exposé sur une période donnée détermine la charge totale. Celle-ci ne résulte pas uniquement des entraînements et des matchs/compétitions, mais aussi de l'alimentation et du sommeil, du travail scolaire, des activités avec les amis et la famille, des trajets vers/depuis l'école ou le club, des loisirs et des réseaux sociaux : tous ces éléments entrent dans le calcul de la charge totale. La pression scolaire, par exemple lors de périodes comprenant de nombreux devoirs ou d'examens, est typiquement une situation qui augmente fortement la charge totale des jeunes athlètes.

On peut imaginer que toutes ces charges soient placées dans un sac à dos que l'athlète porte toute la journée. Ce sac à dos doit être ajusté au niveau de tolérance de chacun. Une charge totale élevée peut, avec le temps, rendre l'athlète plus vulnérable aux blessures et/ou aux maladies. Finalement, c'est la charge totale qui impacte la performance.



C'est pourquoi, en tant qu'entraîneur, vous devez considérer l'athlète dans sa globalité : l'entraînement et la compétition ne sont pas les seuls déterminants du développement et de la performance chez les jeunes.



La charge totale recouvre à la fois les dimensions physiques et mentales, sur le terrain et en dehors. Outre l'entraînement et la compétition, les relations avec les amis et les pairs, la dynamique familiale, l'expérience à l'école, la quantité de devoirs, les trajets, l'usage des réseaux sociaux et autres engagements contribuent tous au bien-être global des jeunes. Il est important de prendre en compte l'ensemble de ces éléments lorsque l'on évalue leur charge globale.

Si un athlète s'est disputé avec ses parents, ses amis ou sa famille, cela constitue un facteur psychologique qui augmente sa charge totale. À l'inverse, toutes les situations n'ont pas un effet négatif : nombre d'entre elles peuvent aussi recharger les batteries ! Par exemple, une soirée agréable entre amis peut apporter une détente mentale et un regain d'énergie.

Voici d'autres exemples d'activités qui occupent le quotidien des jeunes.

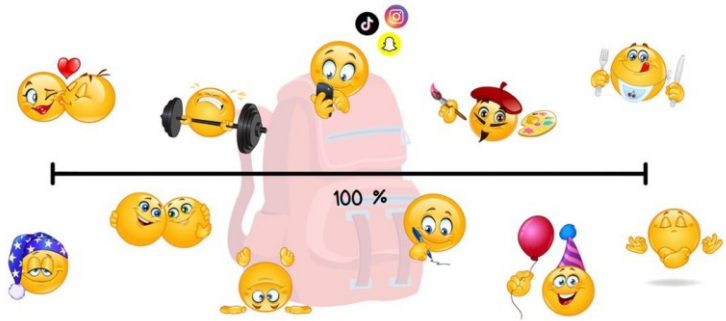
- Entraînement
- École
- Amis
- Famille
- Relations amoureuses
- Sommeil
- Repas
- Utilisation du téléphone portable
- Loisirs divers
- Faire une pause et ne rien faire
- Evènements sociaux

Réflexion personnelle

Avez-vous d'autres éléments à considérer comme faisant partie de la charge totale de vos athlètes ?

Pourquoi est-il important, pour vous en tant qu'entraîneur, de tenir compte de cela ? Lorsqu'un athlète subit une charge totale élevée, son organisme tolère moins bien le stress et le risque de maladie ou de blessure augmente. Cela vaut pour les adultes, et encore plus pour les jeunes avec lesquels vous travaillez.

Il est essentiel de reconnaître que chaque athlète porte son propre « sac à dos », sa charge totale, qui peut être très différente de celle de ses coéquipiers, amis ou concurrents. La quantité d'entraînement, de matchs et de compétitions que chacun peut supporter varie donc fortement. Elle fluctue aussi, pour un même athlète, au jour le jour, d'une semaine à l'autre et d'un mois à l'autre, en fonction de son « sac à dos » du moment.



Dans les faits, on peut diviser la charge totale en deux composantes :

La première composante est la charge issue de l'entraînement et de la compétition dans le sport pratiqué.

La seconde composante est la charge provenant de tous les autres aspects de la vie.



Texte de l'image : Charge issue de l'entraînement et de la compétition / Charge issue d'autres aspects de la vie

Nous considérons la charge totale comme l'effet cumulatif de la charge d'entraînement et des exigences de la vie en dehors du sport. Il est crucial, en tant qu'entraîneur, de le comprendre et de s'y adapter : la gestion de la charge totale est fondamentale pour développer de jeunes athlètes robustes, à la fois sur le plan sportif et humain.

Dans le contexte sportif, une gestion efficace de la charge totale permet d'optimiser les programmes d'entraînement, de favoriser un développement harmonieux de l'athlète, et d'améliorer la performance. Il est essentiel de maintenir la charge totale dans des limites supportables pour prévenir l'épuisement physique et mental, réduire le risque de blessures ou de maladies, et favoriser la réussite à long terme.

Réflexion personnelle

Comment pouvez-vous gérer la charge totale des jeunes que vous entraînez ?

Comme indiqué ci-dessus, il est indispensable de gérer aussi les charges liées aux autres aspects de la vie des jeunes athlètes. En tant qu'entraîneur, il est primordial de reconnaître que vos athlètes ne sont pas juste représentés par leurs performances ou leurs résultats. Ils ont des vies complexes remplies d'expériences qui influencent leur

bien-être et leurs performances. Comprendre leurs besoins de manière holistique, en incluant leur état physique et mental dans et en dehors du sport, est essentiel pour un coaching efficace.

Alors, comment les accompagner pour gérer à la fois la charge liée à l'entraînement et aux compétitions, et celle issue des autres dimensions de leur vie ?

- Encourager une communication ouverte et honnête avec vos athlètes.
- Créer un environnement où ils se sentent à l'aise de partager leurs préoccupations, leurs difficultés et leurs aspirations.
- En développant cette relation de confiance, vous obtiendrez des informations précieuses sur leur charge totale et pourrez proposer un soutien adapté.

En tant qu'entraîneur, votre impact sur l'athlète dépasse largement la performance uniquement. Par exemple, nous savons que les jeunes qui cumulent les problèmes de santé (blessures/maladies) présentent un risque accru d'épuisement. Lorsque l'entraîneur garde une vue d'ensemble de la semaine d'entraînement, ce risque diminue, même en cas de maladie ou de blessure. En d'autres termes, vous pouvez contrebalancer certains effets négatifs.

La charge totale ne se limite pas à ce qui se passe sur le terrain; elle englobe tout ce qui affecte le corps et l'esprit. Des facteurs psychologiques, tels que des conflits avec un·e partenaire, des amis ou la famille, peuvent augmenter la charge totale. À l'inverse, des expériences positives, comme des moments conviviaux, favorisent la détente mentale et redonnent de l'énergie.

Leur état émotionnel, leur motivation, la fatigue, la peur, la colère, la joie, l'affection, la faim, la satiété, l'épuisement, etc. — bref, « comment ça va dans leurs VIES » — contribuent tous à la charge totale.



Alors – que considérer ? En tant qu'entraîneur, retenez deux questions clés pour gérer la charge totale :

1. Qu'est-ce qui leur coûte de l'énergie?

2. Qu'est-ce qui leur donne de l'énergie?

En tant qu'entraîneur, votre responsabilité est d'aider vos athlètes à gérer efficacement leur charge totale. En comprenant leur situation individuelle et en les guidant, vous les aiderez à trouver le bon équilibre et à optimiser leurs performances, sur le terrain et en dehors.

À RETENIR: Vos athlètes sont d'abord et avant tout des êtres humains. Il est important d'avoir une vision d'ensemble – c'est-à-dire de considérer le tout: leur esprit et leur corps à la fois, sur le terrain et en dehors.

N'oubliez pas que la charge totale va au-delà des aspects techniques et tactiques de l'entraînement. Il s'agit de tenir compte de leur bien-être émotionnel, de leur motivation, de leurs relations et des circonstances générales de la vie. L'adoption d'une approche globale de l'entraînement profitera non seulement à leur développement athlétique, mais aussi à leur croissance globale et à leur développement en tant qu'individus.

En adoptant cette vision d'ensemble, vous devenez un entraîneur plus compréhensif et soutenant, avec une base plus solide pour optimiser la performance tout en préservant le bien-être, sur le terrain et en dehors.

Lecture suggérée :

Associations between health problems and athlete burnout

GESTION DE LA CHARGE – LA MEILLEURE FAÇON DE PRÉVENIR LES BLESSURES DE SURUTILISATION : PARTIE 2

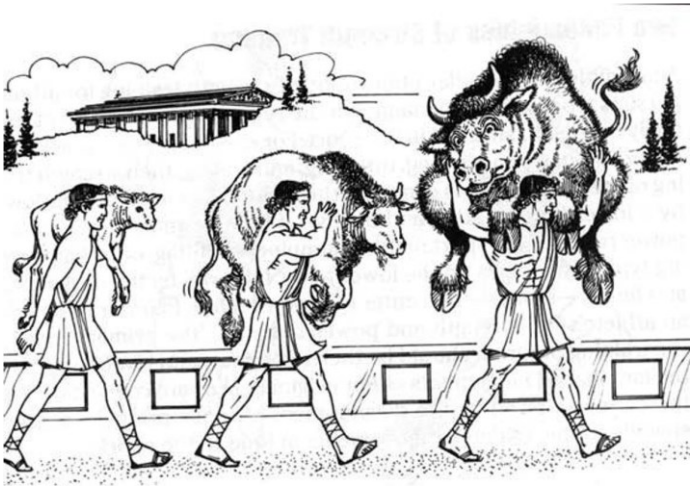
Commençons par une petite histoire:

Milo était le nom d'un jeune garçon dans la Grèce antique. Milo vivait dans une petite ferme et un jour, il a été confronté à un grand défi : s'il pouvait soulever un taureau sur ses épaules, il en serait propriétaire.

Milo était petit et frêle, de sorte que cette tâche lui semblait presque impossible. Cependant, rempli de rêves et de détermination, il s'est rendu à la grange pour tenter le défi.

Il s'approcha du plus petit taureau de tous, s'accroupit et essaya de toutes ses forces de le soulever. Le taureau ne bougea pas, Milo devint triste et découragé, mais il remarqua un veau nouveau-né. Soigneusement, il souleva le veau dans ses bras. Il pensait: « Je vais te nourrir et prendre soin de toi, parce que tu es comme moi, petit et frêle. Ensemble, nous grandirons et deviendrons grands et forts!

Milo tint ses paroles. Chaque jour, il soulevait le veau dans ses bras et le nourrissait. Le veau est devenu progressivement plus lourd et Milo est devenu plus fort. Les années ont passé et Milo a grandi rapidement. Bientôt, il ne fut plus petit et frêle, mais grand et fort. Le veau n'était plus un veau, mais un taureau adulte que Milo pouvait facilement porter sur son épaule. Milo a remporté le taureau, et il est également devenu l'homme le plus fort de Grèce, remportant les Jeux Olympiques en lutte à six reprises au total.



Réflexion personnelle

Quel était le but de cette histoire?

Qu'est-ce que Milo a fait de si bien ?

En quoi cette histoire est-elle importante pour vous qui entraînez de jeunes athlètes ?

L'importance d'être patient

Les choses prennent du temps. L'histoire de Milo (librement adaptée) illustre un principe d'entraînement vital. Les jeunes individus en pleine croissance et développement doivent consacrer suffisamment de temps, d'efforts et de patience pour atteindre leurs objectifs, qu'il s'agisse de porter des poids lourds, de lancer loin, de sauter haut, de courir vite ou de marquer le plus de buts.

Pour devenir habile dans un sport, il faut s'entraîner beaucoup. MAIS il est tout aussi important de construire le corps étape par étape et de l'écouter, donc de ne pas augmenter ou modifier l'entraînement trop rapidement. En d'autres termes, il faut planifier l'entraînement que les athlètes vont suivre.

Néanmoins, souvenez-vous de ce qui a été abordé dans le module bronze:

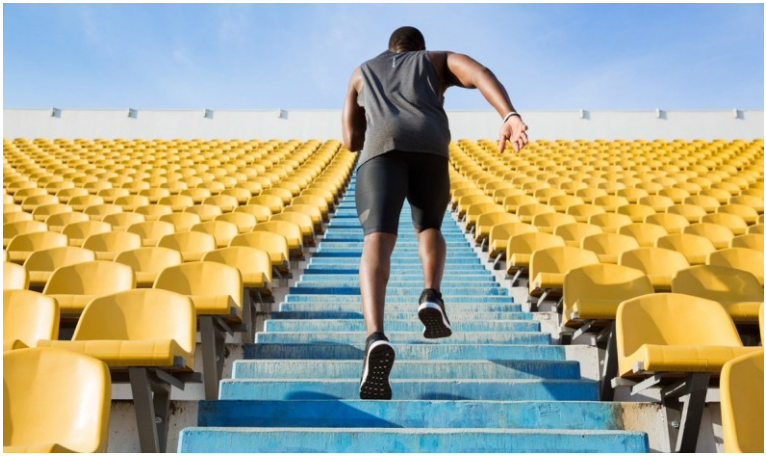
La gestion de la charge est propre à chaque situation. Un athlète qui s'entraîne une fois par semaine n'a pas à gérer soigneusement la charge d'entraînement de la même manière qu'un athlète qui s'entraîne tous les jours (ou 2 fois par jour). En général, un entraînement régulier favorise une bonne santé. Les enfants et les adolescents doivent être physiquement actifs pendant au moins 60 minutes par jour, selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé. Cependant, le ciel n'est pas la limite - il y a certainement une limite à la quantité d'entraînement que les jeunes athlètes peuvent endurer pendant une journée ou une semaine.

Néanmoins, des changements importants et rapides dans la charge d'entraînement sont une recette pour les problèmes. Il n'y a PAS de raccourcis vers le succès. Pas d'ascenseur ! Vos athlètes doivent progresser régulièrement, en faisant un pas à la fois – et c'est votre rôle en tant qu'entraîneur de les soutenir dans ce processus. L'entraînement et le développement des jeunes athlètes exigent de la patience, tant de la part des athlètes eux-mêmes que de votre part en tant qu'entraîneur. Les athlètes doivent avoir confiance en leur propre jugement concernant ce qui est bon et juste pour

EUX. S'ils tentent de prendre l'ascenseur – en augmentant trop rapidement la charge d'entraînement ou de jeu – ils s'écraseront inévitablement dans les escaliers. Au lieu de cela, encouragez vos athlètes à prendre les escaliers, où chaque pas a un sens et contribue à leur progression.

Planifiez l'entraînement!

Ce que nous avons discuté jusqu'à présent souligne l'importance pour vos athlètes d'avoir le contrôle de leurs horaires d'entraînement et de match. C'est ce qu'on appelle la planification d'entraînement. La clé d'une planification d'entraînement efficace consiste à assurer une bonne progression de la charge d'entraînement qu'ils subissent, à la fois pendant les séances d'entraînement et lors des matchs ou des compétitions réels. La progression est l'un des principes d'entraînement les plus importants pour les jeunes athlètes, et elle signifie essentiellement ce dont nous avons discuté jusqu'à présent (en se référant à l'histoire de Milo) : la charge d'entraînement doit augmenter progressivement à mesure que le corps s'adapte à des exigences plus élevées.



Il est important de tenir compte de l'allure à laquelle vos athlètes assimilent la charge d'entraînement. La charge d'entraînement doit être adéquate pour permettre un développement et une amélioration continus, mais pas si rapide qu'elle devienne écrasante. Il est essentiel de trouver le bon équilibre.

Le système de feu tricolore

La gestion de la charge fonctionne comme un système de feux de signalisation. Une gestion efficace de la charge maintient les athlètes dans la zone verte, où ils performent de manière optimale. Lorsqu'il y a trop de charge dans le temps ou trop rapidement, le

risque de tomber malade ou de se blesser augmente, poussant les athlètes dans la zone jaune, voire rouge. Dans ces zones, le corps des athlètes n'a pas suffisamment de temps pour récupérer entre les séances d'entraînement, ce qui entraîne une surcharge, et un risque de maladies ou des blessures.

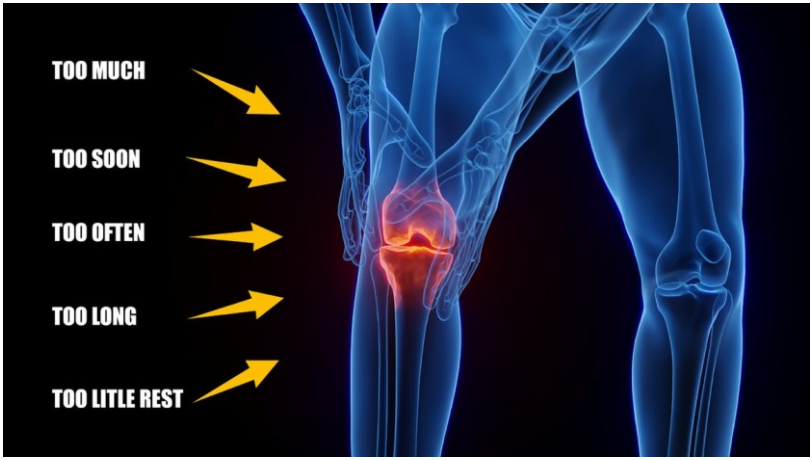


Réflexion personnelle

Comment pouvez-vous, en tant qu'entraîneur, intégrer la logique du feu tricolore pour la gestion de la charge d'entraînement chez les athlètes que vous entraînez ?

En quoi la gestion de la charge est-elle pertinente pour les blessures de surutilisation ?

La cause des blessures de surutilisation est souvent qu'il y a trop, trop vite, pendant trop longtemps – avec trop peu de repos. La gestion de la charge est donc l'une des choses les plus importantes que l'athlète puisse faire pour réduire le risque de blessures de surutilisation, qui l'empêcherait de participer à son sport.



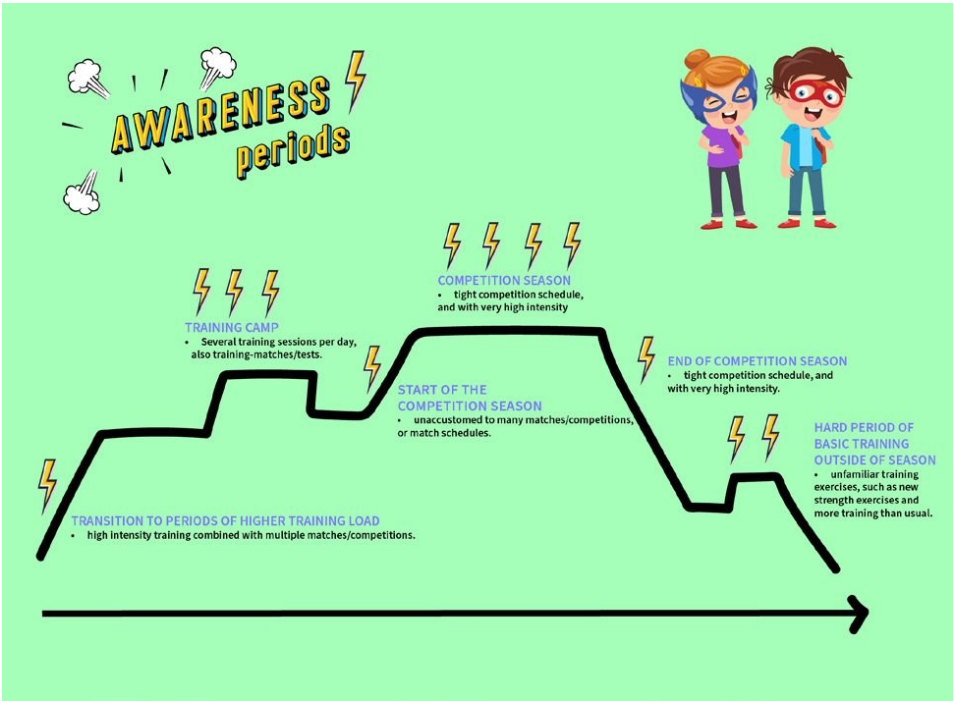
Texte de l'image : Trop / Trop tôt / Trop souvent / Trop long / Trop peu de repos

Il est également important de noter que ce n'est pas toujours la quantité de charge qui est en cause, bien qu'elle fasse partie du tableau ici. Il semble que des augmentations/changements importants et rapides dans les programmes d'entraînement sont plus susceptibles d'entraîner le développement de blessures de surutilisation.

Les « périodes sensibles » et leur influence sur les blessures de surutilisation

La période qui suit une pause pour blessure ou après des vacances est une période vulnérable pour les athlètes que vous entraînez. Il est donc important d'augmenter progressivement la charge d'entraînement durant ces périodes. Ces périodes sont appelées « périodes sensibles ».

Les coups de foudre indiquent des périodes de vulnérabilité typiques. Ils peuvent varier en fonction du sport que vous pratiquez. Quel que soit le sport, cependant, après des périodes de charge d'entraînement plus faibles ou variées, il faut du temps pour reconstruire le corps.



Texte de l'image : Périodes sensibles / TRANSITION VERS DES PÉRIODES DE CHARGE ÉLEVÉE / Entraînements de haute intensité, combinés à de multiples matchs et compétitions / STAGE DE PREPARATION / Plusieurs sessions d'entraînement par jour ainsi que des matchs d'entraînement/de tests / DÉBUT DE LA SAISON COMPÉTITIVE / Peu habitué à de nombreux matchs/compétitions ou au calendrier de matchs / SAISON COMPETITIVE / Calendrier de compétition serré et avec une très haute intensité / FIN DE LA SAISON COMPÉTITIVE / Calendrier de compétition serré et avec une très haute intensité / PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENT DIFFICILE EN DEHORS DE LA SAISON / Exercice d'entraînement non familier, comme un nouvel exercice de force ou plus d'entraînement que d'habitude.

Dans le module bronze, nous avons montré quelques exemples de périodes où les athlètes devraient être conscients de l'augmentation des charges d'entraînement. Nous les revisitons ici. Dans ces périodes, une bonne planification de l'entraînement est extrêmement importante pour éviter d'avoir des athlètes malades ou blessés.

PÉRIODES D'ATTENTION

- APRÈS UNE BLESSURE OU UNE MALADIE
- PENDANT LA POUSSÉE DE CROISSANCE
- APRÈS DES VACANCES/CONGÉS
- LORS DU PASSAGE D'UN ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN À UN ENTRAÎNEMENT BI-QUOTIDIEN
- LORS DE LA TRANSITION VERS UN NIVEAU SUPÉRIEUR
- EN FIN DE SAISON
- EN PRÉPARATION D'UNE NOUVELLE SAISON
- LORS DE L'APPARTENANCE À PLUSIEURS ÉQUIPES (DIFFÉRENTS GROUPES D'ÂGE, ÉQUIPE NATIONALE JEUNE, ETC.)



Réflexion personnelle

Définissez les "périodes sensibles" pour les groupes d'athlètes que vous entraînez.

Résumé

Si les athlètes s'entraînent beaucoup, oui, ils deviennent plus résistants aux blessures sont en bonne forme. Cependant, un entraînement excessif (surcharge) augmente également le risque de blessures. Si les athlètes s'entraînent moins, ils doivent faire attention à ce que l'augmentation de la charge d'entraînement ne soit pas trop importante, trop soudaine ou qu'il y ait de grandes fluctuations du volume d'entraînement.

En d'autres termes, il est important de trouver le bon équilibre. Les grandes fluctuations de la charge d'entraînement hebdomadaire semblent avoir un impact significatif sur le développement des blessures. Évitez donc de grandes fluctuations de la charge

d'entraînement d'une semaine à l'autre. Essayez de garder une trace de la quantité d'entraînement hebdomadaire des athlètes que vous entraînez, ajustez en conséquence et assurez-vous qu'ils ont suffisamment de temps de repos également (en vous référant au module de récupération).

Mini-quiz

1. Que signifie la gestion de la charge d'entraînement ?

a) S'entraîner autant que possible.

b) Planifier l'entraînement pour une progression progressive.

c) S'entraîner au maximum quatre fois par semaine

2. Lorsque nous parlons de gestion de la charge et de « périodes sensibles », nous entendons qu'une « période sensible » typique peut être :

a) En lien avec les fêtes d'anniversaire.

b) Avant d'avoir 18 ans.

c) Après des vacances ou une blessure.

L'ATHLÈTE FÉMININE: PARTIE 1

Pour maximiser le potentiel des jeunes athlètes individuels, les entraîneurs jouent un rôle crucial pour assurer leur bien-être général, leurs performances optimales et leur développement. Le maintien d'une bonne santé et d'une bonne force au fil du temps est primordial pour que les athlètes puissent exceller dans leurs sports respectifs. La participation sportive ne teste pas seulement leurs capacités physiques, mais présente également des défis mentaux. Grâce à une formation patiente et dévouée, les entraîneurs peuvent aider les jeunes athlètes à développer et à améliorer leurs compétences. Il est important de reconnaître que chaque athlète possède des qualités, des capacités et des objectifs uniques dans sa pratique sportive. Les entraîneurs doivent également garder à l'esprit que les garçons et les filles ont des caractéristiques distinctes, en particulier pendant la puberté, qui peuvent avoir un impact significatif sur leur entraînement et leurs performances. Comparer les filles et les garçons, surtout pendant la puberté, c'est comme comparer des pommes et des poires.



Les filles et les garçons vivent la croissance et le développement différemment pendant la puberté, ce qui entraîne des différences dans le développement de la force et d'autres capacités physiologiques. Avant la puberté, les disparités de force entre les filles et les garçons sont minimes. Cependant, pendant la puberté, les différences deviennent plus prononcées. La force relative des filles stagne ou même diminue, tandis que celle des garçons augmente considérablement. Vers la fin de la puberté, par exemple, la différence de force musculaire entre les sexes peut augmenter jusqu'à 50 %, et l'endurance aérobie des garçons double par rapport aux filles. (D'autres différences

entre les sexes dans les capacités physiologiques seront abordées dans Athlète féminine : Partie 2).



Cependant, cela ne signifie pas que les filles doivent s'abstenir de faire de la musculation ou de l'entraînement aérobie pendant la puberté. Bien au contraire, car l'entraînement en force et l'entraînement aérobie pendant cette période peuvent produire des progrès à long terme grâce à des adaptations neuronales et au développement d'une technique appropriée. S'engager dans ce type d'entraînement est un investissement dans les avantages futurs de l'entraînement, préparant le terrain pour des améliorations continues dans le sport pour les jeunes athlètes féminines.

Augmentation du risque de blessures chez les athlètes féminines

La pratique sportive offre une multitude d'avantages pour la santé, mais les recherches mettent en évidence l'écart important entre les femmes et les hommes en ce qui concerne les blessures et les risques de blessures. Les études ont constamment démontré que les femmes courent un risque considérablement plus élevé de subir des blessures sport graves que les hommes. L'écart entre les sexes en matière de risque de blessure devient particulièrement évident à l'adolescence, où les adolescentes sont particulièrement vulnérables aux blessures graves du genou, telles que les ruptures du ligament croisé antérieur (LCA). D'autres blessures courantes chez les athlètes féminines sont l'entorse de la cheville, les douleurs fémoro-patellaires, le syndrome de stress tibial médial (périostites tibiales) et les blessures de l'épaule.

Malgré l'existence de programmes de prévention des blessures qui ont montré une réduction du risque de blessure du LCA jusqu'à 67 % chez les femmes, la prévalence des blessures du LCA chez les filles et les jeunes femmes reste constamment élevée.

Par exemple, la littérature scientifique a documenté jusqu'à six fois plus de risque de subir une blessure du LCA pour les femmes que pour les hommes. De plus, il est déconcertant de constater que les filles ont tendance à subir cette blessure grave à un stade plus précoce que les garçons.

Réflexion personnelle

Pourquoi cette disparité entre les sexes dans les blessures sportives existe-t-elle ?

Les blessures chez les athlètes, en particulier les jeunes athlètes, sont multifactorielles et influencées par divers facteurs. Il est important de comprendre que l'impact des différences de croissance et de développement mentionnés ci-dessus sur le risque de blessure n'est pas facilement quantifiable. Bien qu'il soit reconnu que ces différences entre les garçons et les filles pendant la puberté existent et pourraient potentiellement contribuer à une plus grande susceptibilité aux blessures chez les filles pendant la puberté, il est difficile de fournir une réponse définitive concernant leur influence exacte.

En ce qui concerne les filles, il y a eu des discussions sur la relation potentielle entre le cycle menstruel et le risque de blessure, en particulier les blessures du LCA, mais aussi les blessures en général, pendant des phases spécifiques du cycle menstruel. Cependant, il est important de noter qu'à l'heure actuelle, il n'existe aucune preuve définitive établissant une corrélation directe entre le risque de blessure et le cycle menstruel.

Ces résultats ne sont peut-être pas surprenants compte tenu de la nature complexe des blessures. Il est rare d'identifier un seul facteur qui augmente considérablement le risque d'une personne de subir une blessure. Au lieu de cela, les blessures résultent souvent d'une combinaison de plusieurs facteurs, y compris, mais sans s'y limiter, les conditions environnementales, la biomécanique spécifique, les déséquilibres de la force musculaire, une mauvaise technique, ainsi que des caractéristiques individuelles.



Texte de l'image : Risques de blessures

Pour prévenir les blessures en sport en général, un entraînement physique structuré ainsi qu'un entraînement technique et moteur, sont nécessaires, quel que soit le sexe. Cependant, on ne sait toujours pas pourquoi les interventions visant à réduire, par exemple, les blessures graves du genou ont été plus efficaces chez les hommes que chez les femmes. Cela pourrait être lié à des différences socio-culturelles, aux attentes des femmes elles-mêmes en matière de méthodes d'entraînement, ou à la conception de salles de musculation et de centres d'entraînement. Les ressources et le soutien pour les entraîneurs peuvent également être répartis différemment entre les genres. Peut-être que les ressources et l'accessibilité, y compris l'accès à des préparateurs physiques, sont meilleures pour les garçons que pour les filles ? Enfin, il a été discuté si cela peut être lié à la musculation elle-même et aux effets hormonaux qui y sont associés, ou simplement à la façon dont les femmes sont « construites » par rapport aux hommes d'un point de vue biomécanique.

Implémenter des stratégies de prévention des blessures chez de jeunes athlètes féminines

En tant qu'entraîneurs de jeunes athlètes féminines, il est crucial d'être conscient de la disparité entre les genres en matière de risque de blessure, et de prendre les mesures appropriées pour y remédier. En mettant en œuvre des stratégies préventives, en offrant un entraînement ciblé et en se concentrant sur les techniques de prévention des blessures, les entraîneurs peuvent aider à réduire l'apparition de blessures en sport graves, évidemment particulièrement importantes chez les athlètes féminines en raison du risque de blessure plus élevé. De plus, la promotion d'un environnement d'entraînement favorable et sûr qui favorise une technique, une force et un

conditionnement appropriés peut contribuer à minimiser les risques de blessures pour tous les athlètes sous votre direction.

Réflexion personnelle

Comment pouvez-vous, en tant qu'entraîneur, créer un environnement d'entraînement favorable et sûr pour les jeunes filles pendant la puberté ?



En tant qu'entraîneur travaillant auprès de jeunes athlètes, il est essentiel de comprendre les mécanismes des blessures et de reconnaitre l'importance d'une approche globale de la prévention, essentielle au maintien de la santé et de la performance. En particulier pendant la puberté, il devient crucial de prioritairement aider les filles à maîtriser des tâches spécifiques tout en minimisant l'accent mis sur les résultats qui dominent souvent les sports chez les jeunes. On discute souvent de la relation entre le risque de blessure et la spécialisation sportive précoce, en particulier chez les filles. Malheureusement, il y a un manque d'études solides dans ce domaine. Cependant, ce que nous pouvons constater, c'est que lorsque l'entraînement devient excessivement unilatéral avec trop peu de sollicitations à un âge précoce, cela empêche de promouvoir une force et une résilience adéquates au niveau du système musculo-squelettique, ne fournit pas suffisamment d'expérience globale du mouvement, et enfin ne parvient pas à développer l'athlétisme en général des jeunes athlètes.

Comme mentionné précédemment, la puberté représente une période particulièrement vulnérable, au cours de laquelle des blessures peuvent rapidement

survenir à la suite d'un entraînement unilatéral. Par conséquent, l'adoption d'une perspective de développement à plus long terme dans l'entraînement est cruciale pour répondre aux besoins des jeunes filles, indépendamment de leur niveau de croissance et de développement.

La mise en place d'un programme diversifié d'exercices de renforcement à visée préventive représente une mesure essentielle de protection contre les blessures durant cette phase à risque accru. Cependant, l'accent doit être mis sur une bonne technique et sur la sélection d'exercices qui préparent l'athlète à la séance d'entraînement spécifique, adaptés aux capacités et au sport de chacun. Par conséquent, sur Fit to Play, vous pouvez choisir des exercices de musculation préventifs en fonction du sport ou de la partie du corps, et vous pouvez personnaliser et créer votre propre programme avec des exercices qui répondent aux besoins spécifiques de votre athlète.



Il est primordial de reconnaître l'importance de l'entraînement en prévention des blessures pour les jeunes athlètes. Plus précisément, pendant les phases de croissance rapide, il est primordial de diminuer les charges d'entraînement pour s'adapter aux changements physiologiques qui se produisent. Cette période offre une occasion précieuse de donner la priorité au développement des compétences techniques, de la motricité et de la coordination, qui améliorent non seulement les performances, mais jouent également un rôle crucial dans la prévention des blessures dans divers sports.

En misant sur une approche de développement à long terme, on favorise la capacité des muscles, tendons et articulations à tolérer et à s'adapter aux charges importantes imposées par le sport. En mettant l'accent sur le développement des compétences en

plus de l'entraînement physique, les jeunes athlètes peuvent construire une base solide qui favorise à la fois l'amélioration de la performance et la résilience aux blessures.

Compte tenu de tous les facteurs discutés ci-dessus, les entraîneurs qui travaillent avec des filles et des femmes devraient ressentir une responsabilité particulière et une motivation à intégrer régulièrement des exercices de prévention des blessures dans l'entraînement de leurs athlètes. Il est crucial de reconnaître que les filles sont confrontées à un risque plus élevé de blessures. Il est tout aussi essentiel de comprendre que les effets positifs de la prévention des blessures peuvent être particulièrement significatifs pour les jeunes athlètes féminines.

En priorisant et en mettant en œuvre des programmes complets de prévention des blessures, les entraîneurs peuvent contribuer activement à réduire les risques de blessures chez leurs athlètes féminines. Cette approche proactive permet non seulement de préserver leur bien-être, mais aussi d'améliorer leur performance globale dans une perspective à long terme. Les entraîneurs ont une occasion unique d'autonomiser leurs jeunes athlètes féminines en leur fournissant les outils et les stratégies nécessaires pour rester en bonne santé, résilientes et réussir dans leurs activités sportives au fil du temps.



IMPACT DES PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES BLESSURES SUR L'AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE ET LA PRÉVENTION DES BLESSURES

Les programmes de prévention des blessures (PPBs) – réduire le risque de blessures. Même si plusieurs aspects demeurent à explorer, les recherches menées jusqu'à présent nous ont déjà apporté de nombreuses connaissances fiables et applicables à la pratique.

Par exemple, nous savons que les programmes d'échauffement ciblés fonctionnent dans toute une série de sports. Ils réduisent le risque de blessure d'environ 50 %, et s'ils ne fonctionnent pas, la raison la plus courante est qu'ils ne sont **pas réalisés.**



Il existe plusieurs façons de mettre en place des programmes de prévention des blessures. Et ils ne doivent pas nécessairement être effectués au début de la séance/de l'entraînement. Pourtant, la façon la plus simple de mettre en œuvre ce type d'entraînement est de le faire sous la forme d'un programme d'échauffement structuré. Il peut être plus pratique de faire des exercices de coordination, d'équilibre et de technique au début de la séance, et des exercices de force à la fin de la séance.

Peu importe le moment et la manière dont les exercices sont mis en place pendant la séance, en améliorant la force, l'équilibre, la technique et la coordination des parties du corps qui sont à risque (exposées), vous serez en mesure de tolérer des charges plus élevées, de répondre aux exigences de votre sport, et de réduire considérablement le risque de blessure!

Voici quelques faits sur les programmes de prévention des blessures :

Des programmes d'échauffement structurés pour le handball ont montré une réduction de 30 à 50 % des blessures aux membres inférieurs (cheville et genou) chez les garçons et les filles de 16/17 ans.

Une étude portant spécifiquement sur le risque de blessure du ligament croisé antérieur (rupture du LCA) a montré que les programmes d'échauffement réduisent le risque de telle blessure de 35 % (dans les deux meilleures ligues de handball).

Une autre étude, portant sur les blessures de l'épaule, a montré que les programmes d'échauffement structurés réduisent de 36 % le risque de blessures de surutilisation de l'épaule. Les programmes sont conçus pour répondre à des exigences spécifiques du handball et se concentrent sur les feintes étroites, les atterrissages sur une jambe, la stabilité du genou et de la hanche, la force musculaire de rotation externe de l'épaule, la mobilité musculaire de rotation interne et la fonction scapulaire. De cette façon, les compétences spécifiques au handball sont entraînées et en même temps, le risque de blessure est réduit.

Dans le cadre d'un programme suédois, Knee Control (« Knäkontroll »), une réduction de 64 % de toutes les blessures aux membres inférieurs au football a été démontrée. Des études sur ce programme ont montré que les exercices impliquant des sauts et des atterrissages sont importants pour prévenir les blessures au football, car ils rendent les athlètes plus forts et acquièrent un meilleur contrôle. Et bien sûr, les compétences de saut et d'atterrissage sont également essentielles pour les performances en football.

Le programme d'échauffement de FIFA 11+ est basé sur une variété d'exercices d'équilibre, de contrôle des mouvements, et de force. En effectuant de tels exercices régulièrement (au moins deux fois par semaine), bon nombre des blessures les plus courantes peuvent être évitées. Cela permet également à l'athlète de se préparer à l'action sur le terrain. Les exercices de course à pied conviennent dans le cadre d'un échauffement avant de jouer des matchs de football. Le FIFA 11+ prévient environ 1/3 de toutes les blessures dans le football, ainsi que 50 % des blessures de surutilisation et des blessures plus graves.



Nous savons également qu'il existe des exercices spécifiques qui sont particulièrement efficaces pour réduire le risque de blessure, par exemple :

- L'exercice « Nordic hamstring » réduit le risque de blessure aux ischio-jambiers d'environ 70 % et le risque de récidive de 85 %.



- Le « Copenhagen adductor exercise » réduit le risque de blessure à l'aine de 41%.



Nous savons que la prévention lésionnelle réduit non seulement le risque de blessures, mais améliore également les performances. En incorporant des exercices de prévention lésionnelle, les athlètes réduiront leur risque de blessure, ce qui permettra une meilleure continuité de l'entraînement et des possibilités de développement sain et de qualité. L'athlète devient plus fort dans des parties importantes du corps et peut donc tolérer plus d'entraînement sans se blesser. Un bon échauffement prépare également l'athlète à l'activité spécifique qu'il va effectuer.

En pratique, que pouvons-nous retenir de ces connaissances ? Quelles actions concrètes et réfléchies pouvons-nous ajouter à notre boîte à outils d'entraîneur ?

En bref: l'entraînement préventif contre les blessures permet non seulement de prévenir les blessures, mais aussi d'améliorer les performances.

Par exemple: pour être un bon joueur de football, une compétence cruciale est un tir précis et puissant. Mais qu'est-ce qui est nécessaire pour que l'athlète tire plus fort ou plus précisément lorsqu'il joue, alors qu'on a eu pour tendance à dire dans certaines localités en Afrique que, la puissance dans le tir, c'est Dieu qui donné ? Or, ne dit-on pas souvent qu'il faut toi-même t'aider et le ciel t'aidera. Donc, pour acquérir un coup de pied puissant et précis, bien sûr, les athlètes doivent s'entraîner à plusieurs reprises ; la force des membres inférieurs, la coordination et la flexibilité sont toutes cruciales. Pour que l'athlète tienne bon, il est essentiel que l'entraînement se concentre sur l'athlète dans sa globalité, et qu'il permette un développement optimal et équilibré. Conscient du manque d'infrastructures adéquates ou à jour, les entraîneurs devraient s'efforcer à s'adapter à le faire pour avoir un minimum de gain. C'est l'objectif de la prévention lésionnelle: équilibrer et ajouter un entraînement approprié afin de mieux performer.



Texte de l'image : Puissant / Précis / Plus fort / Plus rapide

Enfin, nous vous encourageons, en tant qu'entraîneur, à réfléchir aux compétences requises pour améliorer les performances dans votre sport spécifique et à la manière dont vous pouvez développer ces compétences, étape par étape, chez vos athlètes. Les bonnes compétences dans un sport sont liées aux exigences du sport, qui à leur tour, sont liées à l'entraînement dont l'athlète a besoin pour devenir meilleur, plus fort et plus rapide. Il s'agit à la fois d'un entraînement d'amélioration des performances ET de prévention lésionnelle !

Réflexion personnelle

1. Nommez trois des compétences les plus importantes pour un athlète dans le sport que vous entraînez.
2. Comment un programme d'échauffement structuré peut-il profiter à vos athlètes ?
3. Nommez une partie du corps sur laquelle vous pensez qu'il est particulièrement important de se concentrer pour améliorer ces compétences et ces exigences.

CROISSANCE ET MATURATION : PARTIE 2

Lors de l'entraînement des adolescents, il est important d'avoir des connaissances sur la croissance et le développement et sur la façon dont ces facteurs influencent les performances et le risque de blessure.

Tout d'abord, vous devez tenir compte du fait que l'âge chronologique et l'âge biologique représentent des notions différentes, bien que les deux soient importants pour le développement et la performance sportive.

Saviez-vous que:

Âge chronologique – fait référence à la date de naissance.

Âge biologique – fait référence au développement ou à l'état pubertaire.

Voici un exemple:

Vous entraînez deux athlètes de 13 ans. Ils sont tous les deux nés la même année, en 2013. Cependant, l'un d'eux est né en janvier et l'autre en décembre, ce qui signifie que leur âge chronologique diffère de près d'un an. Dans le sport, nous voyons souvent que les adolescents qui naissent tôt dans l'année présentent des avantages physiologiques simplement parce qu'ils sont plus âgés, c'est-à-dire qu'ils courent plus vite et sautent plus haut que leurs coéquipiers en raison de leur différence de date de naissance dans l'année civile calendaire.

Un autre facteur de développement influençant les performances sportives est le statut de maturité ou l'âge biologique, également important car les enfants mûrissent à des rythmes différents. Certains atteignent la maturité tôt, tandis que d'autres se développent plus tard, quelle que soit la période de l'année où ils sont nés. En effet, au sein d'une même tranche d'âge (c'est-à-dire l'âge chronologique), il peut y avoir une variation importante de maturité, allant jusqu'à 5 ans ! Ainsi, la période de l'année à laquelle un athlète naît, ainsi que le niveau de maturité, sont tout aussi importants lorsqu'on travaille avec de jeunes athlètes, ainsi que leur développement et leur performance dans le sport.

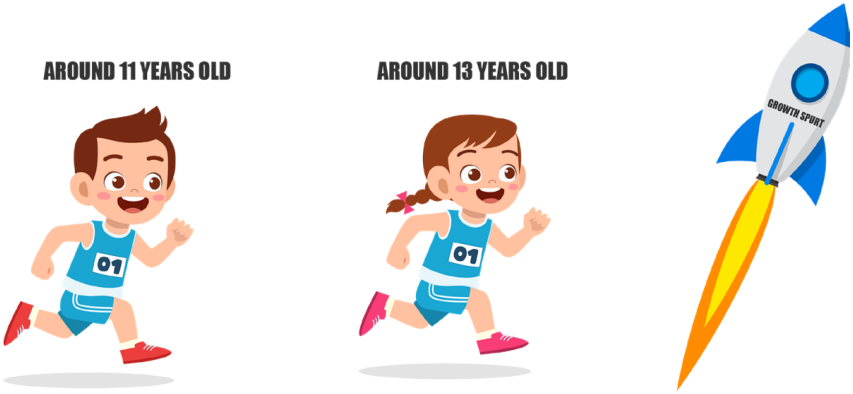
Qu'est-ce que cela signifie pour vous en tant qu'entraîneur ? Cela signifie que vous devez être conscient qu'il existe une grande variation de maturité parmi vos athlètes, et que chacun doit être stimulé et pris en charge au niveau qui lui convient, quel que soit son statut chronologique et de maturation.

Que se passe-t-il durant la puberté ?

Les hormones sont les messagers chimiques du corps qui contrôlent l'action de nos cellules et de nos organes.

Certaines des hormones contrôlant la croissance et la maturation comprennent les hormones sexuelles et les hormones de croissance. Ces hormones « explosent » pendant la puberté, affectant le squelette, les muscles, les tendons, ainsi que le cerveau. Le résultat est un corps en pleine « reconstruction » !

La puberté commence par une poussée de croissance importante, la phase au cours de laquelle les adolescents grandissent le plus rapidement. Cette poussée de croissance dure environ 2 ans. Pour les filles, la poussée de croissance commence vers l'âge de 11 ans, tandis que pour les garçons, elle commence un peu plus tard, vers l'âge de 13 ans.



Texte de l'image : Vers l'âge de 11 ans / Vers l'âge de 13 ans

Le squelette se développe beaucoup avant et pendant cette période, plus rapidement que les muscles et les tendons. Les bras et les jambes commencent également à s'allonger avant le reste du corps. Ainsi, la poussée de croissance peut avoir un effet majeur sur les performances sportives. En fait, le plus souvent, les performances stagnent ou se détériorent pendant cette période en raison d'une plus grande « maladresse », et parce que « le lien entre le cerveau et les extrémités » ne se fait soudainement plus bien.



Texte de l'image : Avant la poussée de croissance / Pendant la poussée de croissance

Astuce: Si vous regardez les chaussures que portent vos athlètes, vous pourrez voir qui a commencé la poussée de croissance. Soudain, la pointure des chaussures augmente chez certains athlètes, ce qui est particulièrement visible pour les garçons.

Le squelette est particulièrement sensible aux blessures et aux fractures pendant la poussée de croissance. Voici quelques raisons principales à cela :

1) Les os longs des bras et des jambes augmentent en longueur avant de s'élargir.

2) Le squelette présente une réduction transitoire de la densité minérale osseuse au cours de la poussée de croissance rapide. (Malgré l'augmentation générale de la minéralisation osseuse pendant la puberté, la minéralisation osseuse est à la traîne pendant la poussée de croissance).

3) Les plaques de croissance sont particulièrement vulnérables et sujettes aux blessures en raison de leur qualité plus « molle » (toujours principalement du cartilage et non de l'os).

4) Un état nutritionnel sain est essentiel pour un développement osseux normal (en particulier le calcium et la vitamine D). Si les athlètes s'entraînent beaucoup, ils ont aussi besoin de beaucoup manger, car leur corps grandit aussi énormément !

Différences entre les sexes durant la poussée de croissance

La puberté est une période vulnérable et mouvementée à bien des égards. Pour les muscles et les tendons, les garçons connaissent une amélioration rapide des performances en raison d'une augmentation du taux de testostérone et d'une croissance significative de la masse musculaire. Cependant, les tendons, les os et les ligaments ne suivent pas le même rythme, ce qui peut les rendre plus vulnérables aux

blessures. Les filles, en revanche, ont souvent une force relative plus faible en raison de l'augmentation de la masse grasse causée par l'augmentation des niveaux d'œstrogènes. Il est important de souligner que cela est tout à fait normal et qu'une diminution des performances sportives est donc également attendue.

Qu'en est-il du cerveau ?

Nous savons que le cerveau n'est pas complètement développé avant une vingtaine d'années. Des changements de développement se produisent dans le cerveau au début et à la fin de la puberté, ce qui peut également influencer les performances sportives.

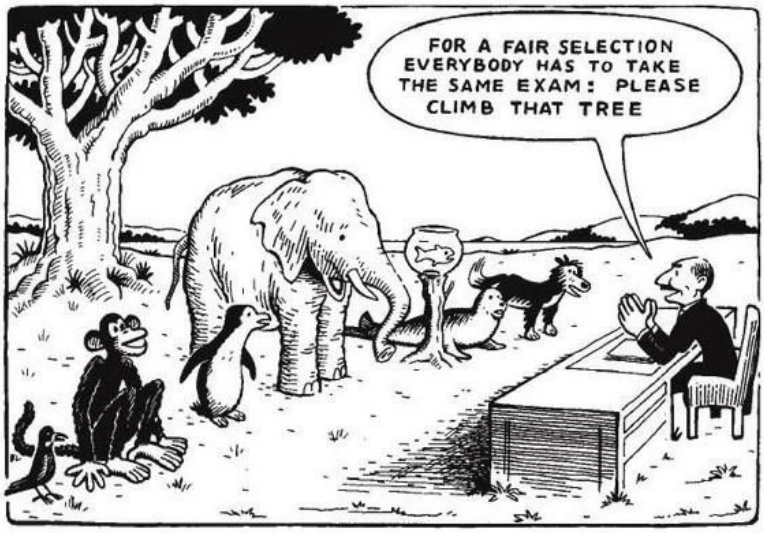


- Les changements précoces impliquent les parties du cerveau qui contrôlent le mouvement et le développement de la motricité.
- Les changements développementaux ultérieurs impliquent des parties du cerveau qui traitent de la pensée rationnelle et de la prise de risque.

Cela explique pourquoi les adolescents sont plus guidés par leus émotions, impulsifs, et plus disposés à prendre des risques que les adultes. Leur capacité à anticiper les conséquences pourrait ne pas être pleinement développé avant qu'ils ne soient âgés d'une bonne vingtaine d'années.

Réflexion personnelle

En tant qu'entraîneur, comment pouvez-vous tenir compte des grandes différences d'âge biologique pendant l'entraînement d'un groupe de filles de 14 ans nées la même année (c'est-à-dire ayant le même âge chronologique), mais qui ont certainement des âges biologiques différents ?



Texte de l'image : Pour une sélection équitable, tout le monde doit passer le même examen : s'il vous plaît, grimpez à cet arbre

Lectures suggérées :

· International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development

· Development of the Youth Athlete

LE GENOU

Les blessures du genou doivent être prises au sérieux. Une blessure grave au genou peut signifier la fin d'une carrière professionnelle et pour tous les athlètes - être la cause d'une absence à long terme du sport, d'un handicap, de beaucoup de douleur, de frustration, et d'un risque d'arthrose augmenté, et parfois tenue comme une malédiction ou lié à un fait spirituel pouvant entraîner un rejet identitaire dans la société. Les blessures graves du genou sont quelque chose que chaque athlète préférerait éviter. Dans les modules précédents, nous avons également discuté de la façon dont vous, en tant qu'entraîneur de jeunes athlètes, pouvez réduire considérablement le risque de blessure du genou. De plus, sur www.fittoplay.org, vous trouverez des exemples d'exercices d'entraînement que vous pouvez utiliser pour aider à prévenir une blessure grave. Dans ce module, vous trouverez un bref aperçu des blessures du genou les plus courantes.

La fonction et l'anatomie du genou:

Le genou a plusieurs fonctions telles que la mobilité, la stabilité, la mise en charge, et l'absorption des chocs. Il contribue à un large éventail de mouvements nécessaires aux activités quotidiennes et aux performances physiques telles que la marche, la course, le saut, l'atterrissage et l'équilibre. Le genou a également une anatomie relativement complexe. La combinaison d'une anatomie complexe et d'exigences fonctionnelles parfois extrêmes est probablement la raison pour laquelle le genou est plus sujet aux blessures.

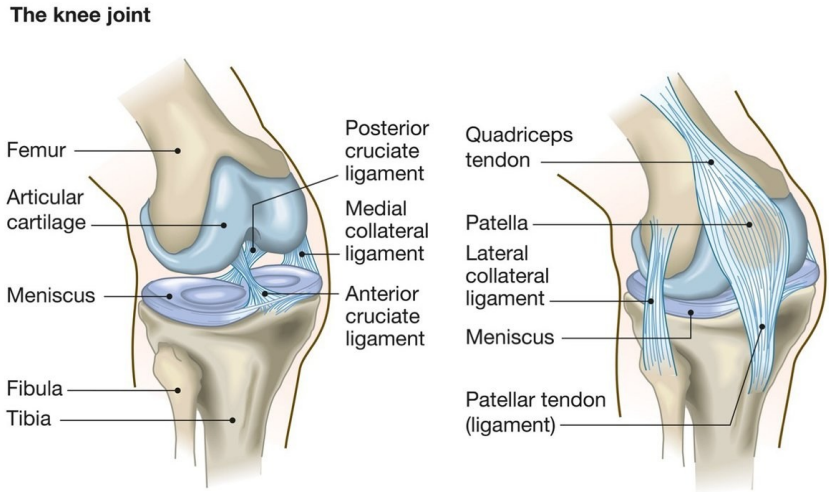
Dans le genou, trois os se rejoignent:

- **Fémur :** L'os de la cuisse.
- **Tibia :** L'os de la jambe
- **Patella** : L'os avant du genou

L'articulation du genou peut être divisée en deux parties :

- **L'articulation tibio-fémorale,** c'est là que l'os du tibia et l'os du fémur se rencontrent. Ici, nous trouvons également les ménisques et deux « groupes » de ligaments : les ligaments collatéraux et les ligaments croisés. Le plus souvent, nous nous référons à l'articulation tibio-fémorale comme le genou.
- **L'articulation fémoro-patellaire**, c'est là que la patella (rotule) se connecte avec le fémur. Cette articulation se compose également de tendons (le tendon

quadricipital et le tendon rotulien) et de rétinaculum (bandes qui maintiennent les tendons en place).



Les grandes blessures aiguës et de surutilisation du genou

Les blessures du genou peuvent être divisées en deux catégories: les blessures aiguës et les blessures de surutilisation.

Une blessure aiguë au genou est la blessure la plus terrifiante chez de nombreux athlètes. Elles se produisent instantanément et sans avertissement. Les blessures aiguës du genou sont particulièrement fréquentes dans le football, le football américain, le basketball, le handball, et le ski alpin. En d'autres termes, dans les sports avec beaucoup de pivots, arrêts ou atterrissages inappropriés et de changements brusques de direction, où il y a un risque élevé de chute, et dans les sports de contact. Cependant, même si ces types de blessures surviennent souvent de manière inattendue, vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire le risque de telles blessures chez vos athlètes.

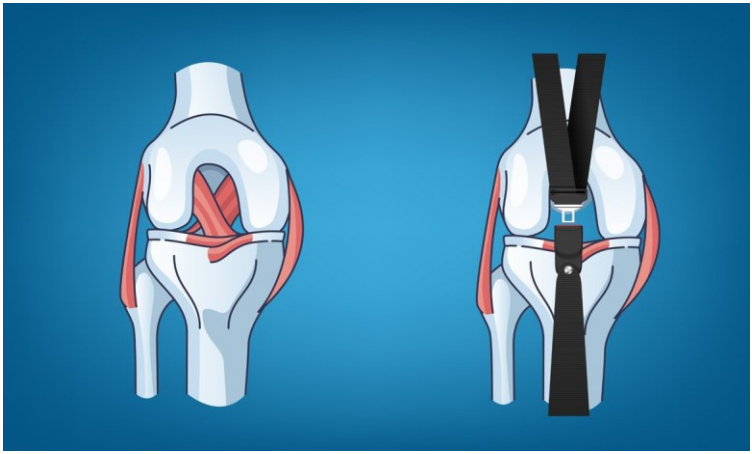
Les blessures de surutilisation se développent avec le temps et ne sont **pas** le résultat **d'un** évènement aigu. Elles sont causées par une surcharge au fil du temps et peuvent être évitées par une charge d'entraînement réduite et ajustée en fonction de la tolérance, de la croissance et du développement, entre autres, de l'athlète.

Les blessures du genou les plus courantes

Voici un bref résumé des blessures du genou les plus courantes. Si vous souhaitez en savoir plus sur les différentes blessures, rendez-vous sur https://fittoplay.org/body-parts/knee#wheninjured, faites défiler vers le bas de la page et cliquez sur la blessure que vous souhaitez explorer.

Les blessures du ligament croisé antérieur

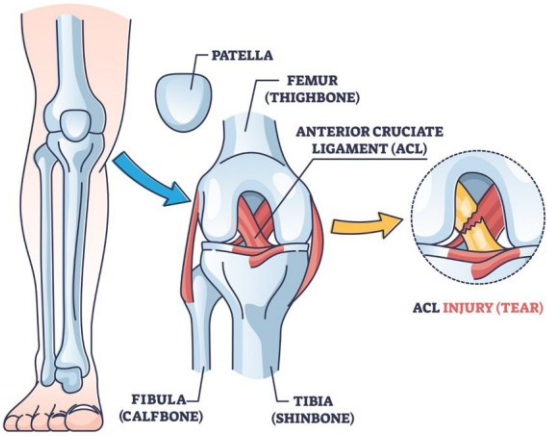
Avant d'en savoir plus sur cette blessure, vous devez en savoir un peu plus sur les ligaments croisés En raison de leur rôle stabilisateur, ils sont considérés la ceinture de sécurité du genou.



Les deux ligaments croisés sont nommés d'après l'endroit où ils s'attachent à l'os tibial. Le **ligament croisé antérieur** (LCA) est attaché à l'avant du plateau tibial, car « antérieur » signifie « face avant ». Alors que le **ligament croisé postérieur** (LCP) est attaché à l'arrière du plateau tibial, car « postérieur » signifie « face arrière ».

Lorsqu'un athlète saute, pivote ou s'arrête brusquement, le LCA empêche le tibia de tourner sous le fémur. Le LCP empêche le fémur de glisser trop vers l'avant, dans des situations comme par exemple lorsque l'on essaie de descendre une pente raide ou des escaliers en courant.

Les blessures du LCA sont particulièrement fréquentes dans les sports avec des changements brusques de direction tels que le football, le basketball, le handball et le ski alpin.



La plupart de ces blessures se produisent dans des situations dans lesquelles l'athlète s'est trouvé des centaines de fois auparavant. Dans les sports de ballon, tels que le football et le handball, la plupart des blessures du LCA surviennent lors d'incidents « sans contact », en raison d'un atterrissage ou d'un pivotement. Les blessures du LCA sont également fréquentes dans des situations de grande vitesse, si le genou est exposé à de grandes forces ainsi qu'à des torsions et rotations.



Texte de l'image : Les athlètes féminines ont 3 fois plus de risque de blessures du LCA que les athlètes masculins.

Les blessures du LCA sont souvent décrites comme l'une des blessures sportives les plus graves en raison de la douleur, de l'invalidité et d'un risque accru d'arthrose du genou. Une période de rééducation prolongée doit être anticipée (souvent jusqu'à 12 mois).

Opérer ou non ? La chirurgie à la suite d'une rupture du LCA n'est pas systématique. En Europe, environ 50 % des blessures du LCA aujourd'hui sont traitées avec un traitement conservateur (c'est-à-dire une rééducation sans chirurgie) et ont de bons résultats. Cela ne voudrait pas dire que rééducation est égale à massage - non, il faut que cela soit fait par un kinésithérapeute qualifié. Par exemple, un cycliste ou un coureur peut plus facilement se passer d'une reconstruction du LCA, tandis que les

joueurs de football, en particulier, au niveau élite, reçoivent souvent un traitement chirurgical en raison de leurs exigences sportives afin de pouvoir reprendre le sport.

La rééducation après rupture du LCA est difficile (parfois plus difficile lorsqu'on est en manque de spécialiste qualifié), qu'il s'agisse d'un traitement conservateur ou d'une prise en charge chirurgicale. Un suivi étroit par un kinésithérapeute/physiothérapeute qualifié pendant au moins 6 à 12 mois est obligatoire. Le moment et la manière dont le retour au sport est possible doivent être discutés en collaboration entre l'athlète, le kinésithérapeute/physiothérapeute, le médecin chirurgien orthopédiste et l'entraîneur.

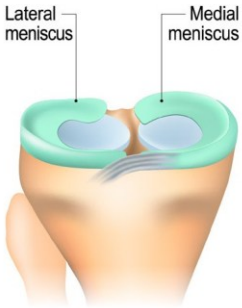
Donc, il serait souhaitable de s'investir en respectant le timing avant le retour au sport, mettre les moyens qu'il faut pour une meilleure prise en charge. Il est également important d'éviter de croire qu'une fois blessé au genou la carrière est terminée ou encore de ramener la chose à la sorcellerie ou même de faire de l'automédication/faire des incantations spirituelles.

Ligament croisé postérieur

Les blessures du ligament croisé postérieur (LCP) sont beaucoup moins fréquentes que les blessures du LCA. Les blessures liées au sport représentent 50 % des blessures du LCP, tandis que le reste est le résultat d'accidents de la route. Les lésions isolé du LCP sans aucune blessure associée impliquant d'autres structures du genou sont généralement traitées en suivant un programme d'entraînement intensif, mais attention à ne pas tout ramener à l'entraînement pour fuir ses responsabilités. La chirurgie n'est généralement pas requise. Les résultats sont souvent bons. Une intervention chirurgicale peut être nécessaire s'il y a des blessures associées impliquant d'autres structures du genou. À la suite d'une blessure de LCP, on estime qu'il faut un minimum de 6 mois de réadaptation avant que l'athlète puisse reprendre le sport.

Blessures méniscales

Il y a deux ménisques dans chaque genou : le ménisque médial et le ménisque latéral. « Médial » signifie « vers la ligne médiane du corps ». « Latéral » signifie « loin de la ligne médiane du corps, vers le côté externe ». Donc, peut-être pas surprenant - les deux ménisques sont situés de chaque côté de l'articulation du genou. Ils fonctionnent comme des amortisseurs et contribuent à la stabilité de l'articulation du genou. Il est **plus fréquent de se blesser au ménisque médial** (celui à l'intérieur du genou).



Normal meniscus

Les lésions méniscales aiguës sont plus fréquentes chez les jeunes athlètes. Les changements dus au vieillissement (changements dégénératifs) du ménisque se produisent au fil du temps, généralement chez les personnes d'âge moyen et les personnes âgées. Il est important de faire la distinction entre ces deux types de blessures, car elles sont traitées différemment. La chirurgie est souvent nécessaire pour les blessures aiguës, soit pour enlever une partie du ménisque, soit pour le réparer. Les blessures dégénératives doivent d'abord et avant tout être traitées par l'exercice physique, et la plupart des gens se rétablissent très bien sans chirurgie.

Il est important d'avoir un suivi étroit pendant le processus de réadaptation. Le ménisque sera progressivement capable de supporter davantage d'activités de mise en charge. Le programme d'entraînement doit refléter cela en augmentant les exigences de l'athlète - tant que son genou peut le supporter.

Blessures des ligaments collatéraux

Il y a deux ligaments forts (les ligaments collatéraux médial et latéral) situés de chaque côté du genou. Ceux-ci relient le tibia au fémur et l'empêchent d'être poussé sur les côtés. Il est **plus fréquent de se blesser au niveau du ligament collatéral médial** (à l'intérieur du genou). Les blessures du ligament collatéral latéral à l'extérieur du genou sont beaucoup moins courantes, mais ont tendance à être plus compliquées en raison du potentiel de blessures supplémentaires aux ligaments et aux tendons dans cette zone. Après la rééducation, l'athlète peut généralement reprendre le sport sans problème.

Il y a généralement moins de douleur associée à une rupture totale d'un ligament collatéral qu'à une rupture partielle, même si la blessure est plus grave.

Luxation de la rotule

Une luxation de la rotule est fréquente chez les adolescents et les jeunes adultes actifs. Elle est plus fréquente chez les filles que chez les garçons. La blessure peut résulter d'un coup direct, mais elle est plus souvent associée à un mouvement de torsion et à l'absence de contact. Une luxation de rotule se fera presque toujours vers l'extérieur. Ce processus peut entraîner des dommages le long du bord médial de la patella. La plupart des premières blessures de ce type sont traitées sans chirurgie. L'objectif de la rééducation est de minimiser le risque de récidive.

Les blessures de surutilisation du genou

Tendinopathie patellaire

La tendinopathie patellaire est une blessure de surutilisation qui affecte souvent les athlètes dans les sports qui impliquent beaucoup de sauts. Il est répandu dans des sports tels que le volleyball et le basketball, et est deux fois plus fréquent chez les athlètes masculins que féminins. La douleur est exacerbée par de lourdes charges placées sur les tendons, par exemple lors de sauts ou de changements rapides de direction.



Texte de l'image : Le paradoxe avec la tendinopathie patellaire est que ceux qui en sont victimes réussissent généralement mieux aux tests de saut que ceux qui ne présentent aucun symptôme.

Le traitement d'une tendinopathie patellaire prend généralement beaucoup de temps. De nombreux athlètes veulent savoir s'ils peuvent continuer à faire du sport normalement, mais la réponse à cette question varie. Au cours du processus de rééducation d'une tendinopathie patellaire, il faut cartographier, ajuster et personnaliser le programme d'entraînement complet (c'est-à-dire la gestion de la charge).

Douleurs antérieures du genou/Syndrome fémoro-patellaire (SFP)

Les douleurs du genou sont extrêmement fréquentes chez les adolescents qui font du sport, et le syndrome fémoro-patellaire (SFP) est la condition la plus courante. Le SFP

représente 50 % des douleurs non spécifiques du genou. Le SFP est plus fréquent dans le groupe d'âge des 16-25 ans, et en particulier dans le cyclisme et la course à pied.

Plusieurs facteurs potentiels peuvent conduire un athlète à développer un SFP. Le sexe est l'un de ces facteurs : les athlètes féminines ont une incidence de SFP 1,5 à 3 fois plus élevée que leurs homologues masculins. Le traitement du SFP adopte une approche holistique qui prend en considération tous les facteurs potentiels qui pourraient avoir causé le problème. La gestion de la charge reste l'un des aspects les plus importants d'un traitement efficace du SFP, et le programme d'entraînement global de l'athlète doit être résumé et évalué. Le retour au sport doit être progressif et bien structuré avec un rôle important joué par le personnel d'encadrement.

Maladies d'Osgood-Schlatter et Sinding-Larsen-Johansson

Les deux sont des affections courantes chez les adolescents en pleine croissance, et ils utilisent les mêmes traitements. Les garçons âgés de 12 à 15 ans, c'est-à-dire au milieu de leur poussée de croissance, sont les plus à risque, mais ces affections touchent également les filles, souvent à un âge un peu plus précoce en raison de leurs débuts pubertaires plus précoces.

Pour la maladie d'Osgood-Schlatter, la douleur est située au sommet du tibia. Pour la maladie de Sinding-Larsen-Johansson (parfois abrégée en SLJ), la douleur est située juste sous la rotule.

L'aspect le plus important lors du traitement de ces conditions est d'ajuster le niveau d'activité quotidien. Cela peut impliquer de s'abstenir de certaines activités qui causent beaucoup de douleur pendant un certain temps, afin que les symptômes puissent disparaître.

Il est important de souligner que l'on peut toujours être actif avec l'une ou l'autre de ces conditions, mais il peut être sage de prendre en compte la quantité totale d'exercices effectués. Ensuite, il sera possible de déterminer quelles activités continuer et lesquelles éviter pendant un certain temps. Il est recommandé de suivre les conseils d'un professionnel de santé ayant une expertise dans le domaine afin qu'il puisse aider l'athlète à maintenir sa participation au sport dans lequel il est actif. Cela doit également se faire en collaboration avec le(s) entraîneur(s). Le résultat à long terme est positif.

Le genou du coureur

Le genou du coureur, comme son nom l'indique, est un problème courant chez les coureurs. Il est également répandu dans les sports qui impliquent de plier et de tendre fréquemment les genoux, comme le cyclisme, le football ou le handball.



Cette condition se manifeste par une douleur à l'extérieur du genou et est classée comme une blessure de surutilisation. Il ne s'agit pas d'un diagnostic spécifique, mais plutôt d'un terme englobant ce type particulier de douleur au genou à l'extérieur du genou. Bien qu'il existe diverses théories sur son origine, aucune cause certaine n'a été mise en évidence.

Le genou du coureur survient souvent en raison de changements brusques dans les routines d'entraînement - changements rapides de charge, de fréquence ou d'intensité. Des changements dans la surface de course ou les chaussures peuvent également y contribuer. La capacité d'adaptation du corps est fantastique mais lente. Un programme d'entraînement doit en tenir compte, afin que la charge ne dépasse pas la capacité du corps à supporter cette charge.

Plusieurs facteurs augmentent le risque de genou du coureur, notamment la faiblesse musculaire des hanches et des genoux, un mauvais contrôle du corps, l'alignement de la cheville, les mouvements restreints et la course sur des surfaces inclinées. Bien que ces facteurs agissent rarement seuls, ils peuvent se combiner à une surcharge pour causer la blessure.

Il est crucial de reconnaître les signes. La douleur s'aggrave progressivement sur la partie externe du genou, en particulier lors de la descente. Une douleur persistante après l'entraînement indique un besoin de repos.

Le diagnostic implique une anamnèse médicale et un examen physique ; l'imagerie est rarement nécessaire.

La gestion de la charge est essentielle à la fois pour le traitement et la prévention. Un bon programme d'entraînement peut être élaboré en collaboration avec un entraîneur

et un kinésithérapeute. Lorsque la charge d'entraînement dépasse la capacité du corps à résister à la charge, vous pouvez développer le genou du coureur. Par exemple en s'entraînant trop, trop tôt. Le repos est crucial, car un repos insuffisant augmente le risque de blessure. Il est recommandé de faire une pause dans les activités qui causent de la douleur. Envisagez d'autres exercices sans douleur comme la natation ou la musculation pour maintenir une bonne forme physique.

La chirurgie est rare, et non recommandée au départ. Optez plutôt pour des méthodes non chirurgicales.

Le retour au sport demande de la prudence. Un traitement précoce est essentiel pour un rétablissement plus rapide. L'augmentation progressive de la charge d'entraînement réduit le risque de récidive.

Essentiellement, le genou du coureur est un problème répandu chez les athlètes entrainant des douleurs externes du genou dues à une surutilisation. Bien que sa cause exacte demeure incertaine, un traitement adéquat, la gestion de la charge, et la reprise progressive de l'activité peuvent faciliter la récupération.

Mini-quiz

1. Quelles sont les blessures du genou les plus courantes et les plus sévères dans le sport?

a) Rupture du LCA

b) Luxation de la rotule

c) Genou du coureur

2. Quelle est la meilleure manière de prévenir et traiter les blessures de surutilisation du genou ?

a) Arrêt complètement l'entraînement et se relaxer

b) Gérer la charge

c) Uniquement dormir

LA CHEVILLE

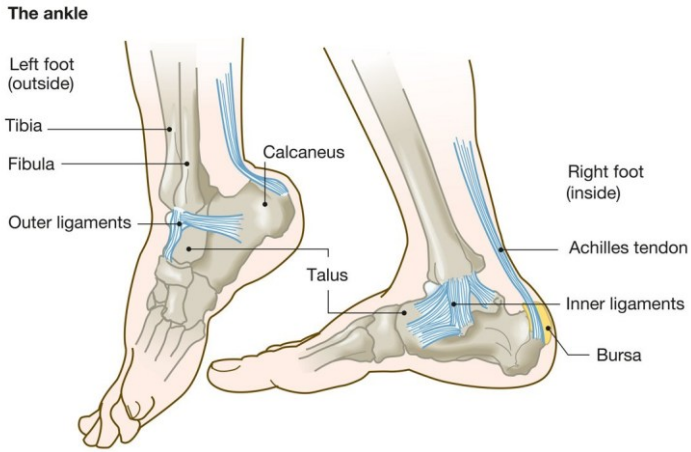
Dans tous les sports, la cheville est l'articulation la plus souvent blessée, et une entorse de la cheville est de loin la blessure la plus courante. 20 % de toutes les blessures en sport impliquent la cheville. C'est pourquoi il est important pour vous, en tant qu'entraîneur, de connaître certains facteurs de risque, et comment prévenir de telles blessures. De plus, vous trouverez sur www.fittoplay.org exemples d'exercices d'entraînement que vous pouvez utiliser pour aider à prévenir une blessure grave.

La fonction et l'anatomie de la cheville

La cheville est extrêmement importante pour le bon fonctionnement et la mobilité du pied, comme par exemple, la marche, la course, le saut, la réception de saut et l'équilibre normaux.

La cheville comprend trois articulations formées par les quatre os (tibia, fibula, talus et calcaneus).

Il y a également plusieurs ligaments dans la cheville. Les ligaments jouent un rôle important dans le maintien des articulations et des os, et dans la stabilité articulaire de la cheville dans différentes positions. Les ligaments de la cheville contribuent à protéger la cheville contre les torsions. Les ligaments les plus importants à connaître sont les ligaments de la face externe de la cheville, également connus sous le nom de ligaments latéraux. Environ 85 % de toutes les blessures à la cheville impliquent ces ligaments.

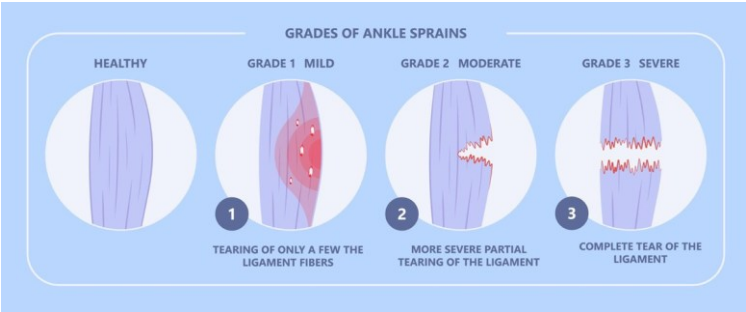


La blessure la plus courante au niveau de la cheville – l'entorse

L'entorse de la cheville est l'une des blessures en sport les plus courantes. C'est aussi la blessure la plus courante dans tous les sports. En fait, une blessure sportive sur cinq est une entorse de la cheville. Si vous souhaitez en savoir plus sur d'autres blessures de la cheville, allez sur fittoplay.org/body-parts/ankle#wheninjured, faites défiler vers le bas de la page et cliquez sur la blessure que vous souhaitez explorer.

Mécanisme lésionnel

Lorsque le pied se tord au-delà de son mouvement normal, les ligaments s'étirent au-delà de leur extensibilité normale, entrainant une déchirure aiguë partielle ou complète du/des ligaments. Dans le sport, cela peut généralement se produire lors d'un arrêt, virage, d'un saut ou d'une réception de saut brusque. Par exemple, se réceptionner maladroitement sur le sol ou sur le pied d'un autre joueur.

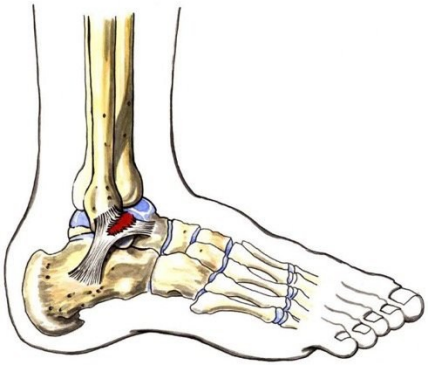


Texte de l'image : Les grades d'entorse de cheville / Cheville saine / Grade 1 : Entorse légère / Déchirure d'une partie des fibres ligamentaires / Grade 2: Entorse modérée / Plusieurs déchirures partielles au sein du ligament / Grade 3: Entorse sévère / Rupture complète du ligament

Dans certains sports, en particulier les sports d'équipe tels que le football, le basketball, le volleyball et le handball, jusqu'à 50 % de toutes les blessures aiguës sont des entorses de la cheville. Ces blessures sont également répandues dans les sports individuels, impliquant de courir ou de se réceptionner sur des surfaces inégales, de s'arrêter, de tourner, de sauter et de se réceptionner, comme la gymnastique.



Comme indiqué précédemment, une entorse de la cheville se produit presque toujours à la face latérale du pied – avec une déchirure partielle ou totale d'un ou plusieurs des ligaments dits « latéraux ».



Signes et symptômes

La blessure entraîne un gonflement, une sensibilité et une douleur à l'intérieur ou à l'extérieur de la cheville. La sensibilité est souvent localisée au(x) ligament(s) latéral(s) blessé(s). Un médecin ou un kinésithérapeute/physiothérapeute pose le diagnostic à la suite d'un examen physique. Si une fracture est suspectée, un examen radiologique est justifié.

Traitement

Au cours de la phase aiguë (24 à 48 heures après le moment de la blessure), l'accent doit être mis sur le soulagement de la douleur et la limitation du gonflement. Cela facilitera la récupération et conduira à un retour plus rapide au sport. Le traitement suit le principe POLICE (et l'élément le plus important est la compression) ; Appliquez un bandage compressif autour du pied et de la cheville. Une pression supplémentaire peut

également être appliquée en plaçant un morceau de mousse (ou des mouchoirs enroulés, etc.) des deux côtés de la cheville. L'application d'une compression minimise le gonflement, ce qui peut à son tour diminuer la raideur. Utilisez un bandage élastique et roulez-le en chevrons. Le bandage doit être aussi serré que possible sans couper la circulation sanguine. L'utilisation d'un bandage compressif doit être poursuivie pendant les 2-3 premiers jours.

Une charge minimale doit être appliqué sur le pied ou la cheville dans les premières 24 heures. L'utilisation de béquilles pourrait être un bon moyen de décharger le pied et la cheville.



Après 48 heures, il est conseillé de recommencer à bouger progressivement et à mettre du poids sur le pied et la cheville. L'athlète blessé doit être référé à un kinésithérapeute/physiothérapeute dès que possible. Un kinésithérapeute/physiothérapeute peut donner des instructions détaillées sur les exercices à faire pour la réadaptation et considérera la nécessité d'un tape/strapping de soutien ou d'une attelle. La chirurgie est très rarement recommandée, car les traitements conventionnels (c'est-à-dire le traitement sans chirurgie) ont des résultats tout aussi bons.

Pronostic, retour au sport et risque de récidive:

La récupération est généralement rapide suite à une entorse à la cheville où la blessure se situe à la face externe de la cheville. Heureusement, la plupart des athlètes peuvent reprendre une activité complète après 1 à 3 semaines. Mais cela peut prendre plus de temps s'il y a des dommages considérables aux ligaments, et certaines personnes souffrent de raideur et de douleur pendant plusieurs mois. Les ligaments ont tendance à être complètement guéris après 6 à 12 semaines, mais la pleine fonction peut être atteinte beaucoup plus tôt si un traitement approprié est appliqué pendant la phase

aiguë. Le pronostic est un peu plus lent pour les entorses de la face interne de la cheville, et l'athlète doit s'attendre à une période de rééducation plus longue.

Risque de récidive

En tant qu'entraîneur, il est essentiel de savoir qu'une fois qu'on a subi une blessure de la cheville, le risque de récidive est considérablement augmenté. Au cours des 6 premiers mois suivant le retour au sport après une entorse de la cheville, il y a environ 50 % de risque de se blesser à nouveau. Heureusement, il y a des choses que vous pouvez faire, en tant qu'entraîneur, pour éviter de nouvelles blessures chez vos athlètes.

Prévention des blessures

Les blessures aiguës de la cheville entraînent une réduction de la stabilité et de l'équilibre de la cheville. En suivant des programmes spécifiques d'entraînement à l'équilibre, le risque de récidive peut être réduit d'environ 50 %. Et heureusement, après 2 ans, le risque de nouvelle blessure aura diminué à seulement 4 %, c'est-à-dire la même probabilité que pour une cheville non blessée.

Pour aider à prévenir de telles blessures, vous pouvez donc intégrer des exercices d'équilibre dans les routines d'entraînement quotidiennes de tous vos athlètes. Si vous avez un athlète ayant des antécédents de blessures à la cheville, il est encore plus important qu'il pratique des exercices d'équilibre régulièrement et pendant au moins 10 semaines pour retrouver une fonction normale et un confort. De plus, beaucoup de gens ressentent des effets positifs de l'utilisation d'un tape de soutien ou d'une attelle après des blessures de la cheville.

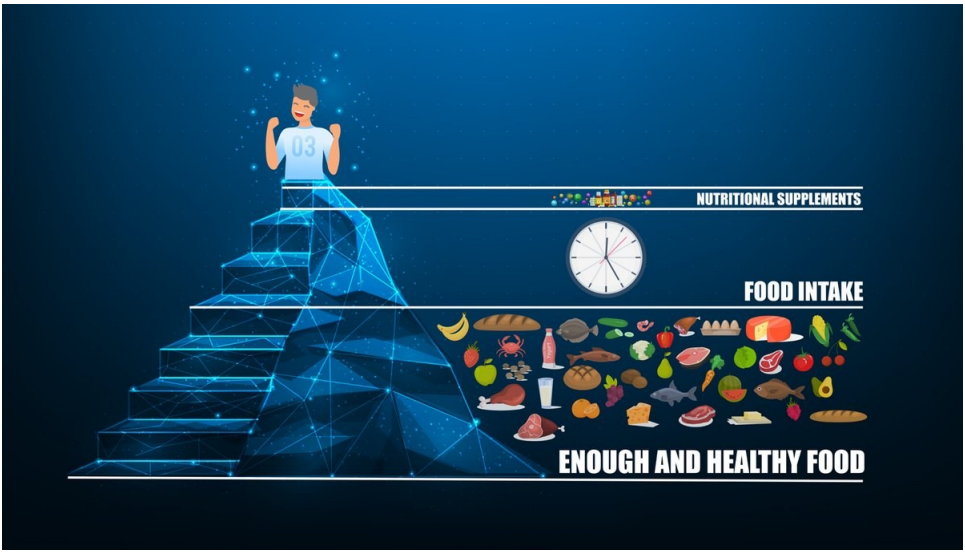
Si vous avez subi une blessure la cheville, nous vous recommandons d'effectuer les exercices indiqués ci-dessous 10 minutes, 5 jours par semaine pendant 10 semaines pour obtenir les meilleurs résultats. Lorsque vous les maîtrisez, enchaînez avec les autres exercices de cheville sur https://fittoplay.org/body-parts/ankle/ankle/. Nous ne savons malheureusement pas si un tel entraînement a un effet préventif pour ceux qui n'ont jamais subi de blessures à la cheville.

LES BASES DE LA NUTRITION SPORTIVE

Lorsque nous abordons le sujet de la nutrition, nous explorons comment les aliments et les boissons affectent la santé et les performances de votre jeune athlète, tant sur le terrain qu'en dehors. Cela nous amène à un domaine distinct connu sous le nom de nutrition du sport, qui est pertinent pour les entraîneurs travaillant avec de jeunes athlètes, que ce soit au niveau local ou à un niveau de performance supérieur.

La nutrition du sport englobe des éléments qui peuvent avoir un impact sur les performances sportives. Il s'agit notamment d'assurer la qualité de chaque séance d'entraînement, de promouvoir la santé globale des athlètes et de réduire les risques de blessures, d'optimiser la récupération entre les séances d'entraînement et d'améliorer leur avantage concurrentiel lors des compétitions. Il est important de se rappeler que la nourriture et les boissons jouent également un rôle essentiel pour apporter de la joie et favoriser les interactions sociales, ce qui peut être la partie la plus importante concernant les jeunes athlètes.

Considérez la nutrition du sport comme une boîte à outils. Cette boîte à outils est construite sur une pyramide, et il est essentiel de comprendre chaque niveau.



Texte de l'image : Suppléments alimentaires (à limiter pour les jeunes de moins de 18 ans) / Timing d'ingestion alimentaire / Suffisamment de nourriture et une alimentation saine / Une bonne hydratation

À la base, la nutrition du sport met l'accent sur deux principes fondamentaux : s'assurer que les athlètes consomment suffisamment de nourriture et leur fournir une alimentation équilibrée et diversifiée. Cela constitue le fondement du succès dans leurs activités sportives, ainsi que dans une perspective de santé holistique. Ces connaissances essentielles améliorent non seulement les performances des athlètes, mais contribuent également à leur bien-être général. Contrairement aux idées fausses, il n'est pas toujours nécessaire de se perdre dans les détails les plus complexes. Les plus grands progrès sont souvent réalisés en se concentrant sur les bases, représentées dans les niveaux inférieurs de la pyramide. C'est vrai pour les athlètes de tous les niveaux, mais surtout pour les jeunes athlètes qui grandissent, mûrissent et prennent de bonnes habitudes pour leur vie future, tant sur le terrain qu'en dehors.

Réussir dans le sport demande du temps et des efforts ; Il n'y a pas de solutions miracles, et sauter des étapes ne conduira pas aux résultats souhaités. Nous devons toujours commencer par la base, et ce n'est que lorsque celle-ci est solide que nous avançons, quel que soit le niveau de performance.

Alors, gravissons la pyramide étape par étape, en commençant par l'aspect le plus important :



Suffisamment de nourriture et une alimentation saine

Lorsque nous parlons de veiller à ce que les jeunes athlètes mangent suffisamment, nous parlons de l'équilibre entre l'apport énergétique des aliments et des boissons et la consommation d'énergie pendant l'entraînement et les activités quotidiennes, ce que l'on appelle la balance énergétique.

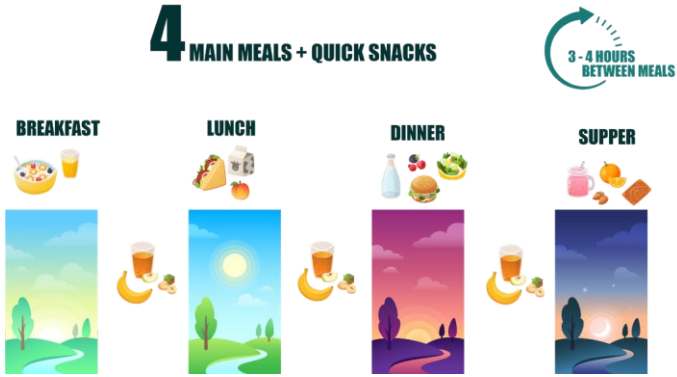
L'énergie provient de ce que les athlètes consomment, et leur corps dépense cette énergie pendant les entraînements et les routines quotidiennes. Le maintien d'une disponibilité énergétique saine ne signifie pas seulement avoir suffisamment d'énergie pour l'entraînement, mais aussi avoir suffisamment d'énergie pour soutenir les fonctions essentielles du corps au quotidien et pendant la nuit. Cela assure aux jeunes athlètes de :

- grandir et se développer comme souhaité,
- fortifier leur système squelettique,
- renforcer leur système immunitaire pour parer aux maladies,
- permettre à leur système cardiovasculaire, à leurs poumons, à leur cerveau et à d'autres systèmes (ex. système reproductif) de fonctionner de manière optimale.

Il est crucial de garder à l'esprit l'équilibre énergétique ! Cela ouvre la voie aux meilleures conditions pour donner la priorité à la santé et à la robustesse de l'entraînement, ainsi qu'aux progrès potentiels et attendus en matière de développement et de performance sportives.

Alors, quelle quantité de nourriture est suffisante ?

Commençons par comprendre quelques directives simples. En général, nous devrions prendre quatre repas principaux par jour, ainsi que des collations au besoin. Il ne doit pas y avoir plus de 3 à 4 heures entre chaque repas principal. S'il y a un long intervalle entre deux repas principaux, c'est une bonne idée d'inclure une collation. Il devient beaucoup plus facile de prendre une collation rapide sur le pouce si les athlètes ont un repas supplémentaire emballé, par exemple avec des fruits, des noix ou du yaourt/kossam à portée de main et facilement disponible.



Texte de l'image : 3 repas principaux (+ 1-3 collations) / 3-4 heures entre les repas / Petit-déjeuner / Déjeuner / Diner / Souper

Une règle empirique supplémentaire est que les jeunes athlètes ont généralement besoin de manger plus que ce qui est recommandé dans ces directives générales, généralement :

1. Lorsqu'ils dépensent plus d'énergie en faisant plus d'exercice,

2. Lorsqu'ils traversent une poussée de croissance, ce qui est généralement le cas dans la première moitié de l'adolescence et avant (10-12 ans).

Dans ces situations, il est important que chaque athlète trouve le rythme qui convient à sa routine quotidienne et qui correspond à ses besoins énergétiques !

S'assurer que les athlètes reçoivent suffisamment de nourriture est un aspect, mais la qualité de la nourriture qu'ils consomment est tout aussi vitale, car c'est le carburant dont leur corps dépend. Pensez à la nourriture qu'ils mangent comme au moteur de leur corps. Mais que devraient-ils manger ?

C'est plus facile que vous ne pouvez l'imaginer!

Nous décomposons souvent les aliments en ces catégories:

- Céréales, produits céréaliers et pommes de terres
- Légumes, fruits et baies
- Volaille, viande et œufs
- Poissons et crustacés
- Lait et produits laitiers
- Beurre, margarine et autres graisses comestibles
- Légumineuses
- Noix et graines

Pour s'assurer que les athlètes consomment le bon mélange d'aliments, nous nous référons souvent à ce modèle d'assiette. Le modèle d'assiette est un outil convivial qui traduit les conseils diététiques scientifiques en habitudes alimentaires pratiques. Il aide les athlètes à obtenir un apport équilibré en nutriments énergétiques, comme les glucides, les graisses et les protéines.



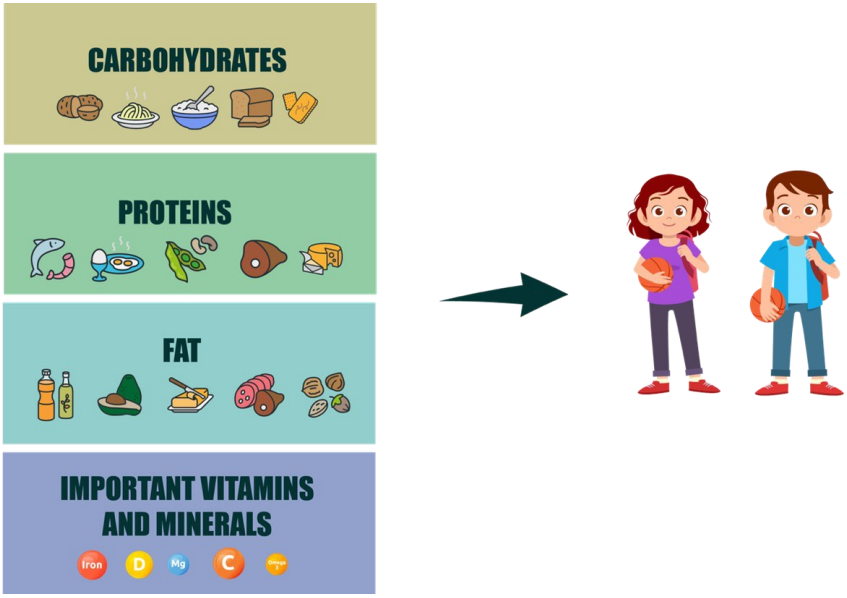
Texte de l'image : Légumes / Céréales / Fruits / Protéines saines / Huiles (Huile d'arachide, de coton, etc) / Eau

Aliments riches en glucides: pâtes, riz, pommes de terre, mélanges de céréales, pain

Aliments riches en protéines : viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses

Aliments riches en vitamines, minéraux et antioxydants: fruits, baies, légumes

Les athlètes ont également besoin de sources de graisses saines. Les poissons gras, les huiles végétales, les vinaigrettes, les sauces, les noix et les graines en sont de bons exemples.



Texte de l'image : Glucides / Protéine / Graisse / Vitamines et minéraux importants

Une ligne directrice générale consiste à viser une répartition égale entre ces trois catégories. Gardez à l'esprit que ce modèle d'assiette est utile pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, ainsi que pour les collations. Voici quelques exemples de la façon dont il peut être appliqué à différents repas :

- Pour le petit-déjeuner : Du pain au chocolat et du lait de vache ou une tasse de menthe au gingembre et du miel. Ou encore des beignets haricot bouillie
- Pour le déjeuner : Pain complet (glucides) avec du filet de viande (protéines), de la tartinade d'avocat (matières grasses) et une généreuse portion de mesclun, de tomates, de concombres et de poivrons (vitamines et minéraux).
- Pour une collation : Un smoothie aux fruits et au yogourt/kossam (glucides et protéines) mélangé à une poignée de noix (matières grasses) et à des épinards pour plus de nutriments.

En effet, ce modèle s'applique aussi bien aux repas chauds qu'aux collations. Il aide les athlètes à faire les bons choix pour une énergie et des performances optimales.

Réflexion personnelle

Qu'ai-je consommé comme nourriture hier ? Ai-je respecté les recommandations ?

Consommer le bon type d'alimentation fournit au corps des jeunes athlètes les matériaux essentiels nécessaires pour grandir fort et en bonne santé, mais aussi pour supporter la charge sportive et être plus performant. De plus, les repas sont un moment important pour la détente et les liens sociaux. Il est tout à fait normal de savourer des friandises et de s'adonner à quelque chose de délicieux en tant que jeunes athlètes. Cependant, ces friandises doivent être considérées comme des compléments à leurs repas réguliers, et non comme des remplacements. Et surtout lorsque leur entraînement devient plus intense, des desserts, des gâteaux et des friandises peuvent être ce dont ils ont besoin pour s'assurer qu'ils reçoivent l'apport énergétique nécessaire.

En bref, guidez vos athlètes pour nourrir leur corps avec des aliments nutritifs pour une croissance et des performances optimales. Encouragez-les à trouver du plaisir et de la socialisation pendant les repas et à apprécier le sentiment d'unité qu'ils apportent.

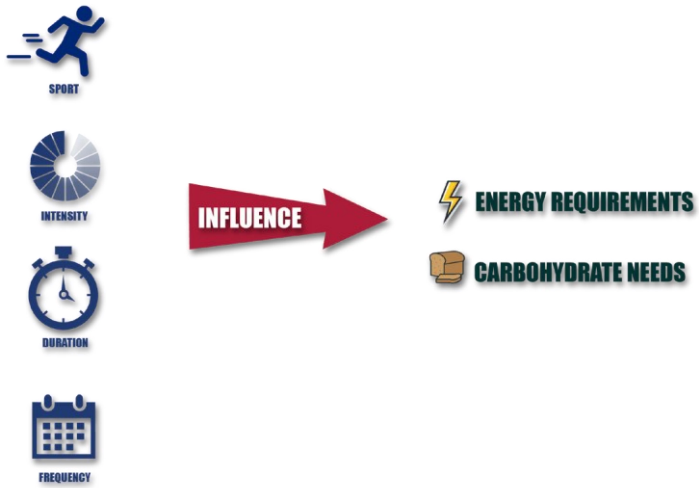
Lorsqu'il s'agit d'avoir un approvisionnement suffisant en nutrition de qualité, il est crucial de s'assurer que les jeunes athlètes consomment suffisamment de glucides, de protéines et de graisses. Ces nutriments sont les réservoirs d'énergie sur lesquels le corps compte lors de la performance et de l'entraînement. Parmi ceux-ci, l'apport en glucides et en protéines est particulièrement important et est un sujet souvent largement discuté dans le cadre de la performance sportive.

Glucides

Lorsque les jeunes athlètes consomment des aliments riches en glucides, comme les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les haricots, les lentilles ou même des boissons comme le jus, ces glucides sont absorbés de l'intestin grêle dans la circulation sanguine. Ils sont ensuite transportés vers le foie, où ils sont transformés en glucose ou en glycogène. Ce glycogène est ensuite envoyé aux muscles, servant de source d'énergie précieuse pendant leurs entraînements. N'oubliez pas que plus l'entraînement est intense, plus le corps puise de l'énergie dans ces glucides. Pour les athlètes qui s'entraînent ou participent à des compétitions quotidiennes, il est crucial de reconstituer régulièrement ces réserves de glycogène. Cela devient encore plus vital pour ceux qui ont plusieurs séances d'entraînement en une seule journée.

Il convient de noter que la consommation de glucides pendant l'exercice prolonge l'endurance d'un athlète, retardant la fatigue. De plus, les glucides envoient des signaux importants au cerveau, ce qui contribue à améliorer les performances.

Les besoins en énergie et en glucides varient en fonction du sport, ainsi que des facteurs tels que l'intensité, la durée et la fréquence de l'entraînement. Par conséquent, il existe des différences dans les besoins en glucides non seulement entre les sports, mais aussi au sein d'un même sport, en particulier lors des différentes phases d'entraînement. Cela souligne la nécessité d'adapter l'apport en glucides de manière dynamique. Les glucides sont comme un turbo pour les athlètes, fournissant un regain d'énergie rapide. Avoir un apport suffisant en glucides garantit qu'ils sont équipés de l'énergie nécessaire pour donner le meilleur d'eux-mêmes !



Texte de l'image : Sport / Intensité / Durée / Fréquence / Influence / Besoins énergétiques / Besoins glucidiques

Nous avons différents types de glucides :

- Les sucres simples sont rapidement traités par le corps, provoquant une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang.
- Les sucres complexes sont des molécules plus grosses et plus complexes que le corps a besoin de temps pour décomposer, ce qui entraîne une augmentation progressive du taux de sucre dans le sang.

Les sources de sucres lents, comme le riz et les pâtes à grains entiers, le pain à base de farine de blé entier, les légumes et les légumineuses contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux que les options de glucides plus rapides telles que l'amidon

et le sucre. Ces formes plus rapides se trouvent dans les versions raffinées du riz, des pâtes et du pain, ainsi que dans les sucreries comme les gâteaux, les bonbons et les sodas.

Bien que les directives diététiques recommandent de se concentrer sur les glucides lents, il est crucial que vous sachiez que ceux qui s'entraînent fréquemment ont besoin d'un mélange des deux types. Les glucides rapides, en particulier lors des séances d'entraînement, fournissent un regain d'énergie rapide à leurs muscles et à leur cerveau. Si les athlètes ne consomment que des glucides lents, il peut être difficile pour eux de répondre à leurs besoins énergétiques. Les glucides lents entraînent une sensation de satiété plus tôt, mettent plus de temps à alimenter les muscles et peuvent même causer de l'inconfort pendant l'entraînement.



Protéines

Les protéines jouent un rôle essentiel dans le corps, aidant à la croissance et au maintien, en particulier des muscles. Chaque protéine est composée de diverses combinaisons d'acides aminés. Les protéines que nous consommons dans notre alimentation se composent de 20 acides aminés, dont neuf sont essentiels. Par acides aminés essentiels, nous entendons les acides aminés que le corps ne peut pas produire lui-même et doivent donc être obtenus par l'alimentation. Idéalement, les protéines devraient être incluses dans tous les repas, ainsi qu'avant et après les séances d'entraînement.

Les besoins en protéines varient en fonction du type de sport et du volume d'entraînement, les besoins les plus élevés étant observés chez les athlètes pendant les phases de croissance. Les athlètes en général ont des besoins en protéines plus élevés que ceux qui ont un faible niveau d'activité. Ce besoin accru est dû à l'augmentation du

renouvellement des protéines causées par l'exercice dans les muscles. Par conséquent, ceux qui s'entraînent intensivement ont besoin d'un apport élevé en protéines pour maintenir, récupérer et développer leur masse musculaire.

En général, la teneur en protéines d'un régime européen normal est relativement élevée, et les athlètes consomment généralement plus de nourriture et donc plus de protéines. La plupart des athlètes comblent leurs besoins en protéines par des repas réguliers. Il y a rarement un besoin de suppléments protéinés chez les athlètes, et un apport supplémentaire en protéines « au cas où » n'est pas recommandé. Les sources de protéines se trouvent à la fois dans les aliments d'origine animale (protéines animales) et d'origine végétale (protéines végétales) (nous y reviendrons plus loin).

En ce qui concerne les compléments protéinés : En général, la plupart des athlètes acquièrent suffisamment de protéines en suivant une alimentation régulière et variée. Les suppléments de protéines pures ont tendance à fournir une quantité substantielle de protéines, mais avec peu d'autres nutriments. Ces suppléments sont coûteux et ne constituent pas une solution pratique si l'on considère les coûts par rapport aux avantages. Ils peuvent également conduire à des risques de dopage par inadvertance.

Boissons énergisantes

Les boissons sportives sont conçues pour aider à reconstituer ce qui est perdu pendant l'entraînement, contenant de l'eau, des glucides et des sels. Mais il y a une nette différence entre les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes.

Les boissons énergisantes sont des boissons contenant de la caféine édulcorée avec du sucre ou des édulcorants artificiels (souvent avec des vitamines B supplémentaires, certains acides aminés et/ou des extraits de plantes comme le guarana ou le ginseng). Malgré leur nom, les boissons énergisantes ne fournissent pas nécessairement plus d'énergie que les autres boissons. Le terme « énergisante » fait référence à la caféine et à d'autres composants censés avoir un effet stimulant et revigorant. Cependant, les preuves scientifiques supportant cette hypothèse sont incomplètes.



Il est crucial de souligner que les signaux du corps, comme la sensation d'effort et d'inconfort pendant l'activité physique, ont leur but. Modifier ces signaux en consommant des quantités substantielles de caféine peut être risqué et présenter des risques potentiels pour la santé. Certaines personnes ont signalé des sensations d'étourdissements, de nausées, d'insomnie, de crampes et de troubles visuels après des tests de performance. Compter sur la caféine pour pousser le corps plus fort au fil du temps n'est peut-être pas une sage décision pour la santé globale. Cela pourrait également affecter négativement les performances, comme commencer trop agressivement dans les courses de longue distance. Les boissons énergisantes contiennent souvent plusieurs substances stimulantes qui peuvent interagir et accélèrent l'absorption de la caféine dans la circulation sanguine. Cela rend les boissons énergisantes plus risquées que le café. Gardez à l'esprit qu'un corps en croissance et en développement réagit à la caféine différemment d'un corps adulte.

Mais pourquoi de nombreux jeunes athlètes consomment-ils encore des boissons énergisantes ? Les réponses incluent souvent que c'est bon, c'est à la mode, ils voient des modèles en consommer, etc.

Les boissons énergisantes empruntent essentiellement de l'énergie au lendemain en perturbant le sommeil !

Ils peuvent également déclencher de l'agitation et de l'anxiété, affectant le système cardiovasculaire. En tant qu'entraîneurs, il est essentiel de décourager l'utilisation de boissons énergisantes chez vos athlètes.

CONSEILS INCONTOURNABLES

Voici quelques points clés que vous pourriez aborder concernant les boissons énergisantes pour vos jeunes athlètes :

1. Les boissons énergisantes peuvent masquer les signaux du corps. De nombreux athlètes se tournent vers elles lorsqu'ils se sentent à court d'énergie ou fatigués. Cependant, qu'est-ce que la signalisation corporelle ? OUI, il est fatigué et a besoin de plus d'énergie. La consommation d'une boisson énergisante peut fournir une « fausse » énergie, poussant potentiellement les athlètes au-delà de leurs limites en masquant les « signaux de fatigue » de leur corps. Au lieu de cela, encouragez-les à se demander : Ai-je assez mangé ? Ai-je assez dormi ? Ai-je fait suffisamment de pauses pendant la journée ? Il est plus efficace de répondre à ces questions que de s'appuyer sur une boisson énergisante.

2. Les boissons énergisantes contiennent principalement de fortes doses de caféine, ce qui peut entraîner des effets indésirables tels que l'agitation, l'anxiété, l'irritabilité et une accélération du rythme cardiaque. Cela peut créer une dépendance, et même de petites quantités peuvent avoir un impact sur les jeunes corps. De plus, les effets à long terme ne sont pas bien compris.

3. Sommeil : La caféine met plusieurs heures à quitter le corps (avec une demi-vie de 5 heures), et de nombreux athlètes consomment des boissons énergisantes en fin d'après-midi ou en soirée. Cela peut perturber leur sommeil, ce qui a un impact significatif sur leur santé et leurs performances (risque accru de blessures, temps de réaction plus lent, temps jusqu'à la fatigue, stress élevé/émotions négatives et performances réduites ; voir module sur la récupération).

4. Malheureusement, certains athlètes bien connus approuvent ces produits pour gagner de l'argent. Cependant, cela ne signifie pas nécessairement que ces produits sont adaptés à l'alimentation d'un sportif. Voir un athlète de haut niveau avec une boisson énergisante ou un autre supplément ne signifie pas que ces produits étaient la raison de leur succès. Cette impression est le résultat recherché par les spécialistes du marketing lorsqu'ils proposent des contrats de parrainage aux athlètes de haut niveau.

5. Enfin, rappelez à vos athlètes qu'ils sont des modèles pour les plus jeunes au sein du club. Ils doivent montrer l'exemple ! Encouragez-les à faire des choix judicieux et à privilégier leur santé et leurs performances plutôt que de suivre les tendances passagères !

Mini-quiz

1. Quels sont les deux principes fondamentaux de la nutrition sportive ?

a) Acheter l'aliment le plus cher du marché, qui fait l'objet d'une bonne publicité sur les réseaux sociaux.

b) S'assurer que les athlètes consomment suffisamment de nourriture et leur fournir une alimentation équilibrée et diversifiée.

c) S'assurer que les athlètes prêtent attention au dernier supplément de nutrition du sport et qu'ils pensent toujours à ce qu'ils mangent.

2. Quels sont les exemples d'aliments riches en glucides ?

a) lait, haricots, viande, chocolat, concombre

b) pâtes, riz, pommes de terre, pain, haricots, lentilles, jus

c) fruits, légumes, sucre, pâtes, pain

3. Vrai ou faux : Les boissons énergisantes sont similaires aux boissons sportives

Vrai Faux

QUIZ FINAL NIVEAU ARGENT

1. Quel est le nom de l'application que vous pouvez utiliser pour créer votre propre programme de prévention des blessures ?

a) Get-Set Train Smarter

b) Go-and run

c) Start- and stop

2. Quels sont les 3 bons conseils pour la meilleure récupération possible ?

a) Suffisamment de sommeil et de repos, une bonne nutrition et hydratation, une recharge mentale

b) Suffisamment de sommeil et de temps d'écran, une bonne nutrition et hydratation, une recharge mentale

c) Suffisamment de sommeil et de repos, une bonne nutrition et des boissons énergisantes, une recharge mentale.

3. Qu'est-ce qui est considéré comme faisant partie de la charge totale des jeunes athlètes ?

a) Entraînement

b) Famille

c) Dormir

d) Téléphone mobile

e) Événements/activités sociaux(ales)

f) Amis

g) École

h) Toutes les réponses

4. Les jeunes filles ont un risque accru de blessures graves du genou par rapport aux jeunes garçons.

Vrai Faux

5. La gestion de la charge est importante pour réduire le risque de blessures.

Vrai Faux

6. Qui est le plus sujet aux blessures aiguës de la cheville, comme une entorse de la cheville ?

a) Athlètes pratiquant des sports avec de nombreux sauts, réceptions, pivots et démarrages/arrêts rapides.

b) Athlètes ayant déjà subi une entorse de la cheville

c) Les deux réponses ci-dessus

7. Pourquoi la nutrition sportive est-elle importante pour les athlètes ?

a) Pour s'assurer de la qualité de chaque séance d'entraînement

b) Pour promouvoir la santé de l'athlète

c) Pour réduire le risque de blessure

d) Pour optimiser la récupération

e) Toutes les réponses ci-dessus

8. Pendant la poussée de croissance, les jeunes athlètes ont un risque de blessure réduit ?

Vrai Faux

Niveau Or



L'objectif du niveau or sera d'accroître l'expertise et les connaissances des entraîneurs sur des stratégies et conseils de prévention spécifiques dans les populations sportives jeunesse, les différentes disciplines sportives et les blessures.

À ce niveau, la nutrition, les aspects psychologiques, la récupération et les programmes spécifiques pour les parties du corps seront mis en avant.

PRÉVENIR LES MALADIES – RESTER EN BONNE SANTÉ

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

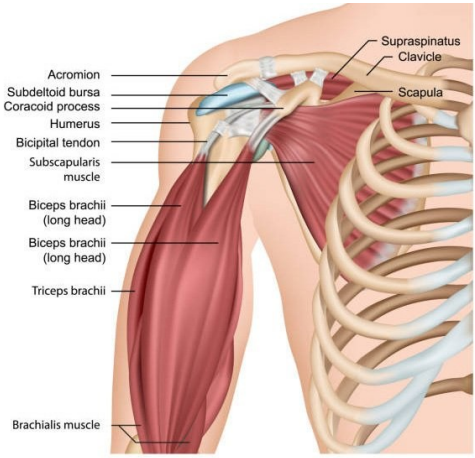
MODE DE VIE CHEZ LES JEUNES ATHLÈTES

PSYCHOLOGIE DU SPORT

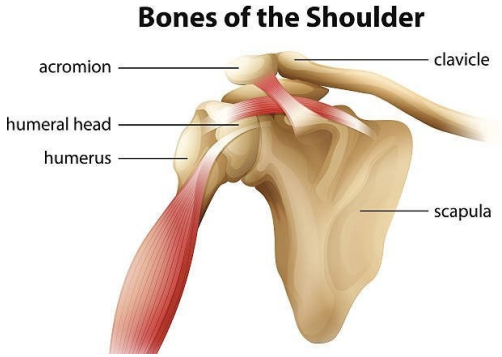
Anatomie de base de l'épaule

L'articulation de l'épaule est une articulation entre l'omoplate et l'humérus.

C'est une articulation synoviale par joint à emboîtement, et l'une des articulations les plus mobiles du corps humain.



La scapula est également appelée **omoplate**. Elle s'articule avec l'humérus (os du haut du bras) au niveau de l'articulation gléno-humérale, et avec la clavicule au niveau de l'articulation acromioclaviculaire. La scapula participe à une large amplitude de mouvements, permettant une fonction complète du membre supérieur.



L'humérus est un os long du haut du bras, qui s'étend de l'épaule jusqu'au coude. Plusieurs muscles s'insèrent sur l'humérus et participent aux mouvements de la main et du coude, contribuant ainsi à la fonction du membre supérieur.

Entraînez-vous pour une épaule forte et stable

De nombreux athlètes souffrent de douleurs à l'épaule, en particulier ceux qui effectuent à plusieurs reprises des mouvements puissants au-dessus du niveau de l'épaule.

La stabilité de l'épaule repose sur l'interaction coordonnée des muscles autour de l'épaule. Ces muscles doivent être forts et durables pour assurer une fonction optimale. Cela est particulièrement vrai si vous pratiquez des sports de balle comme le handball ou le volleyball.

Le « paradoxe du lanceur » est souvent évoqué en lien avec le rôle de l'épaule dans la pratique sportive. Il fait référence au fait que l'épaule doit être stable et mobile. L'épaule a besoin de stabilité pour que le transfert de force soit optimal, tout en étant suffisamment souple pour permettre de grandes amplitudes de mouvement.

L'épaule est l'articulation la plus flexible du corps, ce qui nous pose aussi des défis en termes de force, de stabilité et de risque de blessure. Cependant, la bonne nouvelle, c'est que les blessures à l'épaule peuvent être prévenues grâce à des exercices d'entraînement simples. Ces exercices devraient faire partie intégrante du programme d'entraînement pour tous les athlètes pratiquant des sports sollicitant fortement les épaules. En savoir plus dans le module intitulé « Prévention des blessures – en action » et à www.fittoplay.org.

Quelles sont les blessures à l'épaule les plus courantes ?

Les blessures de l'épaule peuvent être divisées en deux catégories: **blessures aiguës et blessures de surutilisation**. Les blessures aiguës surviennent généralement de façon brutale à la suite d'un traumatisme causé par une chute ou une collision et sont plus fréquentes dans les sports comportant un risque élevé de chute ou un niveau important de contact. Ces blessures surviennent instantanément et sans avertissement.

À l'inverse, les blessures de surutilisation résultent plus souvent d'une surcharge de l'épaule sur une période prolongée. Ce sont des blessures qui s'accumulent au fil du temps et ne résultent pas d'un seul incident particulier. La bonne nouvelle, c'est que ces problèmes peuvent être prévenues en ajustant (entre autres) la charge d'entraînement en fonction des capacités de performance et au niveau de tolérance d'une personne.

Même si les blessures aiguës surviennent souvent de façon inattendue, il reste tout de même possible de contribuer à leur prévention.

Ce module offre un aperçu des blessures les plus courantes, tant celles qui sont aigües que celles qui résultent d'une surutilisation



Blessures aiguës de l'épaule

Fracture de la clavicule

Une fracture de la clavicule est le plus souvent causée par une chute sur l'épaule, un bras en extension ou un impact direct sur la clavicule. Cette blessure est assez courante chez les enfants et les adolescents.

Les fractures de clavicule sont particulièrement fréquentes dans les sports de contact et le cyclisme. Lorsque la clavicule est fracturée, cela est souvent évident. L'os peut être déplacé et la région lésée enflée. Dans 80 % des cas, la fracture survient au tiers moyen de la clavicule. Les fractures aux extrémités sont rares. Si vous soupçonnez qu'un athlète a une fracture de clavicule, il est important de consulter un médecin. La radiographie est la méthode la plus couramment utilisée pour confirmer le diagnostic.

Traitement

Premiers soins

Limitez les mouvements au niveau de la zone blessée. Pour soulager la douleur, le bras doit être placé dans une écharpe. Consultez un médecin pour faire examiner la blessure.

Traitement chirurgical ou conservateur ?

Ces blessures peuvent être traitées de deux manières : de manière conservatrice (sans opération) ou chirurgicalement (par opération). Lors d'un traitement chirurgical, une broche ou une plaque métallique est utilisée afin de stabiliser la fracture. Ce matériel d'osteosynthèse peut être retirés après la consolidation osseuse ou laissé en place.

Il y a peu de complications après un traitement conservateur ou chirurgical pour une fracture de clavicule. Les résultats à long terme sont généralement très bons. La localisation de la fracture peut influencer la décision d'opérer ou non, mais le facteur le plus important est la rapidité avec laquelle l'athlète souhaite revenir au sport. Dans le cyclisme professionnel, par exemple, la chirurgie est la procédure standard. Le cycliste peut alors reprendre l'entraînement en salle dans les deux semaines.

Retour au sport

Des études montrent que les athlètes ayant subi une opération peuvent reprendre une participation complète au sport après 8 à 9 semaines en moyenne. Avec le traitement conservateur, la durée moyenne est de 15 semaines. Il convient de noter qu'il existe des variations individuelles dans ces chiffres, et certaines personnes peuvent reprendre une activité complète après seulement 3 à 4 semaines.

Pour les athlètes **qui ne concourent pas au niveau élite**, un traitement conservateur est souvent préféré, car la chirurgie n'apporte aucun bénéfice supplémentaire à long terme. Il existe également un risque légèrement plus élevé de complications en cas d'intervention chirurgicale. La décision dépend finalement des souhaits de l'athlète blessé.

Après la consolidation de la fracture il est courant d'observer une bosse visible. La bosse est totalement bénigne et n'affecte pas la fonction. Chez les enfants, la bosse devient moins visible avec la croissance.



Rééducation

Les personnes ayant une fracture de clavicule peuvent commencer à utiliser leur bras dès que la douleur le permet. L'étape suivante consiste à commencer par un programme de rééducation dont l'objectif est de retrouver la force et le contrôle musculaire perdus: réduire la raideur, en particulier au niveau de l'articulation de l'épaule.

Plusieurs exercices issus de notre programme de prévention des blessures de l'épaule peuvent être utiles dans le processus de rééducation après une fracture de la clavicule.

Fracture du bras

Lorsque l'on tombe sur l'épaule ou bras en extension, une fracture peut survenir au niveau de l'os du bras (humérus). Cette blessure touche fréquemment les personnes âgées, les personnes ayant les os fragiles et les enfants.

Luxation de l'épaule

L'épaule peut être déboîtée dans plusieurs directions, mais dans 95 % des cas, elle se déboîte vers l'avant.

Causes

L'articulation de l'épaule offre la plus grande amplitude de mouvement que toute autre articulation du corps. Cela la rend moins stable et plus susceptible aux luxations.

Les luxations d'épaule surviennent généralement dans le cadre du sport. La cause la plus fréquente est une chute sur un bras en extension ou l'épaule subit un impact lorsqu'il est en position d'abduction et de rotation externe (rotation externe d'un bras

abducté). Un exemple est lorsqu'un joueur de handball est contré par un adversaire alors qu'il tire au but.

Il est relativement rare que l'épaule se luxe vers l'arrière. Lorsque l'épaule se luxe vers l'avant, c'est principalement parce que les muscles environnants ne parviennent plus à maintenir l'articulation gléno-humérale en place lorsqu'elle est soumise à des forces importantes. Dans ce cas, cela entraîne souvent des lésions de la capsule articulaire, du labrum (bourrelet cartilagineux de l'épaule) et des ligaments. Il peut également exister de petites fractures de la partie supérieure de l'humérus (tête humérale).



Risque de récidive

Si une personne a déjà eu une épaule luxée, le risque que cela se reproduise est élevé.

Signes and symptômes

Après une luxation d'épaule, il est courant que le bras soit maintenu dans une position caractéristique : le coude contre le corps et la main placée sur le ventre. La personne blessée ressentira une douleur intense et aura des difficultés à bouger son bras.

Diagnostic

Si possible, une personne souffrant d'une luxation d'épaule pour la première fois devrait être emmenée à l'hôpital pour un examen médical. Les radiographies peuvent être utilisées pour confirmer le diagnostic et fournir des informations sur la position de l'épaule luxée. Ils pourront également montrer toute fracture potentielle, ce qui n'est pas rare.

Traitement aigu - remettre l'articulation de l'épaule en place

L'objectif immédiat est de remettre l'épaule dans la bonne position articulaire. Ce processus est appelé réduction. Plus cela est fait tôt, plus vous avez de chances d'éviter

les complications. Une épaule luxée qui reste longtemps non traitée peut entraîner des conséquences négatives. La tension dans les muscles est moindre si la réduction se produit tôt, et il sera donc plus facile de remettre l'épaule en place.

Ceux qui ont déjà eu une luxation d'épaule à plusieurs reprises, ou ceux qui sont éloignés de l'aide médicale, bénéficieront de la possibilité de remettre leur épaule en position par eux-mêmes (auto-réduction). Par exemple, en (a) en tenant la main autour d'un de leurs genoux, et (b) en s'étirant depuis la hanche tout en se penchant en arrière. Des radiographies réalisées ultérieurement pourront montrer si l'auto-réduction a été efficace.

Rééducation

Une fois l'épaule remise en place, il est important de garder le bras immobile pendant environ 3 à 4 jours. C'est ce qu'on appelle la période d'immobilisation. Pendant ce temps, il est judicieux de garder le bras en écharpe. Des preuves récentes montrent que ceux qui suivent ce conseil réduisent le risque de récidive de 35%.

Après la période d'immobilisation, des exercices de contrôle des mouvements de l'omoplate et de la force de l'épaule sont recommandés.

Avant de revenir au sport, vous devez avoir récupéré la même amplitude de mouvement et la même force au niveau de l'épaule blessée, en comparaison à l'épaule non blessée. Il y a plus de risques de récidive si vous reprenez le sport trop tôt. Dans la plupart des cas, une période de rééducation d'au moins trois mois est recommandée. Si le traitement conservateur échoue, ou si une personne présente une luxation répétée de son épaule, une intervention chirurgicale peut être nécessaire.

Instabilité d'épaule post-traumatique

Une fois que vous avez eu une luxation d'épaule, le risque que cela se reproduise augmente. Des incidents répétés de luxation d'épaule peuvent modifier la dynamique de l'épaule, augmentant ainsi le risque de blessures de surutilisation. Le programme de formation empêchant cela est démontré à Si cela ne suffit pas, une opération peut être nécessaire.

Blessure au niveau de l'articulation AC (entre la clavicule et l'omoplate)

L'articulation AC (articulation acromioclaviculaire) relie la clavicule à l'omoplate. Une blessure au niveau de l'articulation AC résulte souvent d'une chute sur l'épaule. La gravité de la blessure varie, mais dans la plupart des cas, elle peut être traitée sans chirurgie. Il y a de fortes chances qu'une personne se rétablisse complètement après une blessure au niveau de l'articulation AC, mais beaucoup développent une légère

bosse dans la zone entre l'omoplate et la clavicule. C'est normal et généralement sans problème.



Traitement

Le traitement initial consiste à soulager la douleur et à limiter les mouvements du site blessé pendant une courte période. L'athlète blessé peut appliquer de la glace sur la zone blessée, mais pas directement sur la peau. Mettez le bras dans une écharpe. Ensuite, il est important d'augmenter progressivement l'activité de l'épaule. L'activité ne devrait pas être très douloureuse. Un certain inconfort est acceptable, mais gardez à l'esprit qu'il y a un processus de guérison en cours. La douleur diminuera avec le temps. L'athlète peut reprendre des activités sportives une fois que le mouvement et la force sont revenus à la normale et qu'il n'y a plus de douleur liée à l'exécution de mouvements spécifiques au sport. Si la douleur et la diminution de la fonction persistent, une intervention chirurgicale peut être nécessaire.

Rééducation

La probabilité d'une guérison complète est élevée. Après une blessure au niveau de l'articulation AC, certains athlètes peuvent avoir une légère bosse à l'endroit où l'omoplate s'attache à la clavicule. C'est tout à fait normal et souvent sans problème. Il est également normal de ressentir de la friction ou d'entendre des bruits de « craquement » dans l'articulation. Ce n'est généralement pas un problème si ce n'est pas douloureux.

Dans certains cas, des blessures au niveau de l'articulation AC peuvent entraîner de l'arthrose. Cela peut être traité par des injections de cortisone et, dans certains cas, par une chirurgie.

Les blessures de surutilisation de l'épaule

L'épaule du lanceur

L'épaule du lanceur est un terme collectif désignant plusieurs types de blessures par surutilisation, les plus courantes étant les lésions du labrum et la tendinopathie de la coiffe des rotateurs (mentionnée ci-dessous). Comme son nom l'indique, ce type de blessure est courant dans les sports impliquant le lancer, mais aussi dans la natation et d'autres activités où l'épaule est sollicitée de façon répétée au fil du temps.

L'épaule du lanceur se caractérise par une douleur à l'extérieur ou à l'arrière de l'épaule. Elle survient pendant ou après une activité où le bras est au-dessus de la hauteur des épaules. La douleur est souvent difficile à localiser et est associée à une diminution de la force et de la précision dans l'exécution de l'activité ou du mouvement. Des exemples de ce type d'activité sont un service au tennis ou le lancer de balle au handball. Parfois, la douleur est combinée à des glissades ou des claquements dans l'articulation.



Lorsqu'un athlète développe un syndrome de l'épaule du lanceur, la charge sur son épaule dépasse la capacité de charge de l'épaule. La capsule articulaire de l'épaule est essentielle à la stabilité. Avec le temps, la partie avant de la capsule articulaire est

progressivement tirée et étirée, ce qui peut entraîner des dommages mineurs à la coiffe des rotateurs (les muscles autour de l'omoplate). La coiffe des rotateurs peut initialement compenser cela en augmentant l'activité musculaire. Cependant, une activité continue peut entraîner une fatigue de la coiffe des rotateurs, rendant difficile le maintien d'une mécanique normale de l'épaule. Cela peut augmenter le risque de subir d'autres blessures dues à la surutilisation de l'épaule, comme d'autres blessures au labrum et à la coiffe des rotateurs.

Traitement

Le principal traitement est un programme de rééducation ciblé et à long terme. L'athlète doit être retiré de l'activité ou du sport qui a causé la blessure. Un programme de rééducation standardisé prend au moins 12 semaines à être réalisé. Il est important de maintenir une bonne communication entre le thérapeute, l'athlète et l'entraîneur, car il peut falloir de trois à six mois avant que l'athlète ne puisse reprendre le sport. Il est conseillé de contacter un kinésithérapeute/physiothérapeute ayant de l'expérience dans le traitement de ce type de blessure.

Le programme de rééducation vise à :

- Retrouver toute l'amplitude de mouvement de l'épaule
- Renforcer les muscles de la coiffe des rotateurs
- Rétablir le mouvement normal de l'omoplate et du haut du bras

Si les symptômes persistent malgré le suivi d'un programme de rééducation bien structuré, une intervention chirurgicale peut être nécessaire. La rééducation après l'opération peut durer jusqu'à 12 mois et suit les mêmes principes que ceux décrits ci-dessus.

Lésion du labrum (lésion SLAP)

Le labrum glénoïdien est un bourrelet cartilagineux qui stabilise et protège l'articulation de l'épaule. Les blessures du labrum surviennent souvent dans les sports de lancer et où le bras est fréquemment levé au-dessus de la hauteur des épaules. Le type de blessure le plus courant est la soi-disant lésion SLAP, une lésion située dans la partie supérieure du rebord cartilagineux de l'articulation de l'épaule où le tendon du biceps est attaché.

Les lésions SLAP sont fréquentes dans les sports de lancer comme le handball, mais aussi dans la natation et d'autres sports où le bras est fréquemment utilisé au-dessus de la hauteur de l'épaule. Les lésions SLAP peuvent résulter d'une blessure par

surutilisation due à l'exécution répétée d'un mouvement de lancer avec de fortes forces.

Un labrum endommagé peut également résulter d'une blessure aiguë. Par exemple, en tombant bras tendu.

Un symptôme courant d'une lésion SLAP est une douleur au niveau de la partie supérieure ou postérieure de l'épaule. L'épaule peut aussi sembler instable, et il peut y avoir une sensation de « coincement » ou de « clic » dans l'articulation.

Saviez-vous que :

Un joueur de handball lance au moins 48 000 fois par saison. Ces lancés peuvent atteindre une vitesse allant jusqu'à 100 km/h

Traitement

La première étape du traitement sera toujours une période de rééducation d'au moins 3 à 6 mois avec un kinésithérapeute idéalement. S'il n'y a pas d'amélioration pendant cette période, une chirurgie peut être envisagée.

Entre 80 et 100 % des athlètes reprennent le sport après une opération, mais seulement 50 à 60 % d'entre eux peuvent performer au même niveau qu'auparavant. Les chiffres sont encore plus faibles dans les sports où les athlètes se spécialisent dans le lancer, comme le javelot. Ici, on constate que seulement 50 % reviennent au sport et que moins de 10 % d'entre eux atteignent leur niveau de performance précédent.

Rééducation

Lors de la première phase après l'opération et jusqu'à ce que la zone blessée soit complètement guérie, elle doit rester immobile. Cela prend généralement jusqu'à 6 semaines.

Durant la rééducation, il est important d'entraîner:

- la mobilité
- l'interaction entre les muscles
- le contrôle du mouvement
- la force

Des exercices adaptés au(x) sport(s) spécifique(s) au(x)quel(s) l'athlète participe.

Il faut en moyenne 11 à 13 mois avant qu'un athlète ne puisse reprendre le sport. Toutes les mesures pour restaurer une force et un contrôle normaux doivent être prises avant le retour de l'athlète au sport.

Tendinopathie de la coiffe des rotateurs

La tendinopathie de la coiffe des rotateurs est également appelée tendinite ou maladie tendineuse dans les muscles dits de la coiffe des rotateurs. Ces muscles entourent l'articulation de l'épaule et contribuent à la stabilité de l'articulation de l'épaule. Le conflit sous-acromial de l'épaule est une cause très fréquente de douleurs à l'épaule chez les athlètes et est considéré comme une blessure par surutilisation.

Cette pathologie résulte d'une surcharge ou d'un conflit permanent, qui entraîne douleur et dégénérescence du ou des tendons autour de l'omoplate. La douleur est aggravée par certains mouvements selon le tendon endommagé. Les blessures aux tendons de la coiffe des rotateurs surviennent généralement progressivement. Au début, la douleur peut réellement se faire sentir sans qu'il n'y ait de dommages structurels. Aux stades avancés, le tissu tendineux peut devenir plus faible. Cela s'appelle tendinose et peut finalement entraîner la rupture partielle ou complète (déchirure) du tendon.

La tendinose de la coiffe des rotateurs est très courante chez les athlètes pratiquant des sports impliquant beaucoup de mouvements avec les bras levés au-dessus de la hauteur de l'épaule.

Syndrôme de conflit sous-acromial

Cette affection est généralement causée par une surcharge dans un ou plusieurs tendons. La douleur est localisée dans et autour de l'épaule. Il peut toucher des athlètes de tous âges, mais il est plus fréquent chez les personnes de plus de 50 ans. Les activités qui consistent à lever le bras au-dessus de la hauteur des épaules sont souvent douloureuses et difficiles.

Le tendon du supra-épineux (l'un des muscles de la coiffe des rotateurs) est le plus souvent affecté. De plus, d'autres structures comme un coussin adipeux (bourse sous-acromiale) peuvent également être affectées. Étant donné que plusieurs structures peuvent être impliquées, on parle souvent de syndrome de conflit sous-acromial.

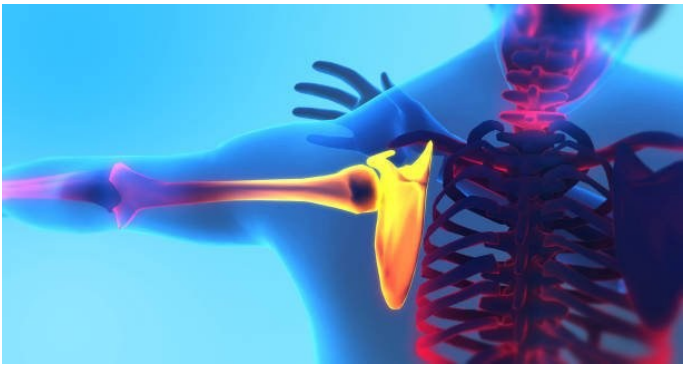
Le syndrome de conflit sous-acromial peut être causé par des variations anatomiques de l'épaule, une tension musculaire, une capsule articulaire étirée ou un manque de stabilité des muscles autour de l'omoplate. Une méthode courante et efficace pour traiter cela est d'utiliser un programme d'entraînement individualisé. Si le traitement conservateur échoue, une chirurgie peut être réalisée pour augmenter l'espace sous-acromien.

Traitement et rééducation

La première étape dans le traitement de presque toutes les blessures de la coiffe des rotateurs et du conflit est un programme de rééducation individualisé. Ce traitement est efficace pour la plupart, mais il peut encore falloir entre 6 et 12 mois d'entraînement régulier avant d'obtenir de bons résultats. Le traitement conservateur comprend :

- Des antidouleurs, si nécessaire, pour une courte période
- Entraînement gradué et personnalisé, axé sur l'amélioration de la biomécanique de l'épaule telles que : la mobilité de l'épaule, la force et la coordination de la coiffe des rotateurs, le contrôle de l'omoplate.
- Des exercices à domicile à faible intensité et haute fréquence qui combinent des exercices excentriques avec des exercices de stabilisation pour l'omoplate.
- Entraînement spécifique au sport

Il est impératif que la charge et la demande sur l'épaule augmentent progressivement afin que l'athlète puisse pleinement participer au sport sans ressentir de douleur. Cette approche fonctionne dans la majorité des cas, même lorsqu'il y a des dommages structurels importants au tendon, comme une déchirure à pleine épaisseur. Il faut souvent jusqu'à 6 mois de rééducation avant qu'une amélioration significative ne soit perceptible.



Si le traitement conservateur échoue, une chirurgie doit être envisagée. Cependant, la chirurgie ne doit pas être considérée comme une solution rapide.

Mini-quiz

1. Vrai ou faux : 95 % des luxations d'épaule sont des luxations antérieures.

Vrai Faux

2. Qu'est-ce que « l'épaule du lanceur » ?

a) un terme collectif désignant plusieurs types de blessures par surutilisation

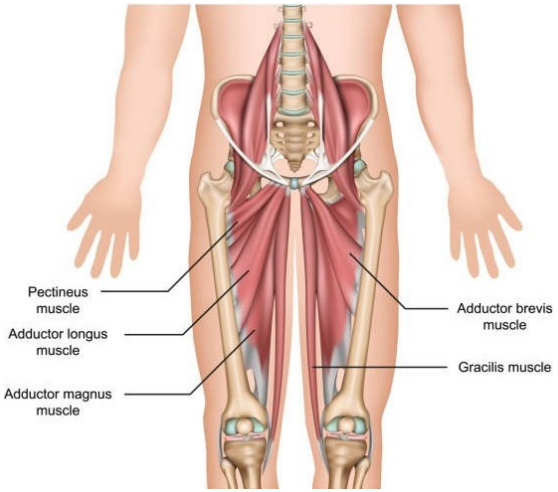
b) Le bras de lancer le plus fort pour l'athlète

c) Le bras de lancer le plus faible pour l'athlète

Anatomie de base de l'aine

La région de l'aine est l'endroit où la partie inférieure de l'abdomen rejoint la partie supérieure de la cuisse et se compose de 3 grands groupes musculaires ; il s'agit de groupe musculaire abdominal, des adducteurs et de l'iliopsoas.

Les muscles adducteurs sont constitués du pectiné et du gracile, ainsi que du long, court et grand adducteur. L'iliopsoas est le principal fléchisseur de la hanche, mais le droit fémoral, le sartorius, le tenseur du fascia lata et plusieurs adducteurs de la hanche contribuent également à la flexion de la hanche. Les adducteurs sont le muscle de l'aine le plus fréquemment blessé au football (soccer). L'adducteur long agit comme un adducteur mais aussi comme un fléchisseur important de la hanche lorsque la hanche est en position tendue, et il est donc très impliqué dans les coups de pied.



L'anatomie complexe de l'aine, avec un fort degré de confluence des muscles, tendons, structures osseuses et articulaires, peut expliquer pourquoi les athlètes souffrant de douleurs à l'aine présentent souvent des douleurs diffuses et peu localisées dans cette zone. Par conséquent, la provocation de la douleur ou les tests d'effort ne sollicitent pas une seule structure anatomique, et la localisation exacte de la blessure peut être difficile.

Blessures musculaires au niveau de l’aine

Les blessures musculaires au niveau de l'aine sont fréquentes dans les sports impliquant le coup de pied, le sprint et les changements rapides de direction, comme le football, le tennis ou le handball le handball.



Les blessures musculaires dans la région de l'aine peuvent survenir de façon aiguë ou plus progressive (blessures dues à une surutilisation) et la douleur est le symptôme le plus courant. Les blessures aiguës surviennent souvent soudainement à la suite d'un événement spécifique, impliquant généralement des lésions musculaires ou tendineuses. Les blessures de surutilisation peuvent avoir plusieurs causes. Souvent, la douleur est présente depuis un certain temps et peut s'être étendue à une zone plus large de l'aine, du bassin et/ou du bas-ventre, rendant difficile un diagnostic précis. Enfin, il convient de noter que certaines blessures dues à une surutilisation peuvent également survenir de façon aigüe.

Sur www.fittoplay.org vous trouverez des exemples d'exercices d'entraînement que vous pouvez utiliser pour aider à prévenir les blessures à l'aine.

Facteurs de risque de blessures musculaires au niveau de l’aine

Des blessures antérieures au niveau de l'aine, une diminution de la force des muscles des hanches et un manque d'entraînement spécifique au sport sont tous des facteurs de risque de développer une blessure à l'aine. Des études récentes n'ont pas démontré que jouer au niveau élite augmente le risque de blessure, mais plutôt que les joueurs de tous niveaux sont susceptibles de subir des blessures à l'aine. De même, un volume élevé d'entraînement n'a pas constitué un facteur de risque pour de telles blessures, bien qu'il soit raisonnable de penser que la surcharge d'entraînement joue un rôle important dans le développement de ces blessures liées à la surutilisation, de la même manière que pour d'autres blessures liées à la surutilisation.

Symptômes et signes

Le symptôme le plus courant est une douleur au niveau de l'aine, qui s'aggrave pendant l'activité. Le sprint, les virages rapides et les coups de pied sont des exemples d'activités qui peuvent être douloureuses. Il est normal que cette condition affecte la quantité d'entraînement et la performance sportive spécifique à chaque sport.

Au début, la douleur survient généralement progressivement pendant l'entraînement ou après l'activité. Plusieurs athlètes présentent également des douleurs et des raideurs le lendemain. Ces deux symptômes s'atténuent souvent lors de l'échauffement avant l'entraînement et les matchs. Une fois la maladie évoluée, même l'échauffement n'apporte plus de soulagement. Beaucoup d'athlètes peuvent endurer les symptômes initiaux jusqu'à ce que cela devienne tout simplement trop douloureux pour continuer. C'est regrettable, car la blessure est plus facile à traiter à ses débuts.

Diagnostic

Diagnostiquer la douleur au niveau de l'aine peut être difficile. Comme nous venons de l'évoquer, il existe de nombreuses causes possibles de douleurs de l'aine qui se développent progressivement. Un historique médical complet et un examen clinique sont essentiels pour établir un diagnostic précis. Et un diagnostic correct est essentiel pour déterminer les mesures de traitement et les résultats appropriés.

Traitement

La rééducation active avec un programme d'exercices personnalisés guidé par un kinésithérapeute s'est avérée plus efficace pour traiter les douleurs persistantes de l'aine comparé à d'autres mesures. Dans de rares cas où ce traitement ne donne pas de résultats, d'autres options thérapeutiques, y compris la chirurgie, peuvent être nécessaires.

Déchirure musculaire au niveau de l'aine

Une personne ayant subi une déchirure musculaire au niveau de l'aine n'a généralement aucun doute sur ce qui s'est passé. Dans certains sports, comme le football ou le hockey, il s'agit de l'une des blessures par entorse les plus courantes. C'est aussi une blessure qu'il faut prendre au sérieux.

La blessure aiguë la plus courante dans la région pelvienne, de l'aine et de la hanche est **une déchirure au niveau de l'un des muscles situés à l'intérieur de la cuisse**. Ces muscles sont collectivement appelés le groupe des adducteurs. Leur tâche est de ramener la jambe vers l'intérieur et de stabiliser la hanche.

Lorsqu'une lésion musculaire survient, les fibres musculaires sont partiellement ou totalement déchirées. En termes médicaux, cela s'appelle une déchirure partielle ou complète (rupture). Ces blessures surviennent le plus fréquemment dans le muscle long adducteur.



Mécanisme de blessure

Les blessures aiguës à l'aine surviennent souvent en même temps que des tirs, des changements de direction rapides et des plaquages.

Symptômes et signes

Une déchirure musculaire au niveau de l'aine provoque généralement des douleurs dans l'aine. Si la blessure est plus grave, la douleur peut également descendre à l'intérieur de la cuisse. La douleur reviendra si le joueur poursuit l'activité. Il peut également y avoir un gonflement et, dans certains cas, des ecchymoses sur la zone blessée. Cela survient généralement deux ou trois jours après la blessure.

En cas de rupture complète, c'est-à-dire que les fibres musculaires sont complètement déchirées, la douleur peut paradoxalement être moins sévère que lors de blessures moins graves. Les ruptures complètes entraînent souvent des ecchymoses.

Diagnostic

Le diagnostic est posé par un médecin ou un kinésithérapeute en se basant sur la description de la séquence d'événements ayant conduit à la blessure, ainsi que des symptômes et des signes. On ressent généralement une douleur sur la zone blessée ainsi que sur les muscles blessés. L'IRM ou l'échographie peuvent également être utiles pour déterminer l'étendue de la blessure, mais un examen clinique suffit généralement.

Facteurs de risque

Avoir subi une blessure antérieure à l'aine augmente le risque de subir une nouvelle élongation. D'autres facteurs de risque incluent une diminution de la force musculaire et un manque d'entraînement spécifique au sport. Des recherches récentes montrent que le risque de blessure est le même pour tous les athlètes et n'est pas lié au niveau de jeu.



Traitement

Le traitement des blessures aiguës selon le principe POLICE doit être initié immédiatement après la blessure. Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS) tels que l'ibuprofène peuvent retarder les mécanismes d'auto-réparation de l'organisme et ne sont pas recommandés. Le processus inflammatoire qui suit une blessure est une partie importante du système de réparation du corps. Les AINS perturbent le processus inflammatoire et peuvent entraîner un temps de guérison plus long.

Traitement non-chirurgical

Le traitement chirurgical est très rarement recommandé, même en cas de rupture complète. Cela dépend surtout du sport et de l'étendue de la lésion.

L'athlète doit commencer des exercices qui entraînent les muscles blessés dès que la douleur commence à diminuer. Une progression progressive est nécessaire pour que l'athlète puisse revenir au sport. L'athlète doit être étroitement surveillé et doit toujours s'entraîner sans douleur ou avec un minimum de douleur. Si la progression est trop rapide, de nouvelles déchirures peuvent facilement survenir dans le tissu cicatriciel du muscle, et le problème peut devenir prolongé ou récurrent.

Après trois à quatre jours, l'athlète peut souvent commencer des étirements doux et des exercices de mobilité. Les muscles blessés s'activent avec une amplitude de mouvement croissante et de nombreuses répétitions. La musculation est progressivement augmentée jusqu'à atteindre la pleine charge. Un entraînement de l'équilibre pour les muscles de la hanche et de l'aine peut être initié dès que la douleur le permet.

L'objectif est d'atteindre une amplitude musculaire et une force musculaire suffisante avant que l'athlète ne retourne au sport. De plus, l'athlète doit suivre une période d'entraînement contrôlé et spécifique au sport concerné avant de reprendre un entraînement complet et la compétition.

Entraînement varié

Pour maintenir la meilleure force et condition physique possible pendant la rééducation, l'athlète doit s'engager dans d'autres formes d'entraînement.

Les athlètes en rééducation après une déchirure musculaire au niveau de l'aine tolèrent généralement assez bien le vélo et la natation, mais devraient éviter la brasse car cela met une pression sur la région de l'aine. Courir sur un tapis roulant et sur un terrain plat fonctionne aussi très bien. L'athlète peut commencer un entraînement général de force pour le reste du corps dès qu'il peut être effectué sans douleur locale dans la région de l'aine.

Retour au sport

Il y a une grande différence de temps de rééducation nécessaire après une blessure musculaire au niveau de l'aine. La durée de la période de rééducation dépend à la fois de la taille de la blessure et de son impact sur le muscle ou le tendon. Les blessures aux tendons mettent beaucoup de temps à guérir, et il faut s'attendre à au moins trois à six semaines de rééducation.

Cependant, cela peut aussi prendre beaucoup plus de temps si une accumulation de sang plus importante se retrouve dans le ventre musculaire est attendue, jusqu'à 12 semaines de rééducation. Il est également important de rester patient et prudent au début de chaque rééducation. Si vous ignorez la douleur, il existe un risque important que la blessure évolue vers une condition persistante et douloureuse, difficile à traiter.

En bref



Les blessures à l'aine sont un problème répandu, surtout chez les joueurs de football ou de tennis. Heureusement, il est possible de les prévenir.

Mini-quiz

1. Lesquels de ces exercices peuvent aider à prévenir les blessures à l'aine ?

a) Copenhagen Adductor
b) Nordic Hamstrings
c) Série de planches

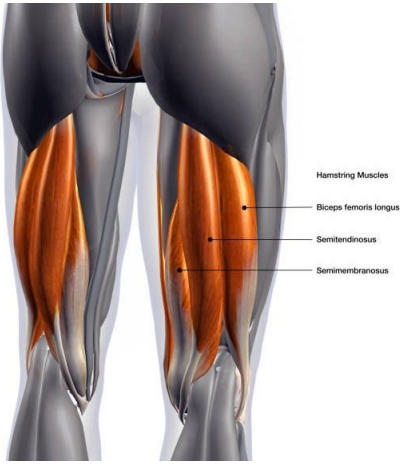
2. Dans lesquels de ces sports les blessures à l'aine sont-elles fréquentes?

a) Football
b) Hockey sur glace
c) Handball
d) Toutes les propositions

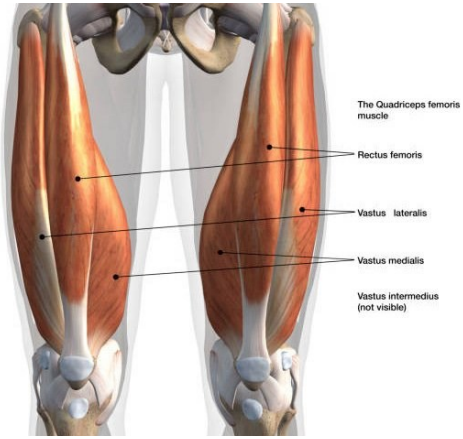
Anatomie de base de la cuisse:

Dans ce module, nous allons discuter de certaines blessures courantes à l'arrière et à l'avant de la cuisse. Mais d'abord, il faut connaître quelques bases d'anatomie.

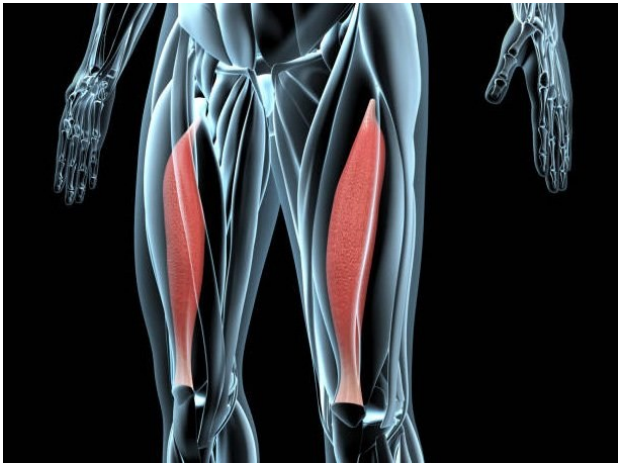
Les muscles situés à **l'arrière de la cuisse** sont communément appelés **ischio-jambiers**. C'est le terme collectif désignant les trois muscles : **biceps fémoral, semi-membraneux et semi-tendineux**. Leur action principale est la flexion du genou ainsi que l'extension de la hanche.



Les muscles à la **face avant de la cuisse** forment un groupe de quatre muscles, appelés **quadriceps**. Ces muscles sont le **droit fémoral, le vaste latéral, le vaste médial et le vaste intermédiaire**.



L'action principale du quadriceps est l'extension du genou. Elle a une fonction secondaire de stabiliser la rotule. Alors que l'action concerne le quatrième muscle dans ce groupe. De plus, le muscle **droit fémoral** est également un fléchisseur de la hanche, car c'est le seul muscle du groupe quadriceps à croiser à la fois l'articulation de la hanche et du genou.



Les blessures à la cuisse les plus courantes

Déchirure des ischio-jambiers

Une déchirure des ischio-jambiers est la blessure sportive aiguë la plus courante qui n'implique aucun contact corporel. Les athlètes pratiquant des sports à accélération rapide, comme le football et l'athlétisme, sont particulièrement vulnérables.

Une déchirure implique une déchirure de certaines fibres musculaires. Techniquement, cela s'appelle une rupture. Le groupe ischio-jambier se compose de trois muscles situés à l'arrière de la cuisse. Une déchirure dans ces muscles peut prendre de nombreuses formes et niveaux de gravité. Il existe une grande variation quant au temps nécessaire avant que l'athlète puisse revenir au sport.

Sur www.fittoplay.org vous trouverez des exemples d'exercices d'entraînement que vous pouvez utiliser pour aider à prévenir les blessures.

Types de blessures et mécanismes

Le type le plus courant de blessure aux ischio-jambiers s'appelle une blessure par sprint et survient lors de la course à grande vitesse. L'ischio-jambier se déchire en produisant de la puissance dans un mouvement excentrique.

Un autre type de blessure est la « blessure par étirement ». Elle se produit lorsque les articulations de la hanche et du genou sont déplacées vers une position extrême vers l'extérieur. Cette blessure peut survenir, par exemple, lors d'un coup de pied haut ou d'un plaquage glissé avec la hanche pliée. Cela conduit à une grande quantité d'étirements des ischio-jambiers. Les blessures par étirement peuvent également survenir à basse vitesse, par exemple lorsqu'un danseur de ballet s'étire.

Les blessures en sprint surviennent le plus souvent à la jonction entre le tendon et le muscle du biceps fémoral. Les blessures par étirement surviennent généralement au niveau du tendon lui-même. Lorsque la blessure se trouve là où le tendon et le muscle se rejoignent, la guérison est tendanciellement plus facile.



Facteurs de risque

Le facteur de risque le plus documenté pour une déchirure des ischio-jambiers est une blessure antérieure aux ischio-jambiers. En fait, cela augmente le risque d'un facteur

entre 5 et 10. Le risque de blessure augmente également avec l'âge, la mobilité réduite, la diminution de la force musculaire (en particulier la force des muscles excentriques) et le manque de force par rapport aux muscles avant de la cuisse (les quadriceps). Cependant, les résultats de la recherche ici sont quelque peu contradictoires.

Signes et symptômes

Une déchirure des ischio-jambiers se caractérise généralement par l'apparition aiguë d'une douleur, presque comme une entaille à l'arrière de la cuisse. Lorsque cela se produit, il est important de réduire immédiatement ou d'arrêter complètement l'activité sportive. L'athlète saisit généralement l'arrière de la cuisse lorsqu'il subit une blessure aiguë aux ischio-jambiers.

Un athlète souffrant d'une déchirure des ischio-jambiers ne peut plus courir normalement et étirer le muscle peut être douloureux. La zone blessée ainsi que son environnement seront également sensibles si une pression est appliquée.

Diagnostic

Un médecin ou un kinésithérapeute/physiothérapeute peut confirmer le diagnostic par un examen clinique. D'autres techniques d'imagerie ne sont généralement pas nécessaires, mais peuvent s'avérer nécessaires dans de rares cas, par exemple si le médecin soupçonne une rupture complète du muscle (complètement déchiré en deux), ou une fracture par avulsion (lorsqu'un fragment osseux se détache de l'endroit où le muscle est attaché)

Dans certains sports au niveau élite, l'IRM est encore fréquemment utilisée pour déterminer précisément où se situe la blessure et sa gravité. Il semble cependant qu'il ne soit pas aussi utile qu'on le pensait auparavant pour prédire combien de temps il faudra avant qu'un athlète puisse revenir au sport.

Traitement

La grande majorité des blessures aux ischio-jambiers peuvent être traitées de manière conservatrice (sans chirurgie).

Un athlète doit commencer un traitement aigu selon le principe POLICE immédiatement après le moment de la blessure. Ensuite, il est important de suivre un programme de rééducation structuré où l'accent est mis sur la minimisation du tissu cicatriciel et la stimulation de la guérison. L'objectif est de retrouver une longueur musculaire proche de la normale, de la force musculaire et du contrôle. Le massage et d'autres techniques de traitement passif peuvent réduire les symptômes, mais ne doivent être utilisés qu'en complément des traitements mentionnés ci-dessus. Les médicaments anti-

inflammatoires, tels que Voltaren et Neurofen, doivent être évités car ils peuvent entraver le processus naturel de guérison de l'organisme.

Rééducation

Il est important d'adapter et d'adapter le programme de rééducation aux besoins individuels de chaque athlète.

Exercices spécifiques

Quelques jours après la blessure, l'athlète blessé peut généralement commencer par de petites contractions des muscles affectés. Cela ne devrait pas causer de douleur et la jambe ne doit pas être bougée. Techniquement, cela s'appelle des contractions isométriques. Le but est de stimuler le processus de guérison. Des recherches récentes ont démontré que les exercices excentriques (où les muscles ischio-jambiers sont activement étendus) qui ne causent pas de douleur peuvent avoir un effet positif.

Entraînement excentrique

Les mouvements excentriques sont ceux où les muscles sont étendus pendant la charge.

Entraînement de la force comme approche préventive

La musculation est importante à la fois pour prévenir et réhabiliter les blessures aux ischio-jambiers. Plus tard dans le processus de rééducation, il faut mettre l'accent sur les exercices de force excentriques.

Les exercices pour les ischio-jambiers doivent également impliquer la hanche et le genou, car les muscles des ischio-jambiers sont reliés à ces articulations. Pour optimiser la fonction des ischio-jambiers, des exercices axés sur l'agilité, le contrôle des hanches et genoux ainsi que la stabilisation de la hanche sont recommandés.



Courir est important

En plus des exercices spécifiques pour les ischio-jambiers, il est important de commencer tôt par la course et des exercices spécifiques à la course. C'est particulièrement important pour les athlètes souhaitant revenir aux sports impliquant le sprint. Cependant, il est important que la progression soit progressive et sans douleur. Même si la douleur diminue souvent rapidement après une blessure, il est important de se rappeler que lorsque le processus de guérison est à ses débuts, les muscles ne toléreront pas une charge maximale. Il est donc crucial d'augmenter progressivement les exercices d'entraînement spécifiques à chaque sport afin de réduire le risque de récidive.

Retour au sport

Il existe beaucoup de variations individuelles dans le temps nécessaire pour reprendre le sport après une blessure aux ischio-jambiers. Il est donc important d'obtenir un diagnostic précis, mais il est généralement entre 1 et 6 semaines, voire plus longtemps si les muscles sont complètement déchirés.

Le résultat est meilleur pour les blessures en sprint que pour les blessures d'étirement. Pour éviter une nouvelle blessure, l'athlète doit poursuivre des exercices spécifiques des ischio-jambiers longtemps après son retour au sport, même s'il estime être complètement guéri. Le risque de récidive de blessure augmente si l'athlète reprend trop tôt ses activités sportives régulières.

Prévention

L'entraînement des ischio-jambiers excentriques a démontré un effet préventif important. Des études ont démontré qu'un programme de 10 semaines de l'exercice Nordic hamstrings est extrêmement efficace pour prévenir les blessures musculaires des ischio-jambiers. Une équipe de football qui suit ce programme peut réduire le nombre de joueurs blessés d'un tiers. N'oubliez pas de réserver du temps pour le repos, surtout au début du programme.

Le principal facteur de l'efficacité d'un tel programme d'entraînement pour la prévention des blessures est que les athlètes réalisent effectivement les exercices. Cela signifie que vous, en tant que formateur, parents et équipe de soutien médical, avez tous un rôle important pour garantir que cela soit fait.



Déchirure du quadriceps

Une déchirure du quadriceps est une blessure sportive très courante. Si vous avez déjà subi la blessure une fois, le risque de récidive augmente.

Les déchirures du quadriceps sont courantes dans des sports comme le football, et il y a plus de joueurs sur la touche à cause de cette blessure, comparativement aux déchirures des ischio-jambiers ou de l'aine.

Certains facteurs pourraient potentiellement augmenter le risque de blessure chez les athlètes lorsque :

- Faiblesse musculaire ou différence de force des quadriceps par rapport aux ischio-jambiers
- Des activités qui impliquent beaucoup de sprints ou de frappes
- Blessure antérieure en lien avec la lésion musculaire

Le quadriceps est composé de quatre muscles. L'un d'eux est le **droit fémoral**, qui est le plus souvent blessé. C'est aussi le seul muscle qui traverse deux articulations (l'articulation de la hanche du genou).



Mécanisme de blessure

Au football, les déchirures du quadriceps surviennent souvent lorsque le joueur ralentit (décélère) après un sprint, soit parce qu'il fait des pas trop petits ou trop gros. Cette blessure peut également survenir lorsqu'un athlète sprinte, saute ou donne des coups de pied.

Type de blessure

Les lésions musculaires du muscle quadriceps peuvent être catégorisées en **deux groupes** selon leur lieu de présence :

- Type 1 : Situé loin en bas sur la cuisse, là où le muscle et le tendon se rejoignent au-dessus du genou. C'est le type le plus courant et on appelle une **déchirure distale**.
- Type 2 : Se produit là où le muscle commence. Nous n'entrerons pas dans les détails ici car ce type de blessure est rare. Les blessures de type 2 ont une période de rééducation plus longue et un pronostic moins favorable à celles de type 1.

Déchirures distales

Un signe courant d'une lésion distale est une douleur aiguë dans la zone affectée lors d'activités nécessitant de fortes contractions musculaires. La douleur et la sensibilité se font souvent sentir dans la zone blessée lors de l'étirement ou de tendre de la jambe contre une certaine résistance.

Si la lésion musculaire est suffisamment sévère, le muscle peut être complètement déchiré en deux. Dans ce cas, il y a généralement un gonflement et une décoloration. Il sera également possible de sentir une dépression musculaire avec une « masse » à côté.

Les ruptures totales se récupèrent bien sans chirurgie et il n'y a généralement pas de complications à long terme.



Traitement

Il faut commencer un traitement aigu selon le principe POLICE immédiatement après le moment de la blessure. Ensuite, il est important de suivre un programme de rééducation structuré où l'accent est mis sur la minimisation du tissu cicatriciel et la stimulation de la guérison. L'objectif est de retrouver la longueur musculaire et le contrôle musculaires. Le massage et d'autres techniques de traitement passif peuvent réduire les symptômes, mais ne doivent être utilisés qu'en complément des traitements mentionnés ci-dessus.

Les anti-inflammatoires (AINS), tels que Voltaren et Neurofen, **ne sont pas recommandés** car ils peuvent entraver les processus naturels de guérison de l'organisme.



En cas de blessure, vous pouvez toujours maintenir une bonne forme physique en pratiquant d'autres formes d'exercice sans douleur. Des exemples sont la natation, la

musculation ou tout autre type d'exercice. Il est conseillé de consulter un kinésithérapeute/physiothérapeute expérimenté pour vous accompagner dans une rééducation spécifique au sport.

La récidive n'est pas rare. Il est donc important que l'athlète poursuive ses exercices de rééducation longtemps après son retour dans le sport. Cela minimise le risque de récidive.

Contusion de la cuisse

Il s'agit d'une blessure par impact à la cuisse. C'est très courant dans tous les sports de contact.

Techniquement, une blessure résultant d'un coup direct à la cuisse s'appelle une contusion à la cuisse. C'est la partie externe du quadriceps qui est le plus souvent blessée. Les contusions aux cuisses comptent parmi les blessures aiguës les plus courantes dans tous les sports de contact.

Symptômes

L'athlète blessé décrit souvent un coup direct à la cuisse. Beaucoup constatent qu'ils se blessent pendant un match, mais que cela ne devient un problème que plus tard, une fois le muscle refroidi. La douleur est le symptôme le plus courant, mais un gonflement et une amplitude de mouvement limitée peuvent également survenir. Parfois, il est aussi possible de sentir une dépression musculaire.

Types de blessures

Tous les muscles sont entourés d'un fascia, et le muscle ainsi que son fascia sont collectivement appelés un compartiment. Le temps de récupération varie selon que ce fascia est blessé ou non.



Déchirure du fascia - lésion intermusculaire

Certaines fibres musculaires se déchirent après une contusion à la cuisse. Cela conduit à des hémorragies internes. Si le fascia environnant est endommagé, le sang peut s'écouler et se propager. Cela réduit la pression dans la cuisse, ce qui entraîne souvent moins de douleur et moins de limitation des mouvements. Ce type de blessure est appelé lésion intermusculaire et entraîne souvent des décolorations et des ecchymoses.

Fascia intact - lésion intramusculaire

Si le fascia autour du compartiment reste intact en cas de blessure, le sang ne peut pas s'écouler et se propager. La pression augmentera alors à mesure que le compartiment s'agrandit. Cela est souvent plus douloureux que si le fascia était blessé. Cela limite également davantage les mouvements. Ce type de blessure est appelé intramusculaire et est considéré comme plus grave.

Diagnostic

Un diagnostic est posé en fonction des symptômes et de la manière dont la blessure s'est produite. Il est important de clarifier la gravité de la blessure. Cela peut être décrit comme léger, modéré ou grave. Le temps nécessaire avant que l'athlète puisse reprendre le sport peut varier de quelques jours à plusieurs semaines.



Indicateur de gravité

L'amplitude de mouvement 24 heures après le moment de la blessure est souvent un bon indicateur de l'étendue des dégâts. Moins il y a de mouvements, plus la blessure est grave.

Traitement

Les 24 premières heures suivant la blessure constituent la période la plus cruciale pour le traitement d'une contusion à la cuisse. L'athlète doit être immédiatement retiré de l'activité et traité conformément au principe POLICE. Les béquilles peuvent être utiles si poser du poids sur la jambe provoque de la douleur.

Le traitement est divisé en 4 étapes :

1. Contrôler le saignement (l'élément le plus important)
2. Ré-établir l'amplitude articulaire complète et indolore
3. Rééducation fonctionnelle
4. Retour progressif au sport

Contrôler le saignement : « Verrouiller » (immobiliser) la cuisse dans une position avec le genou plié autant que possible sans provoquer de douleur peut être une méthode efficace pour limiter les saignements. Un bandage de compression est appliqué pour lier la cuisse et le bas de la jambe ensemble, maintenant le genou en position fixe.

Amplitude articulaire indolore : Les analgésiques peuvent être efficaces dans les premiers jours, mais les anti-inflammatoires (AINS) tels que Neurofen, Voltaren et Naprosyn doivent être évités pendant les 24 premières heures. La raison en est qu'ils peuvent avoir un effet anticoagulant qui augmente le saignement, entraînant plus de douleur et réduisant encore l'amplitude des mouvements.

Rééducation

Après une courte période d'immobilisation, l'athlète doit commencer par des exercices de mobilisation doux. Par exemple, faire du vélo (sans douleur) avec un vélo d'appartement. Ensuite, l'athlète doit commencer par des exercices de mobilité active et un entraînement de force progressif. Il est recommandé de consulter un kinésithérapeute/physiothérapeute expérimenté pour aider à la rééducation spécifique à chaque sport.

Retour au sport

Le pronostic après une contusion à la cuisse est bon. Avec les blessures intermusculaires, la plupart des athlètes pourront reprendre le sport dans quelques jours, mais si la blessure est grave, cela peut prendre jusqu'à 2 à 3 semaines. Le temps pour reprendre le sport est plus long avec des blessures intramusculaires, mais très peu d'athlètes développeront des problèmes durables.

Mini-quiz

1. Combien de muscles contient le muscle quadriceps ?

a) 2

b) 3

c) 4

2. Vrai ou faux : L'entraînement en force est-il important à la fois pour prévenir et rééduquer les blessures aux ischio-jambiers ? Vrai ou faux ?

Vrai Faux

Les programmes de prévention des blessures (PPB) – réduisent le risque de blessures. Bien qu'il y ait encore beaucoup de choses que nous ignorons, **nous savons aussi** beaucoup de choses grâce à toutes les recherches solides et de haute qualité qui ont été menées et sont menées dans ce domaine.

Par exemple, nous savons que les programmes d'échauffement ciblés fonctionnent dans un large éventail de sports. Ils réduisent le risque de blessure d'environ 50 %, et s'ils ne fonctionnent pas, la raison la plus courante est qu'ils ne **sont pas** réalisés.



Il existe plusieurs façons de mettre en place des programmes de prévention des blessures. Et ils ne doivent pas forcément être effectués au début de la séance ou de l'entraînement. Cela dit, la façon la plus simple de mettre en place ce type d'entraînement est un programme d'échauffement structuré. Nous suggérons d'effectuer des exercices de coordination, d'équilibre et de technique au début de la séance, et des exercices de force à la fin.

Gardez à l'esprit que, peu importe quand et comment les programmes d'entraînement et les exercices sont mis en place pendant la séance, en améliorant la force, l'équilibre, la technique et la coordination des parties du corps les plus exposées et à risque de blessures dans votre sport spécifique, vous serez capable de supporter des charges plus

élevées, de mieux répondre aux exigences de votre sport; et ainsi de réduire significativement le risque de blessure !

Dans le module argent, nous vous avons demandé de créer votre propre IPP en utilisant les exercices de l'application Get Set. Dans ce module, nous allons revenir sur cet exercice mais vous donner quelques outils pour vous aider à manipuler les exercices et à comprendre la charge sur le corps. Nous allons commencer en vous présentant quelques principes de base en biomécanique !

Biomécanique simple

La biomécanique est l'étude de la façon dont le corps humain se déplace et interagit avec les forces lors d'une activité physique. Plus précisément, c'est une branche de la mécanique liée au corps humain (la mécanique de ce qui se passe à l'intérieur de notre corps). Développer une compréhension de base de la biomécanique peut s'avérer grandement bénéfique pour l'entraînement, vous aidant à prendre des décisions éclairées concernant les exercices, la technique et la charge qui pèse sur le corps des athlètes.

Par exemple, avoir une compréhension de base de la biomécanique peut vous aider à manipuler les exercices pour les rendre plus faciles ou plus exigeants selon les besoins de l'athlète, et adapter les exercices aux souhaits et aux objectifs de votre jeune athlète.

Qu'est-ce que les bras de levier ?

Les bras de levier sont un concept fondamental en biomécanique. Ils jouent un rôle important dans la manière dont nos muscles génèrent de la force et déplacent nos articulations. Lorsque nous parlons de bras de levier, nous différencions les bras de levier externes des bras de levier internes.

Bras de levier interne : concernent les forces générées par les muscles du corps.

Par exemple, considérez un exercice de curl pour les biceps. Le bras de levier interne pour le muscle biceps est la distance entre l'articulation du coude (axe de rotation) et le point où le tendon du biceps s'insère dans l'avant-bras (ligne d'action de la force du muscle). Ce bras de levier affecte la capacité de génération de force des biceps pendant les curls. Notez que le bras de levier interne pour différents muscles varie selon les personnes. Ainsi, certaines personnes ont une meilleure capacité à, par exemple, soulever des charges lourdes indépendamment de leur force musculaire, car elles peuvent avoir un bras de levier interne plus favorable que d'autres. Cela signifie en effet que certains athlètes peuvent avoir un avantage naturel dans certains exercices grâce à leurs proportions corporelles uniques. Cette observation peut aider à expliquer

pourquoi certains athlètes excellent dans certains mouvements malgré une force musculaire similaire, et elle est une connaissance précieuse pour vous, en tant qu'entraîneur, lorsqu'il s'agit d'ajuster et de recommander certains types d'exercices parmi vos jeunes athlètes.

Bras de leviers externes : se rapportent aux forces appliquées au corps par des sources externes. Plus précisément, le bras de moment externe fait référence à la distance entre l'axe de rotation (généralement une articulation) et la ligne d'action d'une force externe agissant sur le corps. Vous êtes déjà familier avec ce concept, que vous le connaissiez ou non. Envisagez d'ouvrir une porte lourde avec une poignée. Si vous appuyez sur la poignée, vous appliquez une force plus éloignée des gonds de la porte, créant un bras de levier externe plus long qui offre un avantage mécanique et facilite la production de force. Si vous poussez plus près des gonds, le bras de moment externe est plus court, ce qui rend l'ouverture de la porte plus difficile. Ce scénario quotidien illustre comment le réglage des bras de levier affecte l'avantage mécanique que vous avez pour produire de la force.

Dans le sport, les forces externes peuvent provenir de diverses sources, comme des équipements (tels que des poids ou un ballon), le sol ou un adversaire. Les entraîneurs doivent souvent prendre en compte les bras de levier externes lors de la conception d'exercices d'entraînement ou de l'analyse des mouvements sportifs, et de prendre en compte les variations des bras de levier internes entre les individus.

Différents exercices peuvent solliciter les muscles différemment en raison de la variation des bras de levier. Par exemple, dans le *back squat*, la barre est placée sur le haut du dos, créant un bras de levier externe plus long entre la barre et les hanches. Ce bras externe plus long augmente le couple de force autour des hanches, obligeant les extenseurs de la hanche (fessiers et ischio-jambiers) à générer plus de force pour soulever les charges. En revanche, lors du *front squat*, la barre est maintenue à l'avant des épaules, ce qui réduit les bras de levier externes autour de l'articulation de la hanche. Cela déplace l'effort sur les quadriceps, rendant l'exercice plus dominant sur les extenseurs du genou.

De plus, lors d'un squat, la position des hanches et des genoux influence les bras de levier externes et l'activation musculaire. Quand un athlète pousse davantage ses hanches vers l'arrière (flexion de la hanche), le bras de levier externe des extenseurs de la hanche (fessiers et ischio-jambiers) augmente. Cela peut entraîner une activation accrue des hanches pendant le mouvement. Inversement, lorsque les genoux sont poussés vers l'avant (squat à dominance genou), le bras de levier externe du quadriceps (extenseurs du genou) augmente, ce qui entraîne une activation accrue à l'avant des

cuisses. En fait, ces concepts similaires expliquent aussi pourquoi le soulevé de terre est un exercice plus dominant sur la hanche que le squat.

En utilisant le principe des bras de levier externes, revenons au contenu du module Argent.

Évaluation

Choisissez/cochez 3 exercices dans l'application Get Set. Sélectionnez ces exercices soit par le sport, soit par la partie du corps que vous avez choisie. L'application contient des instructions sur la façon d'effectuer chaque exercice. Vous pouvez choisir le même exercice que celui que vous avez choisi plus tôt dans ce cours.

Maintenant, en utilisant le principe des bras de levier externes, réfléchissez à la façon de réaliser les exercices :

- plus facile, et/ou plus difficile,
- encore plus spécifique au sport,

ASTUCE

- Pensez à la façon dont vous pouvez placer une charge externe (par exemple, un poids) plus loin ou plus près des muscles/os/tendons, etc. que vous voulez renforcer/activer.
- Réfléchissez à la façon dont vous pouvez placer les extrémités dans une position qui met au défi les muscles/os/tendons, etc., que vous souhaitez renforcer/activer.

En tant qu'entraîneur, vous savez à quel point il est facile de réduire le risque de blessures grâce à un entraînement préventif contre les blessures. Cependant, il est tout aussi important et assez facile de prévenir certaines maladies. Les athlètes en bonne santé peuvent pratiquer leur sport de façon plus continue et ont donc plus de chances de réussir dans leur discipline.

Il existe plusieurs façons pour les entraîneurs et les athlètes de réduire leur risque de maladie. Des mesures telles que dormir et reposer suffisamment, manger et consommer correctement, éviter la surcharge d'entraînement et les mesures d'hygiène, comme un lavage correct des mains pour éviter les maladies infectieuses, sont toutes importantes. Dans ce module, nous allons passer en revue certaines de ces mesures que nous savons importantes afin d'aider à former de jeunes athlètes plus robustes et résilients. Nous examinerons également un peu les maladies respiratoires les plus courantes qui touchent les athlètes, nous examinerons le terme « burnout des athlètes », et enfin donnerons quelques conseils sur le retour au sport après une maladie.

Récupération:

Nous pouvons tous convenir que l'entraînement est important si un athlète veut exceller dans le sport. Cependant, l'entraînement seul ne suffit pas. En fait, tout entraînement a un effet aigu de dégradation sur diverses structures du corps, y compris les muscles, aggravant temporairement la situation de l'athlète après l'entraînement. En même temps, c'est aussi le moment où le corps est reconstruit – récupérer ce qui a été brisé pendant la séance, envoyer des signaux disant : « Ah, ici nous devons devenir plus forts/plus rapides, etc. », et ces signaux déclenchent une série de processus dans le corps qui mènent à ce que nous recherchons finalement – le processus d'amélioration et de reconstruction grâce à l'entraînement, ce qui nous rend en fait plus forts et plus rapides avec le temps.

Cependant, ces changements ne se produisent pas du jour au lendemain. Ils se construisent **au fil du temps. Cela prend des semaines et des mois.**

Un autre point important est que la charge de formation est importante ; Pour ceux qui s'entraînent beaucoup, tous les jours ou même plusieurs fois par jour, il est crucial de garantir des mesures de récupération suffisantes et appropriées afin d'assurer un bon développement sportif sans subir de blessures liées à la surutilisation, de maladies ou de surcharge due à une récupération insuffisante. Dans de tels cas, l'athlète ne peut pas

planifier l'entraînement sans prendre en compte le processus de récupération qui l'accompagne. L'entraînement et la récupération doivent toujours aller de pair et constituent un « package », principalement important à considérer lors des périodes d'entraînement ou de matchs rapprochés.

Une bonne récupération consiste à reconstruire votre corps de toutes les meilleures manières possibles – en vous assurant d'avoir suffisamment de nourriture, de boissons, de repos et de sommeil. La récupération consiste essentiellement à donner au corps du temps après l'entraînement pour se recharger et s'améliorer.

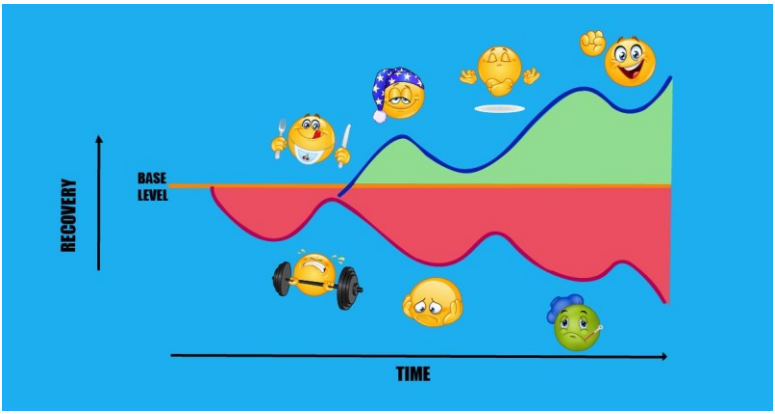
Pour assurer une bonne récupération, une alimentation équilibrée et suffisante est cruciale. L'apport alimentaire doit couvrir à la fois la dépense énergétique pour les besoins métaboliques les plus basiques du corps, pour les activités de la vie quotidienne ainsi que pour toutes les activités sportives. Vous pouvez en apprendre davantage sur la nutrition sportive dans les modules concernés.

Un repos et un sommeil suffisants sont également essentiels pour une récupération suffisante. La quantité de sommeil dont chacun a besoin varie beaucoup d'une personne à l'autre. Mais nous savons que l'âge compte. Il est recommandé aux enfants (6 à 13 ans) de dormir 9 à 11 heures, aux adolescents (14 à 17 ans) 8 à 10 heures, et aux jeunes adultes et adultes (18 à 64 ans) de dormir 7 à 9 heures chaque nuit. Les jeunes athlètes qui dorment moins de 8 heures chaque nuit sont plus sujets aux blessures, comparativement aux jeunes athlètes qui dorment plus de 8 heures chaque nuit. Nous savons que la quantité de sommeil profond par nuit ainsi que le nombre d'heures de sommeil par nuit comptent. Enfin, certains athlètes passent plusieurs heures au lit, mais cela ne signifie pas nécessairement qu'ils dorment suffisamment. Un bon conseil est : si vous vous sentez reposé pendant la journée, c'est un signe que vous dormez suffisamment.

D'autres mesures de récupération, comme le vélo léger ou le jogging, ne signifient souvent que des séances d'entraînement supplémentaires et peuvent donc être contre-productives. Les étirements ou massages n'améliorent pas non plus la récupération, mais certains athlètes constatent qu'ils se détendent mentalement grâce à ces mesures. Le découplage de l'entraînement et des compétitions est important pour un athlète et peut être considéré comme une mesure de récupération. Une bonne récupération peut aussi, par exemple, consister à passer du temps avec des amis ou de la famille et à faire des choses qui procurent de l'énergie positive. C'est important pour tous les athlètes, quel que soit leur niveau sportif, et cela doit être soutenu par les entraîneurs.

D'autres facteurs influençant la récupération sont la température, l'altitude, les déplacements et les fuseaux horaires. En cas de températures ou d'altitudes élevées, et lors des déplacements, il est important d'être particulièrement prudent lors de la planification de l'entraînement et de la récupération. Là encore, ce sont les mesures de récupération de base qui sont importantes, à savoir suffisamment de nourriture et de boissons, de repos et de sommeil suffisant.

Une récupération adéquate contribue à une meilleure performance et à la réduction du risque de blessures et de maladies, tandis qu'une récupération insuffisante a l'effet inverse.



Texte de l'image : Niveau de base / Temps

Pour évaluer le niveau de récupération de l'athlète, la chose la plus importante est qu'il écoute pour apprendre à son corps. Cependant, cela peut être plus facile à dire qu'à faire. Mais faites attention à savoir si un athlète vous dit s'il se sent reposé et en forme, corps et esprit, prêt à s'entraîner. **Une communication efficace avec vous en tant qu'entraîneur est cruciale**.

Si un athlète estime qu'il n'est pas prêt ou en forme pour l'entraînement, cela peut être un signe que son corps n'est PAS bien reposé, et qu'il n'est peut-être pas suffisamment rétabli. Si l'athlète se sent constamment inquiet sur de longues périodes, vous pourriez envisager de sauter une séance ou de préparer un entraînement plus léger que prévu initialement pour éviter une crise excessive. Plus un athlète se décompose, plus il lui faut de temps pour se reconstruire.



La récupération consiste à maintenir constamment un équilibre entre l'entraînement qui dégrade l'athlète et la récupération qui le reconstruit. Cela est particulièrement vrai à certaines périodes de la vie, comme pendant la puberté, lorsque la phase de récupération et de reconstruction du corps est excessive en raison de la poussée de croissance et des problèmes de maturation.

Problèmes respiratoires chez les athlètes

Les problèmes respiratoires chez les athlètes peuvent être divisés en maladies aiguës et chroniques : une maladie chronique courante qui touche les athlètes est l'asthme, tandis que les problèmes respiratoires aigus courants sont des amygdalites et sont souvent liés à l'infection.

Nous pouvons également diviser le système respiratoire en voies respiratoires supérieures et inférieures, ce qui reflète souvent la gravité d'une infection respiratoire potentielle (problème respiratoire inférieur plus grave).

À quels moments les athlètes sont-ils les plus vulnérables ? Il existe plusieurs situations où le corps est particulièrement sensible à des problèmes respiratoires transitoires, telles que :

- Dans les heures qui suivent l'exercice, surtout après des séances intenses
- Infection respiratoire récemment subie
- Avec peu de sommeil, surtout avec le temps
- Mauvaise alimentation (à court et long terme)
- Avec des fluctuations significatives de la charge d'entraînement
- Pendant les voyages, surtout en avion lors de l'exercice dans l'air froid



Hygiène et repos : Un conseil fondamental pour éviter les problèmes respiratoires est d'éviter un stress excessif sur le corps. Il est essentiel que les athlètes dorment suffisamment et se reposent, et consomment suffisamment de nourriture et de boisson pendant et après l'exercice. Une bonne hygiène est un autre conseil fondamental – principalement pour éviter les maladies infectieuses.

Que peut faire l'athlète ? Lorsque les athlètes sont actifs dans le froid, il est judicieux de prendre quelques précautions :

Les athlètes doivent s'assurer de s'échauffer bien et longtemps. Si l'athlète doit concourir ou s'entraîner intensivement, 30 à 40 minutes d'échauffement total sont un bon point de départ. Les athlètes peuvent commencer par 10 à 20 minutes d'échauffement doux et augmenter progressivement l'intensité.

D'autres précautions que l'athlète doit prendre peuvent être :

- Évitez les transitions soudaines de la chaleur au froid et du froid à la chaleur - autant que possible.
- À très basse température, il peut être judicieux d'utiliser un masque anti-froid.
- Par temps de froid extrême, les athlètes doivent éviter les compétitions ou entraînements à haute intensité.

Si un athlète a été malade, il est judicieux de revenir progressivement à un entraînement normal. Cela réduit le risque de rechute.

Maladie chronique

Les problèmes respiratoires transitoires peuvent évoluer vers des maladies chroniques, comme l'asthme. Certains sports sont plus sujets aux maladies respiratoires chroniques que d'autres, et ils semblent se répartir en quatre groupes :

- Athlètes d'endurance s'entraînant dans l'air froid
- Nageurs (probablement à cause de l'inhalation d'air contenant du chlore)
- Les marathoniens et cyclistes (probablement en raison des compétitions se déroulant dans un environnement urbain pollué



Si vous ou votre athlète suspectez un problème respiratoire, consultez toujours un médecin.

Burnout – quand le corps dit "stop"

Pour les athlètes, il est normal d'être épuisés et fatigués après l'entraînement et la compétition. Mais il n'est pas normal de rester fatigué même après plusieurs jours de repos.

L'épuisement, ou surentraînement, c'est-à-dire être dans un état d'épuisement physique continu, de déprime, de performance réduite et de stress négatif, résulte généralement d'une combinaison d'un entraînement excessif, d'un manque de repos et d'une récupération insuffisante. Cependant, plusieurs facteurs entrent en jeu dans une situation d'épuisement professionnel : des routines d'entraînement uniformes, une charge d'entraînement élevée, une forte charge de compétition, une mauvaise alimentation, un sommeil insuffisant, ainsi que le stress mental et physique sont tous des facteurs contributifs.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'empêcher le développement de l'épuisement professionnel, si c'est géré à un stade précoce.



Que faut-il surveiller ?

- Quand les athlètes sont souvent épuisés
- Quand les athlètes ressentent de la fatigue musculaire et une sensation de “corps raide”
- Les courbatures arrivent plus précocement et restent plus longtemps qu’auparavant
- Les athlètes d’endurance éprouvent des difficultés à réguler leurs pulsations
- Diminution de la performance et de la motivation
- Augmentation des infections respiratoires
- Des problèmes de sommeil, un faible appétit, des soucis de poids, une humeur changeante et une diminution de la concentration

Les recherches montrent que les symptômes varient considérablement d'une personne à l'autre. Si vous soupçonnez un athlète d'épuisement ou de surentraînement, il est important de consulter un professionnel de santé.

Traitement

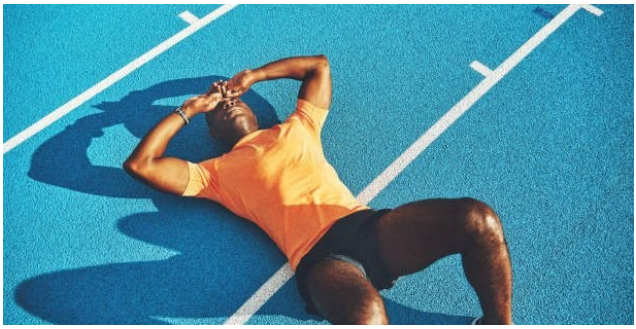
Il est important de souligner que le traitement varie d'une personne à l'autre. Cependant, il y a quelques conseils généraux :

- Une période de repos est recommandée, souvent de deux semaines ou plus. Une période prolongée d'arrêt est nécessaire si cela n'est pas suffisant pour améliorer la santé

- Il est recommandé d'initier une collaboration avec un psychologue (du sport) si possible pour un traitement complémentaire. Si l'accès à un psychologue n'est pas possible, il est recommandé de se tourner vers un autre professionnel de santé
- Le traitement de cette affection peut prendre de plusieurs semaines à plusieurs mois pour se rétablir

Un corps équilibré

Il est important de comprendre l'équilibre entre la charge totale d'entraînement et la capacité du corps à supporter cette charge.



Prévention

L'entraîneur joue un rôle important pour les athlètes. Comme souligné précédemment, il existe une interaction continue entre la charge d'entraînement et la récupération, qui doit être évaluée en permanence. Et souvent, ce n'est pas seulement la charge d'entraînement qui représente le principal défi, mais aussi la charge totale et la récupération dans leur ensemble. Il est important de garder un aperçu de la charge totale à laquelle l'athlète est exposé. Par exemple, en cartographiant le nombre hebdomadaire d'heures d'entraînement, les minutes de match, les jours de déplacement, les heures de sommeil quotidien et/ou les périodes d'examens à l'école ainsi que d'autres facteurs de stress dans la vie quotidienne, la charge totale appliquée à l'athlète peut être plus facilement ajustée.

Tenir un journal d'entraînement

Il est recommandé que tous les athlètes de haut niveau portent un journal d'entraînement. En tant qu'entraîneur ou parent, veillez à réserver des « temps morts », surtout pendant les périodes où la charge d'entraînement et/ou la charge totale est élevée, ou lorsque vous constatez qu'un athlète sous-performe, se sent épuisé ou revient d'une maladie ou d'une blessure. N'oubliez pas qu'en tant qu'entraîneur, vous

pouvez jouer un rôle important dans la vie des jeunes athlètes. Essayez d'être attentif aux différents facteurs de stress, et soyez toujours prêt à parler et à écouter l'athlète.

Retour au sport après une maladie

Si l'on suppose que l'athlète se sent bien et en forme après une maladie, qu'il affronte les exigences de la vie quotidienne, et qu'il a été autorisé par un médecin, il est approprié de planifier un retour au sport. Pour les athlètes qui ont été anormalement fatigués et fatigués (par exemple à cause d'un entraînement incorrect, d'un surentraînement ou d'un trouble post-infectieux), mais qui ne sont plus malades, l'athlète aurait dû bénéficier d'une période de récupération plus longue et retrouver suffisamment d'énergie avant de reprendre le sport. La décision de reprendre l'entraînement dans ces cas doit être prise en consultation entre le médecin, l'entraîneur, l'athlète et, dans certains cas, même les parents.

Commencer par un entraînement prudent et augmenter progressivement la charge d'entraînement est important. Veillez toujours à « écouter les signaux du corps » et à évaluer comment le corps tolère le stress et s'adapte. Si l'athlète constate que son corps ne réagit pas bien à l'entraînement appliqué ou ne récupère pas pendant les jours de repos entre les séances, la progression de l'entraînement doit être arrêtée. Cela peut se faire en prenant quelques jours de repos supplémentaires, puis en reprenant le plan d'entraînement de la période précédente.

Dans certains cas, il peut aussi être nécessaire de prendre du recul dans le plan et de revenir au niveau d'entraînement précédent. Si l'athlète présente une rechute avec des symptômes de maladie, l'entraînement doit être arrêté complètement et consulter un médecin.

Gardez à l'esprit que certains athlètes auront besoin de plus de temps que d'autres pour récupérer avant de reprendre un entraînement normal. Il est donc important de toujours y aller lentement et de ne pas progresser trop vite. Le retour au sport doit toujours être personnalisé et ajusté selon la façon dont le corps réagit à l'entraînement, en collaboration avec l'expertise de l’équipe médicale.

(Veuillez noter que ce module ne remplace pas le contact direct avec une expertise médicale ni les conseils individuels.)

Mini-quiz

1. Vrai ou faux : Il est recommandé que les athlètes de haut niveau utilisent un journal d'entraînement pour contrôler leur entraînement ?

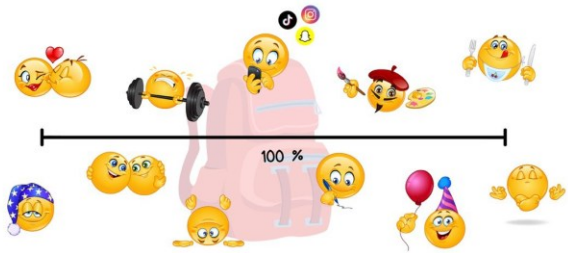
Vrai Faux

2. Lequel de ces sports est le plus sujet aux maladies respiratoires chroniques ?

a) Handball
b) Volleyball
c) Natation
d) Toutes les réponses

Résumés des modules précédents:

La charge d'entraînement est un facteur important influençant la performance sportive. Lorsque nous parlons de la charge d'entraînement et de la performance, nous oublions souvent de considérer un facteur important; nous sommes tous des humains ! Tout ce que nous vivons dans la journée représente une source de charge, comme la charge d'entraînement. Par conséquent, toutes ces expériences influenceront aussi les effets de l'entraînement sur la performance.



La charge totale englobe à la fois les aspects physiques et mentaux, sur et en dehors du terrain de sport. En effet, en plus de l'entraînement et de la compétition, il est important de reconnaître que les relations de l'athlète avec sa famille et ses amis sont cruciales et nécessitent de l'attention. Leur dynamique familiale, leurs expériences scolaires, leur charge de devoirs, leurs déplacements vers et depuis le domicile l'école et l'entraînement, ainsi que les réseaux sociaux et toutes les autres interactions – tout cela contribue au bien-être global des jeunes et sont également importants à prendre en compte lors de l'évaluation de la charge totale appliquée aux jeunes athlètes.

Pourquoi est-il important pour vous, en tant qu'entraîneur, de prendre cela en compte ? Car lorsque les athlètes subissent une charge totale élevée, leur corps tolère moins bien le stress et le risque de maladies ou de blessures est plus élevé. Cela s'applique non seulement aux athlètes adultes mais surtout aux jeunes athlètes comme ceux avec qui vous travaillez.

Gérer la charge totale

En tant qu'entraîneur, il est important de noter qu'il y a deux aspects clés à prendre en compte lors de la gestion de la charge totale des athlètes :

1. Qu'est-ce qui leur coûte de l'énergie ?
2. Qu'est-ce qui leur donne de l'énergie ?



Il doit y avoir un équilibre entre les deux.

Tout d'abord – explorons certains des facteurs qui pourraient épuiser le niveau d'énergie de vos athlètes.

Il est normal d'être stressé dans la vie

En tant qu'entraîneur qui prend en charge de jeunes athlètes, il est important de se rappeler que vos athlètes sont à une étape critique de développement. Physiquement, mentalement et émotionnellement, de nombreux changements se produisent dans leur corps et leur esprit.

Durant cette phase de leur vie, ils peuvent souvent se sentir incertains en cherchant leur identité et en remettant en question leurs aspirations et leur sentiment d'appartenance. En termes plus techniques, c'est à ce moment-là qu'ils développent leur sens de soi, priorisent leurs valeurs, acquièrent des connaissances et les compétences nécessaires pour atteindre leurs objectifs, tant dans le sport que dans la vie.

Il est crucial de reconnaître qu'en plus de leur entraînement sportif, ils sont aussi étudiants à temps plein, et sont confrontés à tous les défis et joies liés à l'adolescence. Ils s'efforcent d'exceller à la fois dans leur vie en général et dans leur sport choisi, en équilibrant les exigences de la vie académique, sociale et simplement de la vie en général.

En tant qu'entraîneur, vous devez comprendre qu'il y a beaucoup de choses à gérer, avec de nombreuses émotions qui tourbillonnent, influencés par une multitude de

facteurs. Il est naturel qu'ils se sentent stressés, sous pression, nerveux, anxieux, tristes ou déprimés de temps en temps.

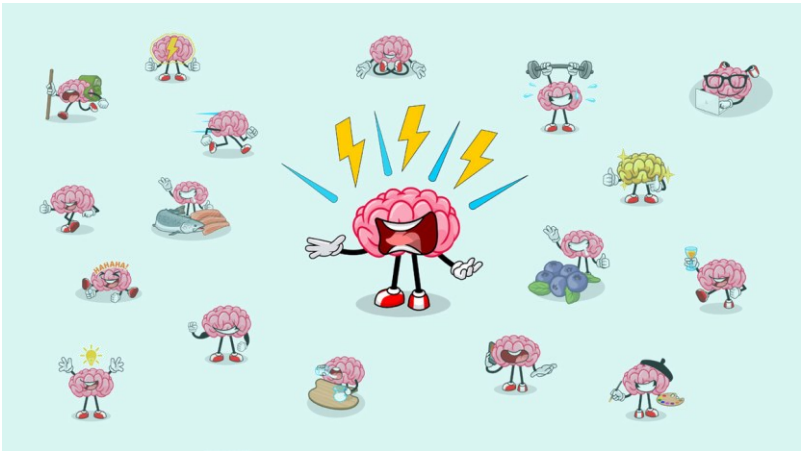
Ils peuvent avoir des difficultés à dormir, s'inquiéter, et même craindre divers aspects de leur vie. Il est essentiel de les rassurer en leur montrant que ces sentiments sont tout à fait normaux et ne sont pas un signe de faiblesse ou de maladie. En fait, pour la plupart, ces sentiments font partie du fait d'être un adolescent complet et un être humain.



Le stress et ses effets sur la performance

Pour vous, en tant qu'entraîneur, il est essentiel de comprendre ce qui cause le stress et la façon dont les athlètes le gèrent car cela varie grandement d'une personne à l'autre. La façon dont chaque athlète vit et gère le stress peut être très différente. Certains peuvent rarement se sentir stressés, tandis que d'autres peuvent en souffrir presque constamment. De plus, les gens ont des façons diverses d'exprimer leur stress – certains peuvent l'exprimer extérieurement, tandis que d'autres le cachent. Reconnaître ces différences individuelles est crucial pour offrir un soutien efficace à vos athlètes. En tant qu'entraîneur, vous devez être attentif et sensible à leurs facteurs de stress et mécanismes d'adaptation uniques.

N'oubliez pas qu'un environnement d'entraînement bienveillant et compréhensif peut grandement influencer la façon dont les athlètes gèrent le stress et performent sous pression.

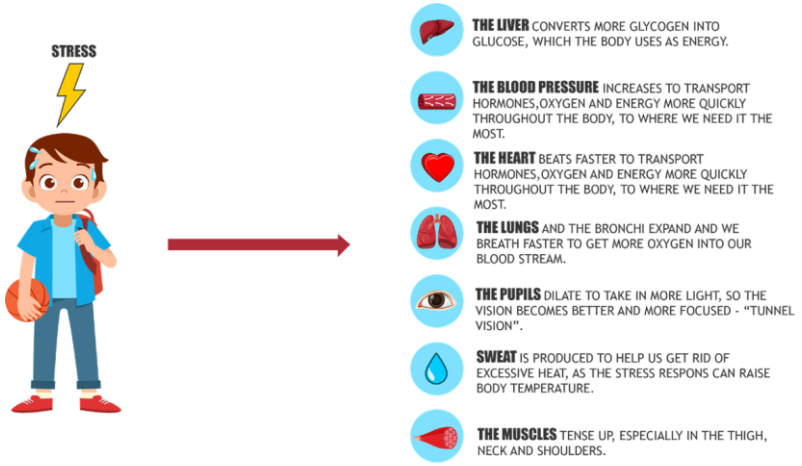


Qu’est-ce que le stress?

Le stress est une réaction physique qui peut avoir des effets positifs et négatifs sur la performance des athlètes. Comprendre ses aspects physiologiques peut vous aider à mieux soutenir vos athlètes.

Lorsque le stress s'installe, le corps subit divers changements :

- Nous gagnons rapidement en énergie et devenons plus alertes – car notre foie convertit plus de glycogène que d'habitude en glucose, que notre corps utilise comme énergie.
- La tension artérielle monte, et le cœur bat plus vite. Cela aide à transporter rapidement les hormones, l'oxygène et l'énergie vers les zones du corps qui en ont le plus besoin.
- Nous recevons aussi plus d'oxygène dans notre sang, car nos poumons et nos bronches se dilatent, ce qui nous permet de respirer plus rapidement.
- Nous constatons une vision améliorée et plus ciblée – la « vision en tunnel » – car nos pupilles se dilatent pour capter plus de lumière.
- Nous pouvons commencer à transpirer – à libérer de la chaleur, car la réponse au stress peut faire monter notre température corporelle.



Texte de l'image : Stress / Le foie – convertit plus de glycogène en glucose, que le corps utilise comme énergie. / La pression artérielle – augmente pour transporter plus rapidement les hormones, l'oxygène et l'énergie dans tout le corps, là où nous en avons le plus besoin. / Le cœur bat plus vite pour transporter plus rapidement les hormones, l'oxygène et l'énergie dans tout le corps, là où nous en avons le plus besoin. / Les poumons et les bronches se dilatent et nous respirons plus vite pour faire entrer plus d'oxygène dans notre sang. / Les pupilles se dilatent pour absorber plus de lumière, améliorant ainsi la vision et la focalisant – « vision en tunnel ». / La sueur est produite pour nous aider à éliminer la chaleur excessive, car la réponse au stress peut faire monter la température corporelle. / Les muscles se tendent, surtout au niveau des cuisses, du cou et des épaules.

En tant qu'entraîneur, il est essentiel d'éduquer nos athlètes sur le stress et de souligner l'importance de maintenir un équilibre sain entre stress et détente. Trop de stress peut entraîner un épuisement professionnel et nuire aux performances, tandis que des niveaux appropriés de stress peuvent renforcer la motivation et renforcer les capacités athlétiques.



Rappelez à vos athlètes que le stress est une réponse physiologique normale et qu'avec la bonne approche, cela peut jouer en leur faveur

Pression

La pression peut provenir à la fois de sources internes et externes, comme vos propres attentes ou celles imposées par d'autres. Ces attentes peuvent concerner la façon dont vous devez vous comporter, vivre, performer ou respecter certains critères.

Il est important de reconnaître que les athlètes peuvent percevoir ces attentes différemment, et que leur interprétation des exigences externes n'est pas toujours exacte. Certaines de ces pressions peuvent être réelles et évidentes, tandis que d'autres peuvent être imaginées ou auto-imposées.

Les athlètes se fixent souvent des standards élevés pour être acceptés et s'intégrer. Cette pression auto-imposée peut donner naissance à une critique intérieure sévère chaque fois qu'ils ne respectent pas leur idéal auto-défini. Par conséquent, les athlètes peuvent subir des pressions à la fois de sources externes et de leur propre dialogue interne.

En tant qu'entraîneur, vous devez être conscient des défis potentiels que la pression peut poser au bien-être et à la performance de vos athlètes. **Vous jouez un rôle important dans la création d'un environnement bienveillant qui permet aux athlètes de s'épanouir sans être submergés par les attentes.**

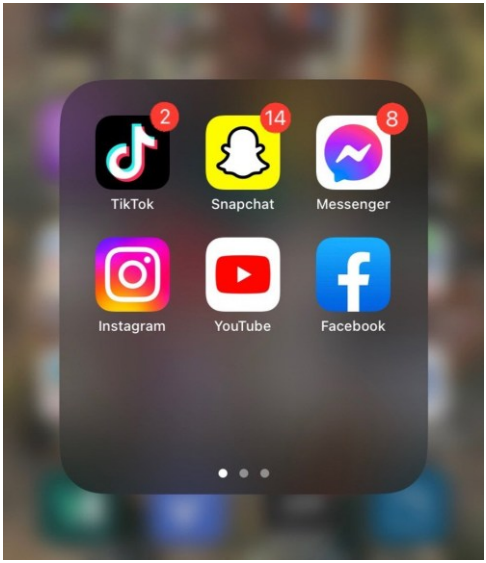
Encouragez vos athlètes à poser des limites saines, à apprendre à dire non quand c'est nécessaire, et à donner la priorité à leur bien-être physique et mental. Mais aussi, en

même temps, il ne devrait pas être trop égocentrique et rester humble envers les gens autour de lui.

Réseaux sociaux

Des recherches ont mis en lumière que les jeunes qui passent trop de temps sur les réseaux sociaux peuvent subir plus de pression et trouver plus difficile à gérer le stress, comparativement à ceux qui utilisent les réseaux sociaux, dans une moindre mesure.

En tant qu'entraîneur, il peut être nécessaire de sensibiliser vos jeunes athlètes à leurs habitudes sur les réseaux sociaux. Les encourager à utiliser leurs téléphones portables et leurs plateformes de réseaux sociaux en pleine conscience. Dans le cadre d'une approche holistique de la santé, votre statut d'entraîneur vous donne la possibilité d'améliorer leur prise de conscience et leur compréhension des effets psychologiques que les réseaux sociaux ont sur leur cerveau. Ainsi, vous pourriez les sensibiliser sur la manière dont cela affecte leur sentiment global de maîtrise, de bien-être, d'accomplissement et de développement sportif réaliste.



Saviez-vous que les plateformes de réseaux sociaux font tout leur possible pour vous obliger à y passer le plus de temps possible ?



En tant qu'entraîneur, vous devez être conscient de l'influence puissante que les réseaux sociaux ont sur la perception et les croyances de nos jeunes athlètes. Encouragez-les à être attentifs à la façon dont les algorithmes personnalisent le contenu et à rechercher activement des perspectives diverses. Favorisez la pensée critique, en les incitant à remettre en question les informations rencontrées et à en vérifier l'exactitude. En comprenant le fonctionnement des plateformes de réseaux sociaux, vos athlètes peuvent naviguer dans le paysage numérique avec un œil avisé, s'assurant de rester informés et de prendre des décisions éclairées concernant leur entraînement, leurs performances et leur bien-être.

Influenceurs

Les réseaux sociaux sont une plateforme puissante qui influence la façon dont les jeunes athlètes se perçoivent et perçoivent leurs réalisations. Beaucoup d'athlètes suivent des influenceurs qui affichent une vie en apparence parfaite ou excellente dans leurs domaines respectifs. Ces influences peuvent présenter une version polie et retouchée d'eux-mêmes, poussant les jeunes athlètes à se comparer eux-mêmes et leur vie à ces standards irréalistes.



Vos jeunes athlètes peuvent être exposés à des sujets qui déclenchent un sentiment d'inadéquation, une pression à performer ou une peur de ne pas être à la hauteur. Encouragez vos athlètes à reconnaître que ces influenceurs ne montrent peut-être pas l'image complète de leur vie, et que personne n'est parfait.

Aidez vos athlètes à comprendre que se comparer aux autres sur les réseaux sociaux peut entraîner un sentiment de démotivation et de d'insatisfaction. Au contraire, ils devraient insister sur l'importance de se concentrer sur leur développement personnel, le progrès et leur parcours unique en tant qu'athlètes.

Vous devez promouvoir la confiance en soi et l'image corporelle positive chez vos athlètes, en leur rappelant que le véritable succès se définit par des objectifs clairs, un travail dur et le plaisir tout au long du processus. Apprenez-leur à célébrer leurs réussites, grandes ou petites, sans avoir besoin de validation extérieure.

Réflexion personnelle

Quel type d'influenceurs pensez-vous que vos athlètes suivent et dont ils tirent leur inspiration ?

Conclusion

En tant qu'entraîneur, votre rôle est essentiel pour créer un environnement d'entraînement positif favorisant une croissance saine, le développement des compétences et le plaisir du sport. Votre soutien et vos conseils sont essentiels pour aider les jeunes athlètes à comprendre et gérer efficacement leurs tracas quotidiens et

leur potentiel stress, leur permettant de s'épanouir et de se développer sur le long terme. Encouragez une communication ouverte, créant un espace sûr où les athlètes peuvent partager librement leurs sentiments et préoccupations sans jugement.

Il est essentiel de reconnaître que votre impact en tant qu'entraîneur va bien au-delà du terrain. Vous avez l'opportunité unique d'influencer positivement le développement global de vos jeunes athlètes, en leur transmettant des compétences de vie précieuses qui leur seront utiles tant dans le sport qu'en dehors. Votre priorité doit être de soutenir leur croissance, de renforcer leur confiance en eux et de favoriser la résilience tout au long de cette phase transformatrice de leur vie.

En favorisant un environnement d'entraînement bienveillant et compréhensif, vous pouvez aider les athlètes à se développer non seulement en tant qu'athlètes compétents, mais aussi en tant qu'individus polyvalents. Mettez l'accent sur l'importance du travail d'équipe, de la discipline et de la persévérance, en leur transmettant des qualités qui leur seront bénéfiques tout au long de leur parcours sportif et au-delà.

En résumé, soyez l'entraîneur qui développe non seulement les capacités sportives des athlètes, mais contribue aussi à leur croissance personnelle et au développement de leur caractère. Ce faisant, vous laisserez un impact positif durable sur leur vie, les aidant à devenir des individus accomplis et résilients dans tous les aspects de la vie.

Réflexion personnelle

Quelles sont les trois principales compétences pour lesquelles vous aimeriez que vos jeunes athlètes se souviennent de vous ?

Mini-quiz

1. Qu'est-ce que le stress ?

a) une réaction physique qui peut avoir un effet négatif sur la performance des athlètes

b) une réaction physique qui peut avoir un effet positif sur la performance des athlètes

c) les deux alternatives

2. Vrai ou faux : La charge totale englobe à la fois les aspects physiques et mentaux, sur et en dehors du terrain de sport.

Vrai Faux

3. De quoi peut provenir la pression ?

a) Sources internes, comme vos propres attentes

b) Sources externes, telles que les attentes imposées par d'autres

c) Les deux alternatives

Quand vous voyez de la fumée, il est trop tard pour éteindre le feu. Cependant, nous voulons éviter que l'incendie ne commence dès le départ.



C'est pareil pour les blessures en sport ; Nous savons par la science que les blessures engendrent de nouvelles blessures. Une fois qu'un athlète a été blessé, une nouvelle blessure survient plus facilement. Ainsi, un entraînement visant la prévention des blessures et la gestion de la charge d'entraînement ressemblent beaucoup à la prévention du déclenchement de l'incendie.

Bien sûr, pour devenir plus fort et mieux performer, une certaine quantité de charge est nécessaire pour exceller dans le sport. D'un point de vue physiologique, le stress auquel nous soumettons notre corps lors de l'entraînement est le véritable stimulant de la performance physique accrue. Ainsi, prévenir les blessures ne signifie pas éviter de charger complètement le corps, ni nécessairement s'entraîner moins. Il s'agit davantage d'optimiser le stress à l'entraînement auquel vos athlètes sont exposés. La clé pour optimiser la charge à laquelle les athlètes sont exposés réside dans l'ajustement de leur charge d'entraînement physique. Il s'agit aussi de développer la capacité des athlètes à gérer tout l'entraînement nécessaire et d'être prêts physiquement et mentalement pour chaque séance. Pour les jeunes athlètes, cela est particulièrement important en raison des périodes de croissance et de maturation.

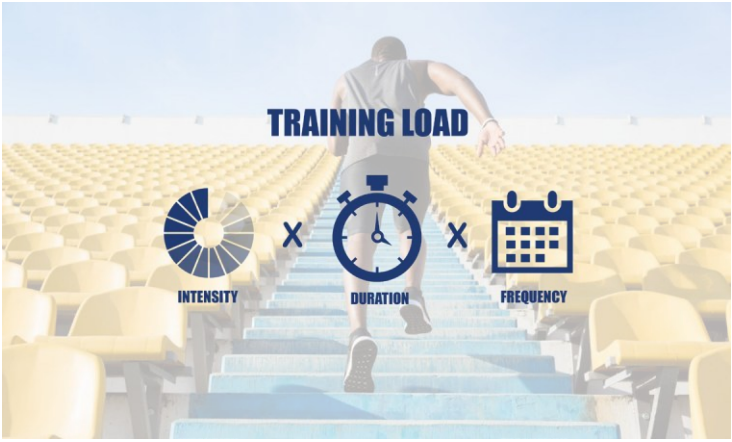
Gestion de la charge d'entraînement = planifier la charge d'entraînement à l'avance et ajuster selon la réponse de chaque athlète !

Ce que nous avons abordé jusqu'à présent, dans les modules précédents, souligne l'importance d'avoir le contrôle sur les calendriers d'entraînement et de compétition ainsi que leur contenu pour les jeunes athlètes. Nous appelons cela la planification de

l'entraînement. La clé d'une planification efficace de l'entraînement réside dans la progression correcte des charges d'entraînement que subissent les athlètes, tant lors des séances d'entraînement que lors des matchs ou des compétitions. La progression est l'un des principes d'entraînement les plus importants pour les jeunes athlètes, et cela signifie essentiellement ce dont nous avons parlé jusqu'ici (en référence à l'histoire de Milo du module d'argent obligatoire) ; la charge d'entraînement devrait **augmenter progressivement** à mesure que le corps s'adapte à des exigences plus élevées. Trop d'entraînement, trop vite, n'est pas un chemin durable pour les jeunes athlètes.

Qu'est-ce que la charge d'entraînement ?

La charge totale d'entraînement subie est déterminée par la combinaison de l'intensité, de la durée et de la fréquence des séances.



Texte de l'image : (texte dans l'image) / Charge d'entraînement / Intensité / Durée / Fréquence

Cela signifie que la charge d'entraînement peut être ressentie comme tout aussi élevée pour chaque athlète, qu'il s'agisse d'une longue séance à faible intensité ou d'une courte séance à haute intensité.

Cela implique que pour augmenter la charge d'entraînement, l'intensité, la durée et/ou la fréquence peuvent être ajustés. Cependant, il est important de noter que si les trois facteurs sont augmentés simultanément, cela augmentera considérablement la charge d'entraînement, ce qui peut être difficile à gérer pour le jeune corps, avec des blessures comme résultat négatif.

En effet, comme discuté dans le module Argent:

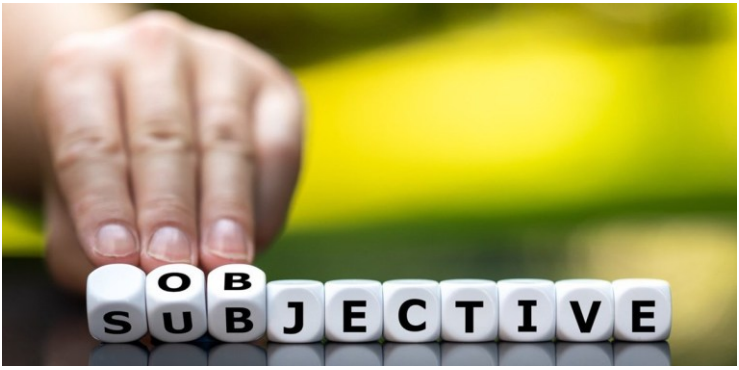
La gestion de charge fonctionne comme un système de feu de circulation. Une gestion efficace de la charge maintient les athlètes dans la zone verte, où ils sont en bonne santé et résilients, tout en se développant et performant de manière optimale. Cependant, appliquer trop de charge au fil du temps, ou trop rapidement, fait que le risque de tomber malade ou de se blesser est élevé – ce qui pousse les athlètes dans la zone jaune, voire rouge. Dans ces zones, les jeunes corps ne se récupèrent pas entre les séances d'entraînement, ce qui entraîne une surcharge et des maladies ou blessures qui s'ensuivent. Pour les jeunes athlètes, en raison des périodes de croissance et de maturation, les zones jaunes et rouges varient fortement d'un individu à l'autre, et il est important de noter que cela peut survenir même à des charges d'entraînement assez faibles.

Comment quantifier la charge d'entraînement ?

Pour gérer la charge d'entraînement à laquelle les athlètes sont exposés, il faut quantifier les facteurs qui déterminent la charge d'entraînement.

Des facteurs comme la durée et la fréquence de l'entraînement sont assez faciles à mesurer et à quantifier. Alors que la durée se réfère simplement à la durée d'une séance donnée (en minutes), la fréquence correspond à la fréquence à laquelle les athlètes s'entraînent, par exemple pendant une semaine (si vous voulez quantifier la charge d'entraînement pour une semaine). L'intensité, cependant, est un peu plus compliquée.

La partie intensité de la charge d'entraînement est généralement divisée en mesures objectives et subjectives de l'intensité.



Réflexion personnelle

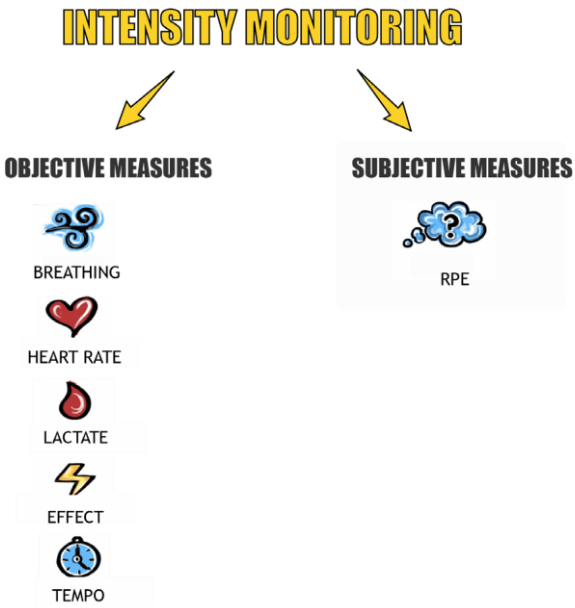
Quelle est la différence entre l'information objective et l'information subjective ?

Les mesures objectives et subjectives de l'intensité de l'entraînement diffèrent dans leur approche pour quantifier et évaluer le niveau d'intensité ressenti lors d'une séance d'entraînement.

Les mesures objectives de l'intensité de l'entraînement reposent sur des données mesurables et quantifiables obtenues auprès de sources externes. Ces mesures sont généralement basées sur des mesures physiologiques ou biomécaniques et fournissent une évaluation objective de l'intensité de l'entraînement.

Les mesures subjectives de l'intensité de l'entraînement sont basées sur la perception personnelle, le ressenti ou l'auto-évaluation de l'effort fourni lors d'une séance d'entraînement. Ces mesures sont individuelles et reposent sur l'interprétation et l'évaluation propres de l'athlète à son expérience.

Vous pouvez voir ci-dessous quelques exemples de mesures objectives et subjectives courantes de l'intensité de l'entraînement.



Texte de l'image : Surveillance d'intensité / Mesures objectives / Respiration / Fréquence cardiaque / Lactate / Effet / Tempo / Mesures subjectives / RPE

Commençons par quelques mesures objectives de l'intensité de l'entraînement :

Fréquence cardiaque : Surveiller la fréquence cardiaque pendant l'exercice peut donner une indication du niveau d'intensité. La surveillance de la fréquence cardiaque est probablement la mesure la plus courante de l'intensité lors des sports d'endurance et gagne généralement en popularité, grâce à la facilité d'utilisation de la mesure avec la technologie actuelle, par exemple, en portant une montre connectée au poignet. Des fréquences cardiaques plus élevées sont généralement corrélées à une intensité d'exercice plus élevée, jusqu'à un certain niveau. À des niveaux d'intensité très élevés, la fréquence cardiaque ne sera plus une bonne mesure de l'intensité. Vous devez aussi savoir que la fréquence cardiaque est généralement plus élevée dans les activités où les muscles sont plus sollicités, donc en général, on a une fréquence cardiaque plus élevée pendant la course (activation complète du corps) comparé au vélo (plus sur les membres inférieurs) si l'on est également habitué à ces formes d'activités.

Puissance de sortie: Pour des activités comme le vélo ou l'aviron, la puissance (watt) est souvent utilisée pour mesurer la quantité de travail effectuée, fournissant une mesure objective de l'intensité. Une puissance plus élevée est corrélée à une intensité d'exercice plus élevée à tous les niveaux.

Vitesse ou allure: Dans des activités comme la course à pied ou la natation, des mesures objectives comme la vitesse ou le rythme peuvent être utilisées pour évaluer l'intensité. Une vitesse plus élevée est corrélée à une intensité d'exercice plus élevée à tous les niveaux.

Ventilation : La ventilation fait référence à la quantité d'air inspirée et expirée par minute et constitue une autre mesure objective pouvant fournir des informations sur l'intensité de l'entraînement. Pendant l'exercice, la ventilation augmente pour répondre à la demande accrue d'oxygène et éliminer le dioxyde de carbone généré par les muscles de travail. Le taux de ventilation peut être influencé par l'intensité de l'exercice, la durée et le niveau de forme physique individuel. Comparé aux autres mesures objectives de l'intensité, la mesure de la ventilation ne nécessite aucun équipement ni analyse compliquée. Vous pouvez simplement le mesurer en parlant. Si vous pouvez prononcer des phrases complètes pendant la séance d'entraînement, l'intensité est classée comme faible. Si vous pouvez prononcer des mots, mais pas des phrases complètes, l'intensité est classée comme moyenne. Si vous n'arrivez pas à prononcer de mots (peut-être seulement des lettres), l'intensité est élevée.

Mesures subjectives de l'intensité de l'entraînement :

Lorsqu'on évalue l'intensité subjective, un indicateur largement populaire parmi les athlètes, principalement en raison de sa simplicité, est la classification RPE (qui mesure l'effort perçu). Cette méthode permet aux athlètes d'évaluer leur effort perçu pendant les entraînements en catégorisant leur intensité sur une échelle généralement allant de 1 à 10. Cela peut aussi être géré assez facilement par les jeunes athlètes avec un peu de pratique et de conseils.

Étant donné que le RPE est une mesure subjective, il faut du temps aux athlètes pour saisir leurs propres interprétations de l'entraînement « difficile » et de l'entraînement « facile ». Pour les jeunes athlètes aspirant à exceller dans le sport, il est judicieux de se familiariser tôt avec cette mesure. Avec le temps, ils développeront une compréhension aiguë de ce qui constitue pour eux des efforts « faciles » et « difficiles ». Cette prise de conscience peut grandement les aider à prendre des décisions éclairées pour leur parcours sportif.



Texte de l'image : Le RPE est rapportée 30 minutes après l'exercice

Il est important de noter que si les athlètes évaluent leur RPE immédiatement après une séance, le niveau d'intensité reflète souvent l'aboutissement de la séance, qui tend à être plus exigeant que les premières étapes. Par conséquent, cela pourrait conduire à une surestimation de l'intensité globale de la séance. Inversement, si les athlètes évaluent leur RPE bien après la fin de la séance et qu'ils se sont complètement rétablis, l'intensité perçue peut sous-estimer l'effort réel déployé pendant toute la séance. Pour trouver un équilibre, il est conseillé aux athlètes d'enregistrer leur RPE environ 30 minutes après la fin de la séance.

Après l'évaluation de chaque RPE individuelle pour chaque séance d'entraînement, une métrique précieuse appelée RPE de session (sRPE) peut être établie. En multipliant le score RPE de l'athlète par la durée de la séance (en minutes), le sRPE offre une synthèse éclairante de l'intensité et de la durée de l'entraînement.

Pour évaluer de manière exhaustive la charge d'entraînement sur une période donnée, par exemple une semaine, les sRPE de chaque session sont agrégés. Cette accumulation prend en compte la fréquence des séances d'entraînement, ce qui donne une représentation quantifiée de la charge d'entraînement globale pour cette période.

Intégrer une mesure subjective de l'intensité dans la boîte à outils des athlètes peut fournir des informations précieuses sur leurs réponses à divers facteurs de stress de la vie sur de longues périodes. L'un des atouts de la PRPE réside dans sa capacité à englober non seulement l'intensité physique, mais aussi les facteurs liés aux circonstances individuelles. Par exemple, la RPE reflète comment des éléments externes, comme un sommeil insuffisant ou des besoins de vie, peuvent influencer significativement la charge d'entraînement perçue. Cela offre une ouverture sur l'impact global de multiples facteurs de stress appliqués aux jeunes athlètes et donc sur leur expérience d'entraînement

Comment gérer la charge d'entraînement en pratique?

Encourager même les jeunes athlètes à tenir un journal d'entraînement, où ils consignent leurs valeurs de RPE, s'avère être une approche judicieuse – en particulier pour ceux qui nourrissent des ambitions de carrière sportive. En suivant méticuleusement leur effort perçu dans le temps, les athlètes acquièrent une compréhension nuancée des corrélations entre les facteurs externes et leurs performances à l'entraînement. Par exemple, ils peuvent reconnaître que des périodes de sommeil sous-optimal affectent négativement leurs résultats d'entraînement. Forts de cette conscience de soi, les athlètes peuvent adapter de manière proactive leurs charges d'entraînement, garantissant ainsi que leurs efforts donnent des résultats optimaux.

Nous reconnaissons pleinement que les méthodes suggérées pour quantifier l'intensité peuvent sembler complexes et potentiellement peu pratiques pour une application dans le monde réel. Notre intention n'est pas de vous submerger d'un éventail écrasant de paramètres pouvant être utilisés pour mesurer l'intensité de l'entraînement. Notre objectif est plutôt de vous doter des connaissances sur ces mesures, vous permettant de prendre des décisions éclairées, en accord avec vos objectifs spécifiques et ceux de votre athlète.



En somme, bien que les apports basés sur les données puissent être inestimables, ils doivent être complétés par les perceptions et émotions personnelles de l'athlète. Comprendre ce que ressentent réellement les athlètes, tant physiquement que mentalement, guide finalement le processus d'entraînement et est primordial lorsqu'on travaille avec de jeunes athlètes.

Alors, que fait-on sur le terrain ?

Maintenant que nous avons discuté de la manière d'évaluer la charge d'entraînement, abordons la question insaisissable de la charge optimale et de la progression dans l'entraînement. Comme vous l'avez probablement déjà deviné, le chemin pour déterminer ce qui constitue une « charge optimale » ou une augmentation « idéale » de la charge d'entraînement n'est pas régi par une formule fixe. Il n'y a pas de seuil magique pour nous guider. Cependant, un principe fondamental est valable : la charge d'entraînement doit être contextualisée dans une période d'entraînement précédente.

Mais qu'est-ce que cela implique exactement ? Cela signifie que toute augmentation de la charge d'entraînement doit être proportionnelle à la charge accumulée d'une période précédente. Cet équilibre évite les extrêmes de surcharge ou de faiblesse des athlètes. Après des intervalles comme les vacances ou les pauses, comme ceux dus à une blessure, la charge d'entraînement qui suit devrait refléter une réduction substantielle par rapport à l'entraînement précédent.

Pour faire simple, lorsque vos jeunes athlètes s'entraînent BEAUCOUP et maintiennent une bonne forme physique, ils construisent un bouclier contre les blessures.

Cependant, il y a un autre revers de la médaille : s'ils poussent trop fort avec un entraînement excessif, le risque de blessures peut augmenter. À l'inverse, s'ils s'entrainent moins, il est important de faire attention aux augmentations soudaines ou importantes, ainsi qu'aux hauts et bas importants dans leur quantité d'entraînement.

L'essentiel ici est de trouver ce juste équilibre.



Des hauts et des bas notables dans leur intensité hebdomadaire d'entraînement semblent jouer un rôle important dans le développement des blessures. L'objectif est d'éviter des changements soudains et extrêmes dans l'entraînement d'une semaine à l'autre. Encouragez-les à surveiller leur propre charge d'entraînement – éventuellement en tenant leur propre journal d'entraînement – et à s'adapter à ce à quoi ils sont habitués, et bien sûr, en vous assurant aussi qu'ils se reposent suffisamment.

Mini-quiz

1. Vrai ou faux : Le rythme cardiaque est un excellent moyen de quantifier l'intensité pour toutes les activités.

Vrai Faux

2. RPE signifie

a) Évaluation de l'exercice parfait

b) Mesure objective de l'intensité

c) Évaluation de l'effort perçu

3. Quelle est l'augmentation optimale de la charge d'entraînement ?

a) La charge d'entraînement ne doit pas augmenter de plus de 10 %.

b) La charge d'entraînement devrait augmenter de 23,5 %.

c) Rien de tout cela.

RÉCUPÉRATION CHEZ LES JEUNES ATHLÈTES : PARTIE 2

On ne peut parler d'une formation intensive sans reconnaître le rôle crucial du processus de récupération qui l'accompagne. La formation et la récupération sont liées et indissociables – elles forment une unité cohérente.

Une récupération adéquate contribue à :

- Se sentir mieux
- Améliorer les performances
- Réduire le risque de blessures et de maladies.

Une récupération insuffisante a l'effet inverse. Lorsqu'un jeune athlète n'a pas assez de temps pour récupérer, il peut ressentir:

- Une diminution du bien-être
- De moins bonne performance
- Un risque accru de blessures et de maladies.

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles le stress et la fatigue rendent les athlètes plus sujets aux blessures. Par exemple, ils deviennent moins concentrés et leurs compétences techniques en souffrent. Les recherches montrent également qu'il y a un risque accru de tomber malade lorsqu'on est exposé à un stress global élevé et à une récupération insuffisante (par exemple, manque de sommeil, stress psychologique) en raison de son impact sur le système immunitaire. Cela a été démontré chez de jeunes joueurs d'élite, ainsi que chez d'autres groupes.

Comme discuté dans le module argent, pour que les athlètes atteignent une récupération adéquate, trois facteurs cruciaux doivent être prioritaires:



Texte de l'image : 3 conseils pour la meilleure récupération / Suffisamment de sommeil / Une bonne nutrition et hydratation / Recharge mentale

1. **Sommeil suffisant et repos :** S'assurer qu'ils bénéficient d'un sommeil de qualité nécessaire et de temps pour laisser leur corps se reposer et de se ressourcer.
2. **Bonne nutrition et hydratation :** Prêter attention à leur alimentation; une consommation suffisante d'aliments nourrissants et de liquides pour soutenir leur récupération et reconstituer leurs réserves d'énergie.
3. **Recharge mentale :** Accorder du temps à la détente et à la récupération mentale, s'engager dans des activités qui aident à réduire le stress et à favoriser le bien-être mental.

Nous allons maintenant revenir sur chacune de ces étapes à tour de rôle.

Sommeil et repos

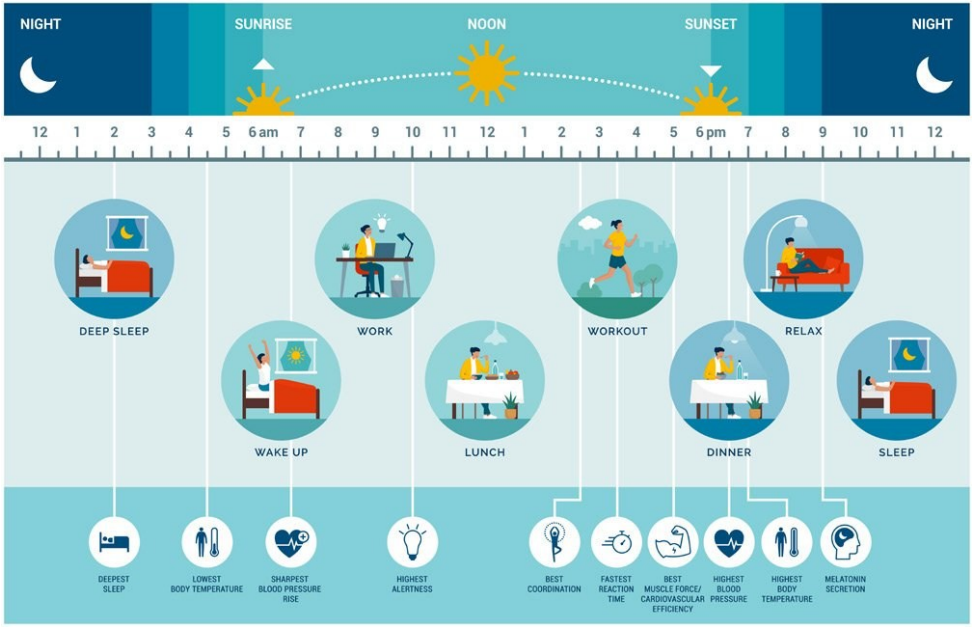
En tant qu'entraîneur guidant le développement des jeunes athlètes, il est crucial de reconnaître le rôle important que joue le sommeil dans leur bien-être global, mais aussi dans la performance sportive.

Imaginez le corps comme une machine finement réglée, et le sommeil comme la routine d'entretien essentielle. Tout comme une machine a besoin de temps mort pour son entretien, les jeunes athlètes ont besoin d'un sommeil adéquat pour se remettre de leurs charges quotidiennes, qui peuvent être des séances d'entraînement rigoureuses. Lorsqu'ils dorment, leur corps travaille à réparer et régénérer les muscles et tendons, réguler les hormones et soutenir diverses fonctions corporelles et mentales qui contribuent à la maturation générale et au développement à long terme – ce qui permet également de renforcer les performances sur le long terme.

Pourquoi dormons-nous ?

Nous sommes éveillés le jour et dormons la nuit. Le déterminant du moment où nous sommes éveillés et quand nous dormons est notre rythme circadien. Le rythme circadien est régulé par l'hormone du sommeil, la mélatonine. La mélatonine agit comme chef d'orchestre de cette symphonie interne et induit le sommeil.

La mélatonine est produite lorsqu'il fait sombre et est sécrétée par la glande pinéale, une petite structure profonde dans le cerveau. Elle affecte notre horloge biologique. L'horloge maîtresse est située dans le cerveau, mais en réalité, tous les organes du corps possèdent une sorte d'horloge biologique contrôlée par l'horloge maîtresse dans le cerveau – qui influence l'ensemble du corps, les muscles, le système gastro-intestinal, les hormones du stress et à la température corporelle. Veiller à ce que vos jeunes athlètes aient un sommeil suffisant en qualité et quantité qui leur garantit un équilibre sain en mélatonine, ce qui améliore les rythmes circadiens naturels et la santé globale de leur corps – affectant également le développement et la performance sportives.



Texte de l'image : Nuit / Lever du soleil / Midi / Coucher de soleil / Nuit / Sommeil profond / Réveillez-vous / Déjeuner de travail / Entraînement / Dîner / Se détendre / Dormir / Le sommeil le plus profond / Température corporelle la plus basse / Augmentation la plus brusque de la tension artérielle / Alerte maximale / Meilleure coordination / Temps de réaction le plus rapide / Meilleure force musculaire/efficacité cardiovasculaire / Pression artérielle la plus élevée / Température corporelle maximale / Sécrétion de mélatonine

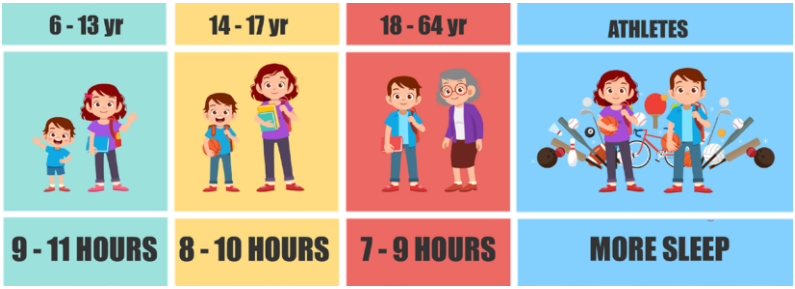
Peut-être que la raison la plus évidente pour laquelle nous dormons est de nous sentir reposés pendant la journée. Vous avez peut-être ressenti cela vous-même après des nuits où le sommeil est mauvais, ou peut-être en voyageant entre fuseaux horaires. Mais il y a aussi d'autres raisons pour lesquelles nous dormons.

Nous dormons parce que le cerveau a besoin de repos ; Il faut du temps pour récupérer après des heures d'éveil chargées. De plus, le cerveau a besoin de temps pour se nettoyer. Le cerveau est baigné dans ce que nous appelons le liquide céphalorachidien (LCR), et il doit être rincé. Lorsque nous dormons, les cellules du cerveau travaillent avec assiduité pour le réparer et l'entretenir. Quand nous allons nous coucher le soir, tout un système s'active pour purifier notre cerveau. C'est pourquoi le corps produit environ un demi-litre de LCR par jour, qui circule dans le cerveau, éliminant les déchets et s'écoulant vers le système lymphatique. En fait – ça marche comme de petits camions poubelles. Ce processus de nettoyage se fait principalement pendant le sommeil.

Le sommeil affecte de nombreux autres processus dans le corps ; il est crucial pour le système immunitaire, l'équilibre hormonal, la glycémie et la régulation hormonale, la santé cardiovasculaire, le système nerveux, et surtout pour notre bien-être mental. Donc, comme vous pouvez probablement le comprendre, un sommeil suffisant est essentiel pour une récupération efficace. Dans l'ensemble, on peut dire qu'un bon sommeil contribue à maintenir une bonne santé, prévenir les maladies et rester vigilant. Le sommeil améliore tout simplement la performance !

Quel volume de sommeil est suffisant ?

Les besoins en sommeil varient considérablement, mais nous savons que l'âge est un facteur important. Les groupes d'âge ont des recommandations de sommeil différentes. Pour les enfants d'âge scolaire (6 à 14 ans) il est conseillé de dormir 9 à 11 heures chaque nuit les adolescents (14 à 17 ans) entre 8 à 10 heures, et pour les jeunes adultes et adultes (18 à 64 ans) entre 7 à 9 heures chaque nuit. Cependant, ce sont des recommandations générales. Il est important de noter que les athlètes ont généralement besoin de plus de sommeil que les non-athlètes, et que les jeunes athlètes peuvent avoir besoin de plus de sommeil que les athlètes adultes. Des charges d'entraînement plus importantes augmenteront également le besoin de sommeil.

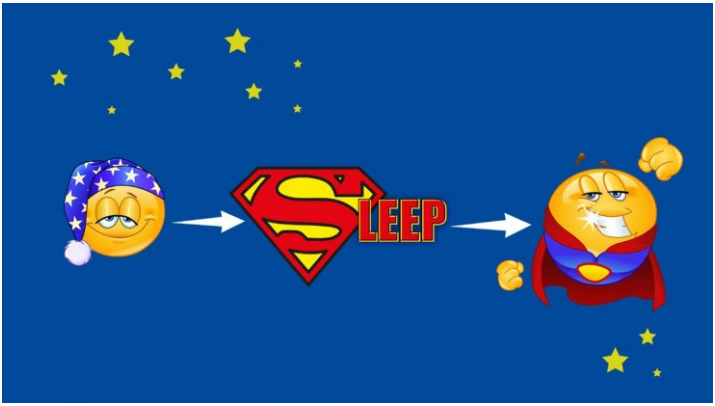


Texte de l'image : 14-17 ans / 18-64 ans / Athlètes / 9-11 heures / 8-10 heures / 7-9 heures / Plus de sommeil

Les recherches montrent que les jeunes athlètes qui dorment moins de 8 heures par nuit double leur risque de blessures liées au sport par rapport à ceux qui dorment 8 heures ou plus. Cependant, gardez à l'esprit que les jeunes athlètes peuvent passer plusieurs heures au lit sans dormir, souvent occupés par les réseaux sociaux. Donc, il n'est pas toujours suffisant de penser à l'heure du coucher. La qualité du sommeil (la quantité de sommeil profond) et le nombre d'heures comptent.

Le sommeil n'est pas un luxe mais une nécessité, surtout pour les jeunes athlètes. En tant qu'entraîneur, vous devez savoir que des emplois du temps d'entraînement rigoureux et les exigences de la vie scolaire et sociale peuvent faire basculer cet équilibre. La privation de sommeil peut entraîner une diminution des fonctions cognitives, une mauvaise humeur, voire un risque accru de blessure. Imaginez une voiture fonctionnant avec peu d'essence – elle ne donnera pas le meilleur de son potentiel, et il en va de même pour les jeunes athlètes qui manquent de sommeil.

En tant qu'entraîneur, vous pouvez aider vos athlètes à comprendre que le sommeil n'est pas une activité passive – c'est un processus actif de rajeunissement. C'est le moment lors duquel leur cerveau trie et traite les informations de la journée, élimine les déchets et répare les dommages cellulaires. Le sommeil n'est pas seulement un moyen de se sentir éveillé : c'est un outil pour optimiser les fonctions corporelles, renforcer le système immunitaire et maintenir une bonne santé mentale et un bien-être général.



Conseils pour améliorer le sommeil:

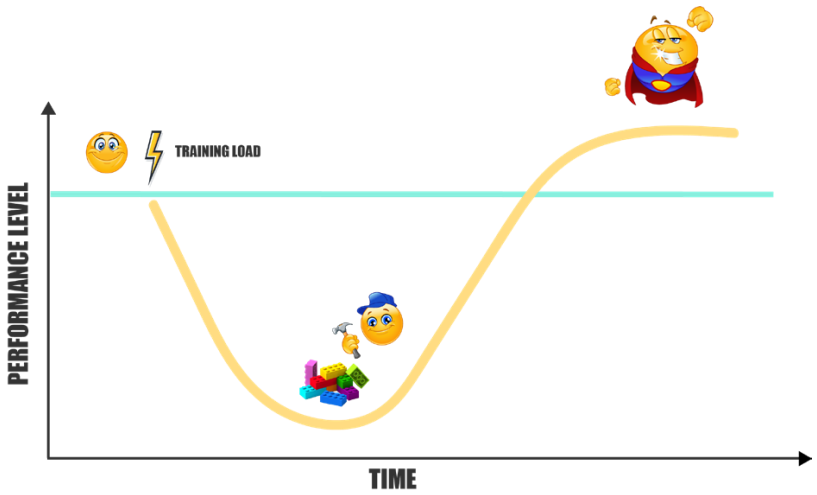
En tant qu'entraîneur, vous ne formez pas seulement les athlètes sur le terrain, mais vous les aidez aussi à mener une vie équilibrée. Voici quelques stratégies que vous pouvez partager avec eux pour améliorer la qualité du sommeil :

1. Établissez une routine : encouragez-les à établir un rythme de sommeil régulier, même le week-end. La constance aide à réguler leur horloge interne.
2. Détox numérique : Limitez l'exposition aux écrans, comme les téléphones et les ordinateurs, avant le coucher. La lumière bleue émise par les écrans peut interférer avec la production de mélatonine.
3. Créez un environnement reposant : conseillez-leur de rendre leur environnement de sommeil propice au repos – frais, sombre et calme.
4. Faire la sieste correctement : Si des siestes en journée sont nécessaires, suggérez des siestes rapides d'environ 20 à 30 minutes, pas trop près de l'heure du coucher. Des siestes plus longues pourraient perturber leur sommeil nocturne.
5. Faites attention à l'alimentation : encouragez-les à éviter les repas lourds ou stimulants près du coucher.
6. Rituels avant le sommeil : Suggérez des techniques de relaxation comme un douche/bain chaud(e) et/ou une lecture légère pour se détendre

En éduquant les jeunes athlètes sur l'impact profond du sommeil sur leur parcours sportif, vous leur donnez les outils nécessaires pour donner le meilleur d'eux-mêmes et profiter d'une santé durable. Un athlète bien reposé est un athlète plus fort, plus vif et plus heureux.

Bonne nutrition et hydratation

Comme discuté dans les modules précédents, l'entraînement aura un effet immédiat de dégradation sur diverses structures du corps telles que les muscles, tendons et os.



Texte de l'image : Niveau de performance / Charge d'entraînement / Temps

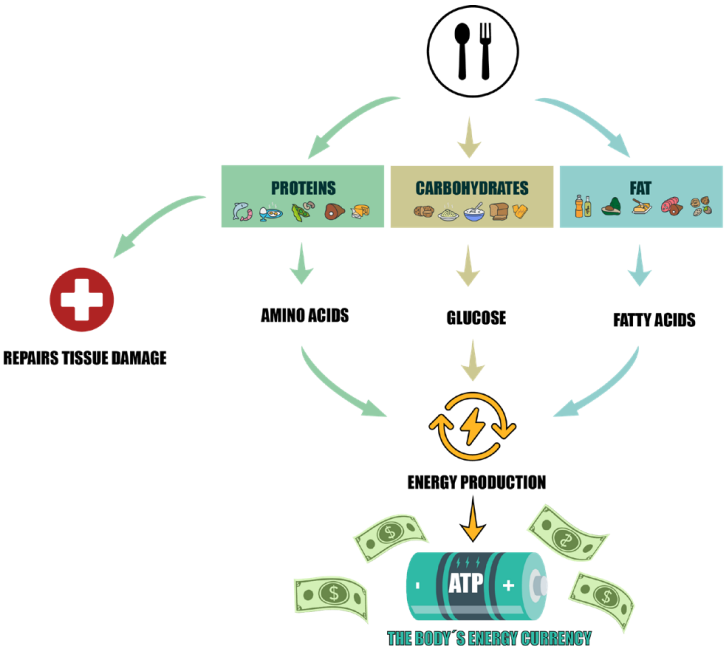
Ce qui se passe pendant cette phase de dégradation, c'est que, par exemple, les muscles puisent de l'énergie dans diverses réserves d'énergie que nous avons dans le corps pour accomplir ce travail. On peut y voir un peu comme une banque. Vous pouvez considérer la nourriture et les boissons consommées par vos athlètes dans la journée comme des dépôts bancaires. L'effort que vos athlètes fournissent lors de vos séances d'entraînement consiste en des retraits à la banque pour effectuer ce travail. Il est crucial que les athlètes aient toujours de l'argent en banque pour réaliser le travail requis. Nous savons tous que si nous dépensons de l'argent sans reconstituer les réserves, nous finirons par manquer. Si nous utilisons régulièrement nos cartes bancaires sans être payés ni recevoir d'allocations, etc., nous manquerons d'argent et ne pourrons plus dépenser.



Texte de l'image : Banque / Glucides / Protéines / Graisses

Comprendre cette relation entre les choix alimentaires et l'apport, ainsi que leur performance athlétique et leurs symptômes de sevrage, est primordial. Ces choix alimentaires doivent tenir compte des disponibilités locales ainsi que des spécificités culturelles de la localité.

La nourriture et les boissons consommées par vos athlètes jouent un rôle important pour leur fournir l'énergie nécessaire pour s'engager dans un entraînement rigoureux. En somme, notre alimentation contient de l'énergie, principalement sous forme de glucides et de graisses, mais les protéines contribuent aussi aux réserves d'énergie. Les glucides, les graisses et les protéines sont décomposés, par exemple en glucose (en prenant les glucides), qui est ensuite utilisé dans la production d'énergie dans le corps. Ces éléments nutritifs peuvent être retrouvés dans des aliments consommées dans les localités pourvu que l'on les sache.



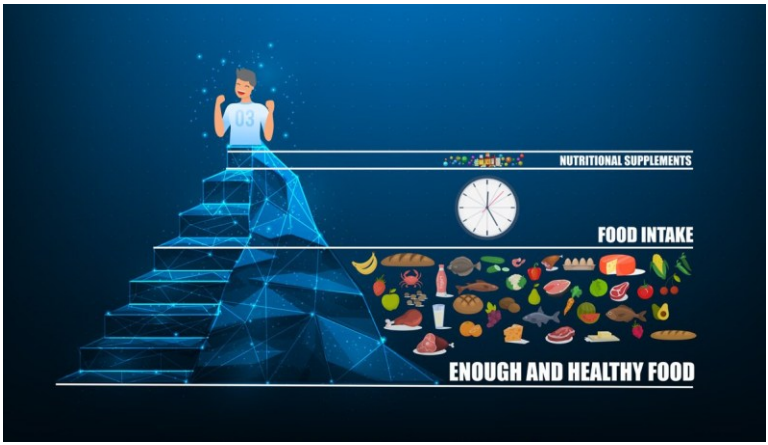
Texte de l'image : Protéines / Glucides / Gras / Réparation des lésions tissulaires / Acides aminés / Glucose / Acides gras / Production d'énergie / La monnaie énergétique du corps /

Pendant le processus de récupération, l'objectif est toujours de reconstruire le corps en reconstituant les réserves d'énergie épuisées et en réparant les dommages mineurs pouvant survenir avec certains types d'entraînement. C'est là qu'une bonne nutrition et une hydratation appropriées peuvent être extrêmement utiles. D'où l'importance d'éduquer les jeunes athlètes à la bonne nutrition et à l'hydratation adéquate, surtout dans des milieux défavorisés.

Une alimentation saine et une nutrition revitalisent non seulement les réserves d'énergie du jeune athlète, mais contribuent aussi à réparer et renforcer son corps. Tout comme choisir les bons outils est essentiel pour le travail d'un artisan, il est crucial de choisir suffisamment de boissons et d'aliments sains pour que les athlètes optimisent leur récupération et soient bien préparés à leurs séances d'entraînement. En expliquant ce lien, vous, en tant qu'entraîneur, pouvez donner aux jeunes athlètes les moyens de faire des choix éclairés sur ce qu'ils consomment, en veillant à ce qu'ils disposent d'assez d'énergie et de nutriments nécessaires pour grandir, tout en excellant dans leur sport.

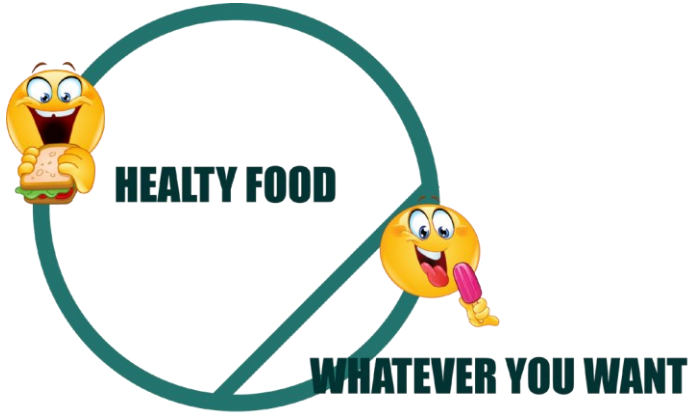
Nous disposons de deux modules dédiés à la nutrition sportive qui couvrent les aspects essentiels liés à l'alimentation, aux boissons et à la performance sportive. Dans ce module, nous n'aborderons donc que certains aspects liés à la récupération.

La nutrition sportive repose fondamentalement sur cette pyramide :



Texte de l'image : Suppléments / Ingestion alimentaire / Nourriture suffisante et saine

Les fondements de la nutrition sportive reposent sur la première étape de cette pyramide : consommer suffisamment d'aliments de qualité.

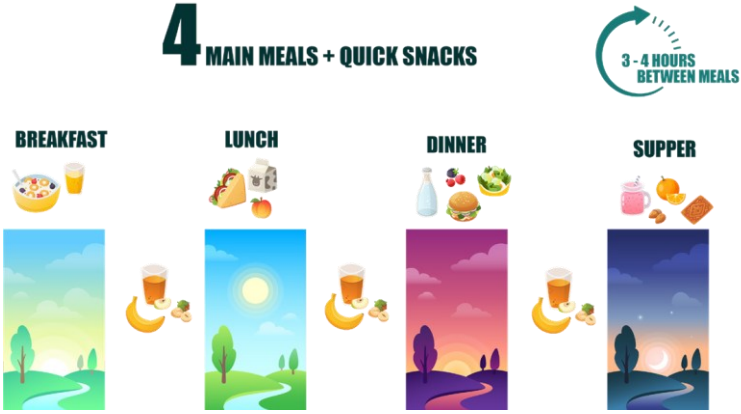


Texte de l'image : Alimentation saine / Comme tu veux

Cela joue également un rôle important dans la facilitation de la récupération des jeunes athlètes. Contrairement à la croyance commune selon laquelle la performance

maximale dépend de détails complexes, c'est précisément à ce niveau fondamental que l'on peut opérer le changement le plus marquant pour tous les athlètes.

Lorsque nous parlons d'une alimentation adéquate, nous voulons dire que vos jeunes athlètes ont un nombre équilibré de repas tout au long de la journée. En général, il est recommandé de prendre quatre repas principaux par jour et d'intégrer des encas lorsque nécessaire.



Texte de l'image : 3 repas principaux + 1-2 collations / 3-4 heures entre les repas / Petit-déjeuner / Déjeuner / Diner / Souper

Idéalement, il ne devrait pas y avoir plus de trois à quatre heures entre les plats principaux. Si un long intervalle est prévu entre deux plats principaux, il est judicieux d'inclure une collation. En les encourageant à garder des aliments prêts en supplément, il devient beaucoup plus simple pour eux de profiter d'un en-cas rapide sur le moment.

Voici une autre recommandation utile : s'ils dépensent plus d'énergie (par exemple, à cause d'un entraînement intense) ou s'ils traversent une phase de croissance rapide, ils doivent généralement manger plus que ce que les recommandations générales suggèrent. Tout est une question de trouver le rythme qui correspond à leur routine quotidienne et à leurs besoins énergétiques.

Pour les entraîneurs travaillant avec de jeunes athlètes qui s'entraînent régulièrement, il faut insister sur l'importance d'habitudes alimentaires régulières et solides. Peut-être que vous devez prendre du temps pendant la séance d'entraînement pour une pause repas. Cela garantit que les réserves de glycogène restent suffisamment renouvelées – ces réserves ne se rempliront pas d'elles-mêmes ! En mettant l'accent sur des stratégies nutritionnelles appropriées, vous pouvez contribuer de manière significative au bien-être général ainsi qu'à une meilleure santé et performance de vos jeunes athlètes.

Alors que nous approfondissons le sujet de la nutrition sportive, un outil pratique que nous abordons souvent est le modèle de la plaque, qui peut grandement aider à traduire les recommandations alimentaires en choix concrets bénéfiques pour l'entraînement de vos jeunes athlètes.

Considérez le modèle des assiettes comme un modèle pour une nutrition équilibrée, garantissant un mélange de nutriments essentiels – glucides, graisses et protéines – pour soutenir leurs activités sportives. Voici comment il se décompose :

Aliments riches en glucides : Ce sont les boosters d'énergie – pâtes, riz, pommes de terre, céréales et pain. Ils sont essentiels pour reconstituer les réserves d'énergie, surtout lors des journées d'entraînement active.

Aliments riches en protéines : Ce sont les éléments de base – viandes, poissons, œufs, produits laitiers et légumineuses. Ils favorisent la réparation et la croissance musculaire et sont essentiels au progrès des jeunes athlètes.

Aliments riches en vitamines/minéraux/antioxydants : Ce sont les défenseurs – fruits, baies et légumes. Riches en vitamines et minéraux essentiels, ils contribuent à la santé globale et au soutien immunitaire.

Il est crucial de maintenir un équilibre à peu près égal entre ces trois catégories, afin d'assurer une apport nutritionnel complet. N'oubliez pas, le modèle assiette ne se limite pas aux plats principaux, il s'applique aussi aux snacks.

Éduquez vos jeunes athlètes concernant le fait que, bien qu'il soit primordial de privilégier les aliments riches en nutriments, il y a aussi de la place pour les friandises. Insistez sur le fait que ces gourmandises doivent compléter leurs repas réguliers, pas les remplacer. Si cela favorise une augmentation de l'intensité de l'entraînement, la consommation d'aliments légers entre les repas peut être nécessaire pour s'assurer que l'apport énergétique correspond à l'effort.

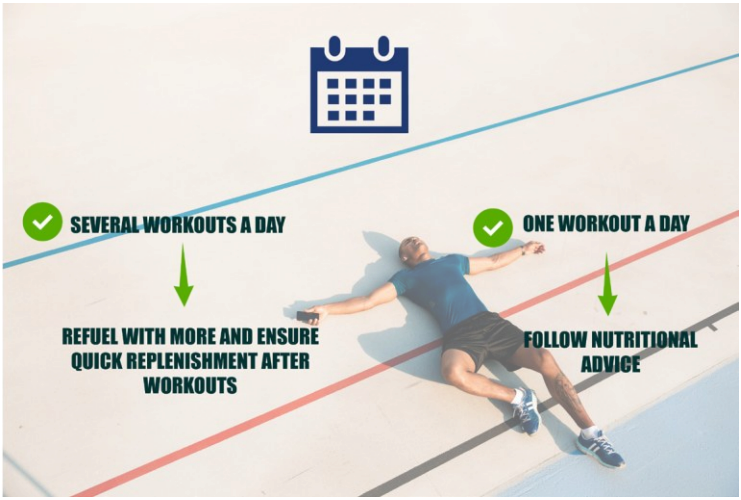
Un autre aspect important concernant la nutrition sportive, la récupération et les jeunes athlètes est le moment de l'apport nutritionnel pour une bonne récupération.

Analysons ce concept ici brièvement. Nous aborderons ces points de manière exhaustive dans le module de nutrition sportive.

Imaginez que vous aidiez vos jeunes athlètes à régler leur voiture de sport pour obtenir les meilleures performances sur piste. Le timing de la nutrition est comme ajouter le bon carburant et l'entretien nécessaires pour garantir que leurs moteurs fonctionnent sans encombre à chaque étape – du réchauffement au refroidissement de la saison.

Parlons maintenant de la façon dont on mange en dehors des séances d'entraînement. Cela inclut le « quand manger » avant, pendant et après les entraînements. Pour les jeunes athlètes qui s'entraînent moins d'une fois par jour, le moment immédiat de leurs repas n'est pas particulièrement crucial, tant qu'ils suivent des habitudes alimentaires équilibrées et maintiennent des repas réguliers tout au long de la journée. Cependant, si vous entraînez de jeunes athlètes qui s'entraînent plusieurs fois par jour, le moment de la consommation alimentaire (en particulier après l'entraînement) devient important pour assurer une bonne récupération entre les séances.

Dans de tels cas, après une séance d'entraînement, les athlètes ont besoin d'une recharge rapide et efficace pour maximiser leur récupération. Cela stimule leurs progrès et aide à prévenir d'éventuelles blessures. Si l'athlète s'entraîne beaucoup, encouragez-le à opter pour des portions plus importantes et à ajouter une ou deux collations supplémentaires à sa routine. Plus ils font le plein rapidement, plus ils peuvent rebondir et rester sur la bonne voie.



Texte de l'image : Plusieurs entraînements par jour / Ravitaillez-vous avec plus et assurez-vous d'un réapprovisionnement rapide après les entraînements / Un entraînement par jour / Suivez les conseils nutritionnels

Voici une règle pratique : visez à reconstituer vos liquides, glucides et une quantité modeste de protéines dans la demi-heure suivant la fin de vos séances d'entraînement. Les glucides sont comme le carburant à haute teneur d'indice d'octane qui alimente leur moteur de récupération. Consommer des glucides dans l'heure suivant l'entraînement accélère l'absorption, ce qui favorise le processus de reconstruction. Les protéines sont

les mécanismes qui réparent et construisent les muscles, donc le repas de récupération doit contenir un mélange de glucides et de protéines.

Les choix alimentaires et hydriques après l'entraînement peuvent avoir un impact considérable sur la récupération et la progression de votre athlète. D'excellentes options incluent une banane, du kossam au dakéré, des beignets aux viandes filet, du jus de fruits et du lait de vache (par exemple du lait de vache au caramel de cacao). Bien que des barres énergétiques et des boissons de récupération sportive soient disponibles, elles ne sont pas recommandées pour les jeunes athlètes ! Quoi qu'il en soit, même pour les meilleurs athlètes, les barres énergisantes et les boissons sportives ne figurent pas en tête de liste des choix post-entraînement. Il est préférable de viser les options mentionnées précédemment. Parfois, il peut être difficile de prendre un repas complet juste après l'entraînement, surtout si les athlètes sont en déplacement. Dans de tels cas, du kossam au dakéré ou des jus de récupération peuvent être des alternatives pratiques pour les athlètes plus âgés. Cependant, l'objectif est de prioriser les aliments de la liste initiale – non seulement ils sont efficaces, mais aussi plus rentables.

Qu'en est-il des liquides? Au début, l'eau semble parfaite pour apaiser la soif. Cependant, ne boire que de l'eau pour recharger le liquide perdu pendant l'entraînement n'est pas idéal. En plus de l'eau, un peu de sel et de glucides doit être inclus. Cette combinaison accélère l'absorption des fluides. Le lait et les jus peuvent donc être des boissons de récupération plus efficaces que l'eau seule.

Un excellent exemple d'option post-entraînement est le lait au chocolat ou au caramel de cacao. Il apporte hydratation, glucides, protéines et quelques sels – exactement ce dont les athlètes ont besoin après un entraînement !

En enseignant à vos athlètes une nutrition intelligente après l'entraînement, vous les préparez à de meilleures performances et à une meilleure récupération. Tout comme les voitures bien alimentées roulent en douceur, les carrosseries bien alimentées donnent leur meilleur d'elles-mêmes sur le long terme et sont moins susceptibles de subir des pannes de moteur, des blessures ou des maladies. Encouragez-les à choisir les options qui correspondent à leur situation, leur assurant non seulement de récupérer efficacement, mais aussi de profiter de leur parcours carrière?

Recharge mentale

Tout comme il est important pour les athlètes de donner la priorité à la récupération physique, les entraîneurs doivent aussi insister sur l'importance de la récupération

mentale. L'état d'esprit d'un athlète a un impact profond non seulement sur son bien-être général, mais aussi sur ses performances et ses progrès.

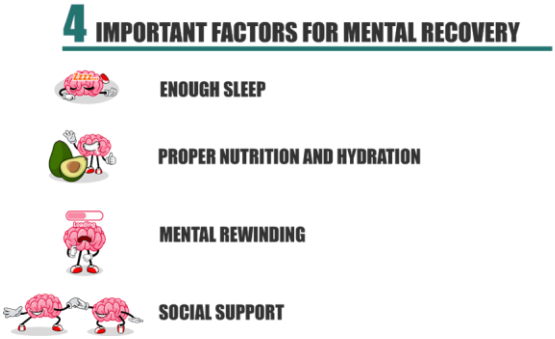


Si vos athlètes se sentent constamment épuisés et manquent d'enthousiasme, cela peut indiquer qu'ils n'ont pas consacré assez de temps à la récupération mentale. En tant qu'entraîneur, il est crucial de s'assurer qu'ils intègrent la récupération mentale dans leurs routines. Cela peut impliquer de réserver du temps pour la détente et la réflexion mentale, ou même envisager d'intégrer des exercices de pleine conscience dans leurs plans d'entraînement.

Mettez en avant l'importance des pauses mentales et des activités qui apportent joie et détente. En tant qu'entraîneur, vous pouvez encourager les athlètes à s'adonner à des activités de loisirs ou des pratiques de pleine conscience qui permettent à leur esprit de se recharger. Ces pauses contribuent à une meilleure concentration, une meilleure humeur et une meilleure résilience mentale globale.



Vous devez également être conscient de la valeur d'un solide système de soutien. Vos athlètes doivent savoir qu'ils peuvent contacter des personnes de confiance, que ce soit vous en tant qu'entraîneur, des coéquipiers, des amis ou de la famille lorsqu'ils ont besoin de partager leurs pensées, préoccupations ou de demander des conseils. Lorsque les jeunes adolescents ont des inquiétudes, il faut aussi savoir qu'ils ne cherchent pas toujours des conseils ou de l'aide, parfois ils ont juste besoin que quelqu'un soit là pour eux, les écoute, les comprenne et fasse preuve de compassion. Insistez sur le fait que chercher du soutien est un signe de force et aidez-les à identifier les bonnes personnes vers qui se tourner pour différentes situations.



Texte de l'image : 4 facteurs importants pour la récupération mentale Assez de sommeil / Bonne nutrition et hydratation / Recharge mentale / Soutien social

Mini-quiz

1. Quels sont les 3 bons conseils pour une meilleure récupération possible?

a) Plus de sommeil, plus d'entraînement, moins de discussions

b) Sommeil, nutrition, recharge mentale

c) Moins d'entraînement, massages, suppléments de récupération

2. Quel est le minimum de sommeil recommandé pour les 14 à 17 ans ?

a) 6 à 7 heures

b) 8 à 10 heures

c) 12 heures

3. Vrai ou faux : Si les athlètes s'entraînent une fois par jour, il est très important pour eux de consommer de la nourriture et des boissons immédiatement après la séance.

Vrai Faux

4. Vrai ou faux : Passer du temps sur les réseaux sociaux est efficace pour la recharge mentale.

Vrai Faux

L'ATHLÈTE FÉMININE – PARTIE 2

Pour maximiser le potentiel des jeunes athlètes féminines, les entraîneurs jouent un rôle crucial pour assurer leur bien-être global et leur développement, car maintenir une bonne santé et une force physique sur le long terme est essentiel pour tous les athlètes afin d'exceller dans leur sport. La participation sportive et le développement de la performance ne sollicitent pas seulement les capacités physiques, mais peuvent aussi présenter des défis sur le plan mental.



Cependant, grâce à un entraînement progressif dans un climat axé sur la maîtrise, les entraîneurs peuvent aider les jeunes athlètes à se développer et à progresser dans leur sport, tout en appréciant l'expérience. Il est important de reconnaître que chaque athlète possède des qualités, des capacités et des objectifs uniques. Différents sports nécessitent des approches d'entraînement variées, tout comme les athlètes aux parcours ou capacités différents. Bien qu'il existe des différences individuelles et liées au sexe, il est essentiel de comprendre ces différences.



Les menstruations – une composante naturelle de la croissance et du développement

Chez les jeunes athlètes féminines, le cycle menstruel est depuis longtemps un sujet tabou dans le milieu sportif. Cependant, comme cela constitue une étape incontournable de la croissance et de la maturation pubertaire pour toutes les filles, il est essentiel de le reconnaître et de l'intégrer comme une composante naturelle de l'entraînement et des routines quotidiennes de toutes les athlètes féminines.



Le système reproducteur féminin est régulé par des glandes situées dans le cerveau qui agissent en interaction avec les ovaires. Ensemble, elles forment un système complexe

qui assure le bon fonctionnement du système reproducteur et contribue au maintien d'une bonne santé globale pour les athlètes féminines.

Pendant la puberté, les hormones produites par le cerveau stimulent les ovaires afin qu'ils libèrent les hormones sexuelles féminines : l'œstrogène et la progestérone.

Les hormones œstrogènes sont importantes pour la croissance des filles. Il aide à développer les organes reproducteurs, les seins et d'autres caractéristiques sexuelles féminines. L'œstrogène joue également un rôle important dans le métabolisme énergétique, ainsi que dans le développement des muscles et des os. Les filles produisent aussi un peu de testostérone, mais beaucoup moins que les garçons.

L'hormone progestérone prépare le corps à une éventuelle grossesse et contribue à la régulation de la température corporelle. Les niveaux d'œstrogènes et de progestérone varient au cours de la vie d'une femme, atteignant leur plus haut niveau pendant les années de reproduction et durant la grossesse. Elles changent également au cours du cycle menstruel.

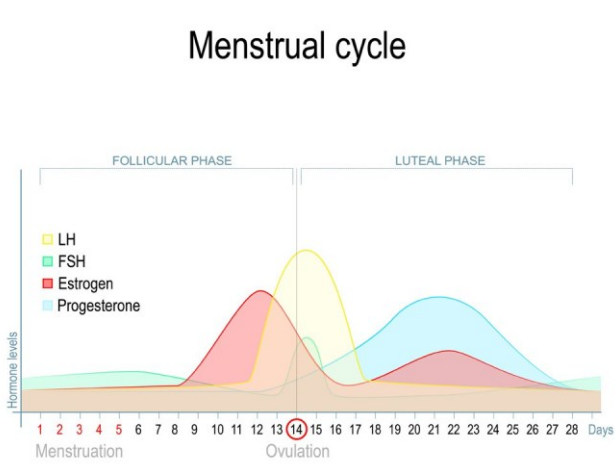
Les phases du cycle menstruel :

Menstruations : C'est le début du cycle menstruel et on l'appelle souvent les règles. Durant cette phase, la muqueuse de l'utérus (endomètre) se détache, entraînant l'expulsion de sang et de tissus hors de l'organisme

Phase folliculaire : Cette phase commence le premier jour des menstruations et dure généralement jusqu'à l'ovulation (la libération d'un ovule par l'ovaire). Les niveaux hormonaux, en particulier les œstrogènes, augmentent progressivement durant cette phase.

Ovulation : L'ovulation est le moment situé au milieu du cycle menstruel lorsque l'ovaire libère un ovule.

Phase lutéale : Après l'ovulation, la phase lutéale commence. Pendant cette période, les ovaires produisent de la progestérone en plus de l'œstrogène. La progestérone prépare le corps à une éventuelle grossesse et peut provoquer une légère augmentation de la température corporelle.



Il est important de reconnaître que la durée de chaque phase du cycle menstruel et les variations des concentrations hormonales associées peuvent varier considérablement d'une athlète à l'autre. Ces variations sont parfaitement normales et doivent être prise en compte lorsqu'on travaille avec de jeunes athlètes féminines.

L'ensemble du cycle menstruel dure généralement environ 28 jours, mais il peut varier de 21 à 35 jours et rester considéré comme normal. Certaines athlètes peuvent avoir des cycles plus courts, tandis que d'autres peuvent en avoir des cycles plus longs. Cette variabilité de la durée du cycle peut influencer le moment où surviennent les différentes phases et la durée de chacune d'elles.

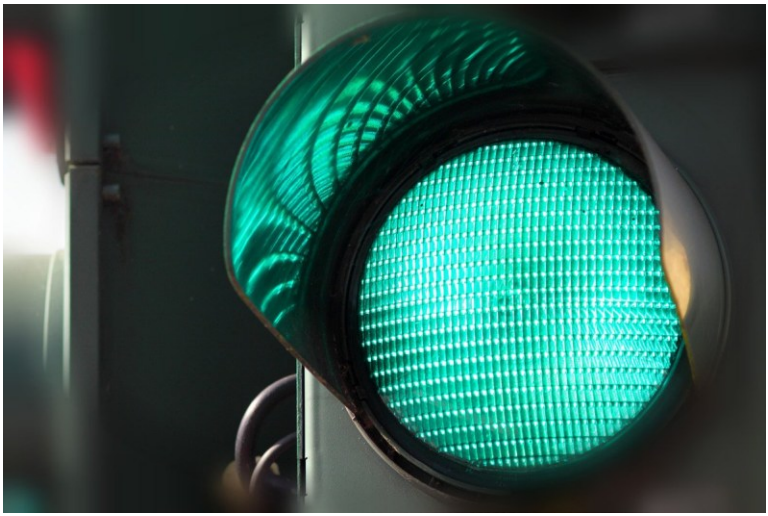
La durée de chaque phase du cycle menstruel peut également varier d'un athlète à l'autre. Bien que les menstruations durent en moyenne entre 3 et 7 jours, certaines athlètes peuvent avoir des règles plus courtes ou plus longues.

De même, la durée des phases folliculaire et lutéale peut varier d'une personne à l'autre.

Les niveaux hormonaux, en particulier ceux d'œstrogènes et de progestérone, peuvent également fluctuer considérablement d'un individu à l'autre. Certaines athlètes peuvent présenter des variations hormonales plus prononcées pendant leur cycle menstruel, tandis que d'autres peuvent avoir des niveaux hormonaux relativement stables.



En résumé, le cycle menstruel est un processus très individualisé. La durée de chaque phase et les variations des concentrations hormonales associées peuvent varier selon les athlètes. Reconnaître et respecter ces variations est essentiel pour créer un environnement d'entraînement inclusif et adapté aux besoins de toutes les jeunes athlètes. Cependant, le message le plus important à retenir pour vous en tant qu'entraîneur est de veiller à ce que vos jeunes athlètes féminines ne s'entraînent pas et ne compétitionnent pas à un niveau tel que leur cycle menstruel normal soit perturbé, retardé, ou éventuellement supprimé.



Il est important de souligner qu'un cycle menstruel régulier est un indicateur de bonne santé. Vous pouvez l'utiliser comme feu vert, en veillant à ce que vos jeunes athlètes

féminines conservent un équilibre sain entre leur charge d'entraînement et de compétition qui leur est imposé, et les périodes de récupération.

Le cycle menstruel : entraînement et risque de blessures

Beaucoup se posent des questions sur le moment où s'entraîner en lien avec le cycle menstruel ; Comment les règles affectent-elles la performance et le risque de blessure ? Peut-on dire qu'il y a un risque plus élevé de blessure durant certaines phases du cycle menstruel ?



Entraînement

En résumé, les résultats des recherches dans ce domaine sont très variables. À l'heure actuelle, nous ne pouvons affirmer qu'il est important ou approprié de structurer l'entraînement en fonction du cycle menstruel pour obtenir de meilleurs résultats pour la majorité des athlètes, et certainement pas pour les jeunes athlètes.

Cependant, cela ne signifie pas qu'il ne serait pas bénéfique pour vous, en tant qu'entraîneur, d'ajuster l'entraînement en fonction du cycle menstruel, en raison de possibles sensations de douleur, de fatigue ou de malaise que certaines de vos jeunes athlètes liés peuvent ressentir en lien avec leur cycle menstruel. La performance sportive est influencée par de nombreux facteurs différents. Pour plusieurs athlètes, il peut être bénéfique de savoir où elles se situent dans leur propre cycle. Savoir à quel moment leurs menstruations peuvent survenir – pour ne pas être prises au dépourvu pendant un match ou juste avant une compétition importante– peut constituer une

mesure simple à mettre en place. Comme mentionné précédemment, certaines personnes peuvent ressentir un inconfort juste avant ou pendant leurs menstruations, ce qui peut naturellement se traduire par une performance sportive moins bonne.



Notez aussi qu'il existe de grandes différences individuelles dans la façon dont les filles vivent les différentes phases du cycle menstruel. Alors que certaines filles peuvent ressentir de la douleur et de l'inconfort, d'autres ne ressentent rien de différent de leur état habituel. Certaines filles peuvent avoir envie de certains types d'aliments à différentes phases du cycle, tandis que d'autres ne remarquent aucun changement d'appétit. Certaines filles dorment mal pendant certaines phases du cycle, tandis que d'autres ne rencontrent aucun problème de sommeil. Bien sûr, pour les filles qui ressentent de la douleur, de l'inconfort, des changements d'appétit et/ou de sommeil durant certaines phases du cycle, il peut être important d'en tenir compte dans la planification de leur entraînement. À l'inverse, cela peut être moins important pour celles qui ne ressentent pas de changements particuliers pendant leur cycle menstruel. Cependant, la douleur, l'inconfort et les changements d'appétit et/ou de sommeil peuvent résulter de nombreux facteurs autres que le cycle menstruel. Par conséquent, si ces éléments sont pris en considération dans l'entraînement lorsqu'ils sont liés au cycle menstruel, ils devraient également l'être lorsqu'ils découlent d'autres facteurs – comme lors des périodes exigeantes à l'école, avec la famille ou les amis, etc.

Pour conclure : encourager le suivi du cycle menstruel à l'aide d'un simple calendrier est un conseil à la fois judicieux et facile à mettre en place. Ce faisant, vous contribuez également à normaliser et à valoriser l'attente d'un cycle menstruel régulier.



Risque de blessure

En ce qui concerne les menstruations et le risque de blessure, les données scientifiques sont également mitigées. Notre message le plus important est cependant que les jeunes athlètes féminines DOIVENT avoir leurs menstruations régulièrement. C'est le signe d'un corps en bonne santé, avec un équilibre entre les apports nutritionnels et la dépense énergétique. Si les apports alimentaires restent constamment faibles par rapport à ce qui est nécessaire, le risque de lésions de stress osseux et de développement de REDs (syndrome de déficit énergétique relative dans le sport) augmente.

Le REDs pourrait toucher à la fois les athlètes féminins et masculins. C'est un syndrome caractérisé par une altération du fonctionnement physique et/ou psychologique qui, au fil du temps, affecte gravement plusieurs systèmes corporels tels que (mais sans s'y limiter) le système reproducteur. Le REDs compromet la santé musculosquelettique, peut entraîner des fractures de stress et une perte osseuse irréversible, diminue l'immunité et la santé cardiologique, et affecte la santé mentale. Dans l'ensemble, cela conduit à une réduction du bien-être et à un risque accru de blessures et de maladies. Il n'est donc pas surprenant qu'il réduise également les performances sportives au fil du temps. En fait, le REDs est préjudiciable à vos jeunes athlètes. Il détériore progressivement leur santé et leurs capacités.

Comme mentionné précédemment, les saignements menstruels réguliers sont le signe d'un corps en équilibre. En revanche, en raison de la baisse des hormones sexuelles

associées au REDs, des saignements menstruels irréguliers ou absents sont un signe typique d'un déséquilibre et de mauvaise santé ! Si votre athlète présente cette situation, elle passe du « feu vert signe de santé et d'équilibre au feu rouge indiquant un déséquilibre préjudiciable pour la santé », et tout entraînement doit cesser.



N'oubliez pas que vous jouez un rôle essentiel dans le bien-être de vos athlètes, alors soyez attentif. Le suivi de ces athlètes doit se faire en étroite collaboration entre tous les principaux intervenants concernés : l'athlète elle-même, le personnel de santé, les entraîneurs, et pour les jeunes athlètes, leurs parents. Faites appel à des experts, plus tôt que tard. Cela peut faire une énorme différence pour la santé de votre jeune athlète sur le long terme. Si vous souhaitez en savoir plus sur le REDs, veuillez consulter la liste de lectures suggérées ci-dessous.

Que retenir concernant les hormones et la santé

La chose la plus importante pour vous, en tant qu'entraîneur, est de maintenir une communication ouverte et efficace sur ce sujet – comme c'est le cas pour d'autres sujets aussi – et que les filles se sentent à l'aise de partager qu'elles ont leurs menstruations et de leur donner la possibilité d'ajuster leur entraînement si nécessaire.

Et souvenez-vous – ce que nous SAVONS avec certitude pour réduire le risque de blessure, ce sont les programmes d'échauffement structurés et les exercices.



Réflexion personnelle

Comment, en tant qu'entraîneur travaillant avec de jeunes athlètes féminines, pouvez-vous prendre en compte le moment où les jeunes filles ont leurs premières menstruations ?

Lectures suggérées :

· Current evidence shows no influence of women's menstrual cycle phase on acute strength performance or adaptations to resistance exercise training

· Offered support and knowledge about the menstrual cycle in the athletic community

· Déclaration de consensus du CIO sur la déficience énergétique relative dans le sport (REDs)

Mini-quiz

1. Pendant les menstruations...

a) Toutes les filles ressentent beaucoup d'inconfort et de douleur

b) Les filles devraient s'abstenir de faire de la musculation

c) Il y a une fluctuation des niveaux hormonaux

d) Les filles présentent un risque plus élevé de blessure

2. Vrai ou faux : Il pourrait être judicieux pour les athlètes de suivre leur cycle menstruel à l'aide d'un simple calendrier.

Vrai Faux

3. Qu'est-ce qui permet de réduire le risque de blessures chez les athlètes féminines ?

a) Suivi du cycle menstruel

b) Réaliser des programmes structurés d'échauffement et d'exercice

c) Manger moins de glucides pendant la phase folliculaire

La nutrition sportive englobe des éléments qui impactent significativement la performance sportive. Cela inclut la garantie de la qualité de chaque séance d'entraînement, la promotion de la santé globale des athlètes et la réduction du risque de blessures, l'optimisation de la récupération entre les séances d'entraînement et l'amélioration de leur avantage compétitif lors des compétitions. Il est important de se rappeler que la nourriture et les boissons jouent également un rôle essentiel dans la joie et la promotion des interactions sociales.

Considérez la nutrition sportive comme une boîte à outils. Cette boîte à outils repose sur une pyramide, et comprendre son niveau est essentiel.



Texte de l'image : Suppléments / Consommation alimentaire / Nourriture suffisante et saine



Dans la Nutrition sportive : Partie 1, nous avons abordé l'étape la plus fondamentale de la pyramide nutritionnelle démontrée ci-dessus : une alimentation suffisante et une alimentation saine.

Dans ce module, nous aborderons la deuxième étape de la pyramide – comment et quand le moment où manger et boire est-il essentiel pour les jeunes athlètes pratiquant des sports à différents niveaux.

En tant qu'entraîneur pour les jeunes athlètes, gardez toujours à l'esprit que, surtout pour eux, la croissance et la maturation nécessitent une quantité excessive de nutrition, et cette période est également extrêmement importante pour construire de bonnes habitudes de santé et de bonnes habitudes pour leur avenir. Réussir demande du temps et des efforts ; Il n'y a pas de solutions rapides, et sauter des étapes n'apportera pas les résultats souhaités.

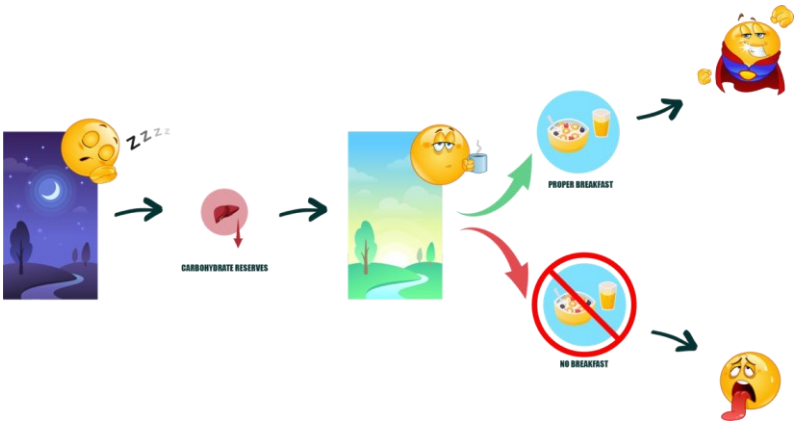
Alors, remontons plus haut dans cette pyramide nutritionnelle et plongeons dans le sujet du timing. Cependant, il est important de noter que ce sujet devient plus important lorsqu'on s'agit d'athlètes qui s'entraînent fréquemment. Pour les jeunes athlètes, cela implique généralement plusieurs séances d'entraînement par jour.

Calendrier de la nutrition

Quand on parle du moment des repas, on parle essentiellement de ce que les athlètes mangent avant, pendant et après leurs séances d'entraînement. Décomposons ces trois points. En commençant par la première : la nutrition avant l'entraînement.

Nutrition avant l'entraînement

Pendant le sommeil, les réserves de glucides du foie s'épuisent, ce qui entraîne une baisse du taux de sucre dans le sang. Lorsque nous nous réveillons le matin, nous sommes confrontés à une baisse de la glycémie, ce qui n'est pas idéal pour une performance athlétique optimale. Pour les jeunes athlètes, le petit-déjeuner joue un rôle essentiel pour les préparer aux défis à venir. Commencer la journée par un petit-déjeuner approprié apporte l'énergie nécessaire pour mener à bien les activités quotidiennes et une expérience positive. Cette analogie peut être comparée à faire le plein d'une voiture avant un long trajet pour s'assurer qu'elle ne tombe pas en panne d'essence à mi-montée d'une montagne.



Texte de l'image : Réserves de glucides / Bon petit-déjeuner / Aucun petit-déjeuner

Pour les athlètes qui ne sont pas habitués au petit-déjeuner, c'est un aspect qui peut se développer avec le temps. Si certains athlètes trouvent que leur appétit manque le matin, ils peuvent envisager de se lever un peu plus tôt pour se laisser plus de temps. Ils peuvent aussi explorer des alternatives allant du petit-déjeuner à base de pain ou du lait de vache accompagné aux beignets à des options comme le kossam au dakéré et de fruits, de bouillie, ou même du jus de fruits. Il est important de se rappeler que manger quelque chose, même si ce n'est qu'une petite portion, est mieux que rien du tout.

Sauter le petit-déjeuner entraîne souvent une diminution de la concentration, de la mémoire, de l'humeur et des performances physiques. Un défi courant chez les jeunes athlètes est de ne pas consommer suffisamment d'énergie pendant les heures du matin, même si leurs besoins énergétiques peuvent être plus élevés. Cela peut

s'accumuler en un déficit énergétique important tout au long de la journée, affectant finalement à la fois leur santé globale et leurs performances sportives.

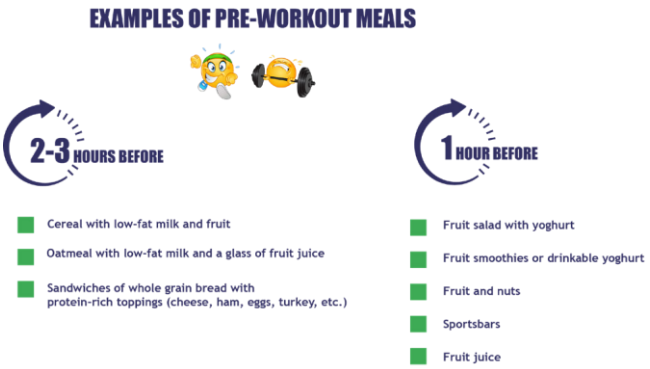
Pour les athlètes qui s'entraînent tôt le matin, le petit-déjeuner devient leur principal repas avant l'entraînement. En revanche, s'ils ont des séances d'entraînement prévues plus tard dans la journée, ils devraient viser un repas plus copieux environ 2 à 3 heures avant l'entraînement, ou une petite collation environ une heure avant l'entraînement. Les préférences et besoins de chaque athlète varient quant au moment de ses repas autour de l'entraînement. Certains peuvent avoir besoin de temps supplémentaire pour se réveiller complètement avant d'avoir de l'appétit, tandis que d'autres peuvent avoir besoin de plus de temps pour que leur nourriture se stabilise après le repas. C'est important pour chaque athlète individuellement. Pour expérimenter et découvrir ce qui fonctionne le mieux pour eux.



Texte de l'image : 2-3 heures avant / 1 heure avant

Le dernier repas avant l'entraînement contribue significativement à recharger leurs réserves d'énergie. Cela garantit que les athlètes maintiennent l'intensité et la qualité souhaitées tout au long de leurs séances d'entraînement.

Avant l'entraînement, un repas équilibré avec un accent sur les glucides et une touche de protéines est recommandé. Il est conseillé d'éviter un excès de fibres et de graisses avant l'entraînement, car cela peut potentiellement interférer avec la digestion. Voici quelques exemples de repas adaptés avant l'entraînement.



Texte de l'image : Exemples de repas pré-entraînement 2-3 heures avant / Kossam dakéré (yaourt + céréales à l'africaine) / Du lait de vache au beignet/pain, un verre de jus de fruits / Du pain complet avec garnitures riches en protéines (œufs, lame de filet de viande, etc.) / 1 heure avant / Salade de fruits au yaourt/kossam / Smoothies aux fruits ou yaourt / kossam à boire / Fruits et noix / Pain au Chocolat + lait de vache / Jus de fruits

Nutrition pendant l'entraînement

Nous avons maintenant abordé la nutrition avant l'entraînement. Passons à autre chose et parlons de la nutrition pendant l'entraînement. Je vous rappelle que c'est important surtout pour les jeunes athlètes qui s'entraînent fréquemment (c'est-à-dire plusieurs séances d'entraînement dans la journée).

Dans certains cas, il peut être nécessaire de consommer de la nourriture pendant l'entraînement. Bien que ce ne soit pas toujours réalisable, c'est un objectif à atteindre, surtout lorsque les séances d'entraînement ou les compétitions durent plus d'une heure. Cependant, cela dépendra aussi du type d'entraînement auquel vos athlètes participent.

Le besoin de consommer de la nourriture ou des boissons pendant l'entraînement dépend de plusieurs facteurs, tels que :

1. L'intensité de l'entraînement (plus forte intensité = besoin accru)
2. La durée des séances (sessions plus longues = besoin accru)
3. Température (conditions extrêmement chaudes ou froides = besoin accru)

Dans ces cas, la consommation de glucides pendant les séances et l'hydratation seront essentielles pour maintenir la performance, et vous, en tant qu'entraîneur, pouvez aider à faciliter cette possibilité.

La consommation de glucides pendant l'entraînement peut améliorer la performance en :

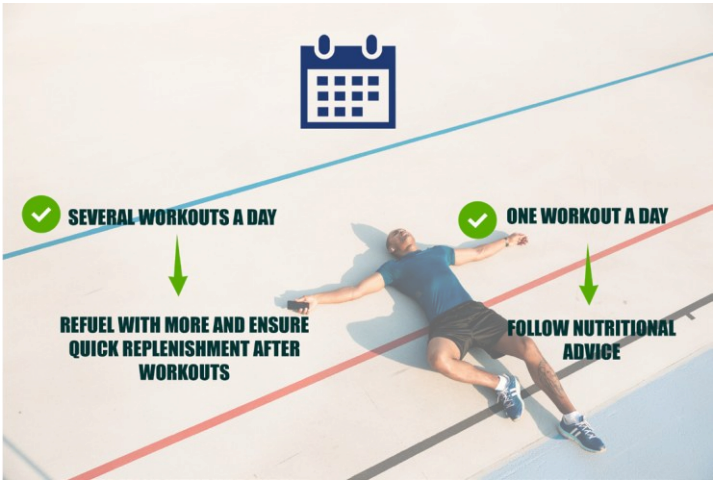
- Préserver les réserves de glycogène musculaire, qui constituent la principale source d'énergie des muscles lors de ce type d'entraînement.
- Maintenir un taux de sucre sanguin normal lors d'exercices d'intensité modérée à élevée.
- Fournir de l'énergie supplémentaire aux muscles qui ont épuisé leurs réserves de glycogène.

Une boisson adaptée à l'entraînement pourrait être le jus dilué. Les performances déclinent à mesure que la déshydratation augmente, ce qui affecte négativement l'endurance, la force, la puissance et les fonctions cognitives. Il est donc crucial de consommer une quantité suffisante de liquides avant et pendant l'entraînement. Il est recommandé de choisir un jus légèrement dilué car il fournit une concentration en glucides similaire à celle des boissons sportives. De plus, cela aide à éviter les problèmes digestifs et facilite une meilleure réhydratation puisque le corps absorbe plus de liquide lorsque le jus est légèrement dilué.

Nutrition après l'entraînement

Il est crucial que le corps reçoive les nutriments et les liquides nécessaires pour récupérer le plus rapidement possible après un entraînement. Cela renforce non seulement les effets de l'entraînement, mais aide aussi à prévenir les blessures et les maladies. Cependant, comme pour la discussion précédente sur la nutrition pendant l'entraînement, son importance dépend aussi de la fréquence de l'entraînement de vos athlètes durant la journée ou la semaine, ainsi que de leur dépense énergétique totale due à d'autres facteurs tels que la croissance et les périodes de maturation.

Dans la plupart des cas, si vos athlètes s'entraînent une fois par jour, le moment de leur repas post-entraînement n'est pas aussi critique, tant qu'ils respectent les recommandations alimentaires générales et mangent des repas réguliers et équilibrés tout au long de la journée. S'ils s'entraînent plus d'une fois par jour (par exemple, deux fois), il est important de se réapprovisionner avec de plus grandes portions et/ou 1 à 2 encas supplémentaires. De plus, une consommation rapide de nourriture et de liquides après la séance peut être essentielle pour une récupération optimale.



Texte de l'image : Plusieurs entraînements par jour / Ravitaillez-vous avec plus et assurez-vous d'un regain rapide après les entraînements / Un entraînement par jour / Suivez les conseils nutritionnels

En règle générale, dans la demi-heure suivant la séance, les athlètes doivent consommer des liquides, des glucides et quelques protéines. Les glucides sont le nutriment clé pour la récupération dans les phases aiguë et à long terme. Les glucides sont absorbés plus rapidement s'ils sont consommés dans l'heure suivant la séance, comparé à plusieurs heures d'attente. L'apport en protéines est également crucial car il aide à réparer et à construire les tissus musculaires endommagés. Cependant, les protéines semblent être absorbées à un rythme similaire, qu'elles soient consommées quelques heures après la séance ou immédiatement après. Il est important de noter que les glucides sont absorbés plus rapidement lorsque les protéines sont consommées simultanément, c'est pourquoi un repas post-entraînement doit inclure à la fois des glucides et certaines protéines.

Les options alimentaires et de boissons adaptées après l'entraînement incluent les bananes, le kossam dakéré, les pains au filet de viande et jus de fruits, le lait ou le lait au chocolat. Les caramels de cacao, les et les jus de fruits naturels et de récupération typiques peuvent aussi être utilisées après l'entraînement, mais ces options ne sont pas intrinsèquement meilleures que celles listées précédemment. Dans certaines situations, il peut être difficile de consommer du kossam ou un pain au filet de viande après l'entraînement si les athlètes sont en mouvement. Dans de tels cas, les bars ou les boissons de récupération peuvent être une solution. Idéalement, cependant, les athlètes devraient viser à consommer des objets des points mentionnés plus tôt

Ces options sont également plus économiques que les éléments listés plus loin.



Texte de l'image : Exemples de nourriture et de boissons après l'entraînement / Lait, lait chocolaté et yaourt/kossam à boire / Pain au filet de viande / Jus de fruits / Bananes / Fruits secs/raisins secs / Salade de fruits avec du kossam / Caramel de cacao barres / Les dattes / Jus de fruit naturel

En base, l'eau est la meilleure soif pour étancher la soif. Cependant, compter uniquement sur l'eau pour compenser une perte significative de liquide due à l'entraînement n'est pas idéal. En plus de l'eau, une petite quantité de sel et de glucides doit également être consommée. Cela accélère l'absorption du liquide. Le lait, les jus de fruits naturels et les jus légers sont donc des boissons de récupération plus efficaces que l'eau seule.

Un excellent exemple d'option post-entraînement est le lait au chocolat. Le lait au chocolat offre aux jeunes athlètes un mélange d'hydratation, de glucides, de protéines et de quelques sels – exactement ce dont les athlètes ont besoin après une séance d'entraînement. Et dans la plupart des cas – les jeunes athlètes adorent ça !



Les suppléments alimentaires

Aujourd'hui, nous avons gravi les échelons et sommes tout au sommet de la pyramide nutritionnelle, qui concerne les compléments alimentaires. Ces outils ne devraient être utilisés que dans des cas très spécifiques, un sujet que vous allez apprendre davantage maintenant.

Le seul complément que nous pouvons recommander est l'huile de foie de morue, qui apporte des oméga-3 et de la vitamine D. L'exception serait si l'athlète a été diagnostiqué avec une carence en nutriments et a reçu une recommandation d'un médecin ou d'un nutritionniste pour prendre des compléments. Dans de tels cas, l'athlète doit passer de nouveaux tests après un certain temps pour vérifier si leur valeur s'est normalisée, ce qui lui permet d'arrêter de prendre le complément.

Les effets indésirables de l'utilisation de compléments alimentaires pour les athlètes à haut niveau sont :

1. Risque d'un test antidopage positif
2. Effets potentiels négatifs sur la santé et les performances, surtout à fortes doses.

Il est donc important que les jeunes athlètes prennent de bonnes habitudes en ne plus dépendre des compléments. En somme, il faut manger de la nourriture et non des comprimés !

Conclusion

Comprendre la nutrition sportive est essentiel pour les entraîneurs travaillant avec de jeunes athlètes. En développant une base solide de connaissances en nutrition, vous pouvez aider vos athlètes à mieux prendre soin de leur corps, prévenir les blessures et les maladies, et optimiser leurs performances, leur récupération et leur bien-être général. En intégrant les principes abordés dans ce module, vous pouvez permettre aux jeunes athlètes de faire des choix nutritionnels plus éclairés qui favorisent leur croissance, leur développement à long terme, leur meilleure performance et leur succès à long terme.

Mini-quiz

1. Vrai ou faux : Lorsque nous nous réveillons le matin, nous sommes confrontés à une baisse de la glycémie, ce qui est idéal pour une performance athlétique optimale.

Vrai Faux

2. Qu'est-ce qui est bon à consommer après l'exercice, si les athlètes s'entraînent fréquemment dans la journée ?

a) Il vaut mieux ne rien consommer

b) Un gros steak, et beaucoup de légumes

c) Lait au chocolat

3. Dans quels cas est-il recommandé aux athlètes de consommer des compléments alimentaires ?

a) Quand ils veulent atteindre leur performance maximale

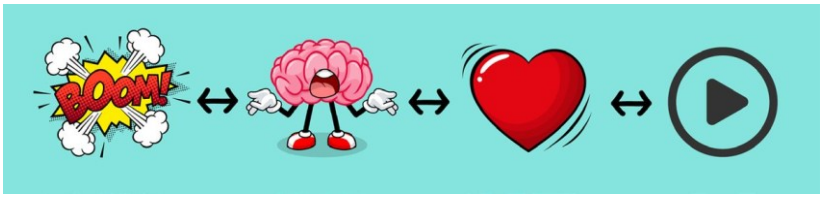
b) Quand ils sont malades

c) Rien de tout cela

Saviez-vous que le cerveau est le principal régulateur de toutes nos pensées, sentiments, comportements et actions – et qu'il influence aussi la performance ? En tant qu'entraîneur, il est essentiel de comprendre comment les pensées et les émotions peuvent influencer de manière significative les actions et réactions des athlètes dans diverses situations.



Décomposons cela de manière simple



1. Il se passe quelque chose – positif ou négatif

Dans le sport, des événements se produisent tout le temps, allant de résultats positifs comme des victoires et des records personnels, à des situations négatives comme des défaites, des erreurs ou des blessures.

2. Des réflexions surgissent

Après ces événements, des pensées sur ce qui vient de se passer émergent dans l'esprit du jeune athlète. Ces pensées peuvent être valorisantes ou amener l'athlète à douter.

3. Des émotions sont déclenchées

Des émotions correspondantes sont déclenchées chez les jeunes athlètes en lien avec ces pensées. Les pensées positives peuvent entraîner des émotions positives, tandis que les pensées négatives peuvent susciter des émotions négatives.

4. Le comportement influence

Les émotions ressenties par les athlètes influencent à leur tour leur comportement, ou la façon dont ils réagissent à la situation. Ce comportement peut être soit constructif, soit délétère à leurs performances.

En tant qu'entraîneur, comprendre ce processus est crucial car il met en lumière le lien entre pensées, émotions et comportements, et comment les entraîneurs impactent collectivement le bien-être et le développement des jeunes athlètes, et par conséquent aussi leur performance. Les pensées positives peuvent entraîner des émotions positives et très probablement aussi des comportements plus constructifs, améliorant leur performance, tandis que les pensées négatives peuvent entraîner des émotions négatives, un sentiment d'échec et possiblement freiner leur progression.

Encourager les jeunes athlètes à cultiver des pensées positives peut avoir un impact remarquable sur leurs performances. Lorsqu'ils maintiennent une attitude positive, ils sont plus susceptibles de ressentir des émotions positives, ce qui conduit à des comportements plus constructifs. En conséquence, ils sont mieux équipés pour relever les défis, se relever des revers, maintenir une meilleure santé globale et atteindre leur plein potentiel dans le sport (quoi qu'il en soit).

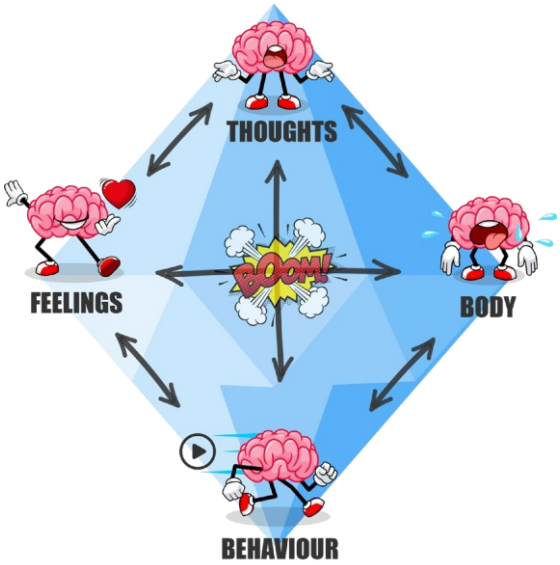
À l'inverse, les pensées négatives peuvent freiner le progrès à cause de l'évitement de la peur. Lorsqu'ils s'attardent sur le doute de soi ou sur des erreurs passées, cela peut entraîner des émotions négatives comme l'anxiété, la peur ou la frustration. Par conséquent, leur comportement peut devenir contre-productif, affectant négativement leurs performances, et ils peuvent même abandonner le sport à cause de cela.

L'entrelacement entre tout cela qui se produit dans le cerveau et dans le corps peut aussi être illustré par ce que nous appelons le diamant cognitif :

Un événement externe affecte les pensées du jeune athlète, affectant ses sentiments et émotions, provoquant des réactions corporelles, et enfin affectant son comportement.

Bien sûr, cela n'est pas seulement pertinent dans le sport, mais aussi dans la vie en général.

Voici une illustration du diamant cognitif, montrant comment tout peut influencer tout, et comment le corps et l'esprit sont importants et liés en matière de développement, d'apprentissage et de performance sportive.



Texte de l'image : Réflexions / Ressentis / Corps / Comportement

Réflexion personnelle

Comment pouvez-vous, en tant qu'entraîneur, aider vos athlètes à comprendre le diamant illustré ci-dessus?

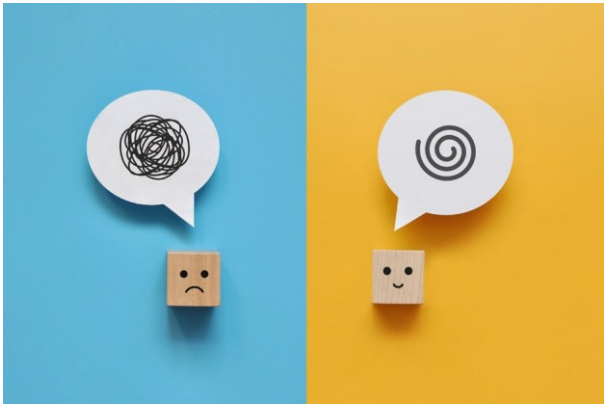
Le pouvoir de l'échec

En tant qu'entraîneur, vous devez comprendre que faire des erreurs fait partie intégrante du processus d'apprentissage et de développement.



Tout d'abord, il est essentiel de se rappeler que durant l'adolescence, les jeunes vivent souvent l'incertitude, le doute, l'autocritique et la peur de l'échec. Ces émotions naissent du désir d'être accepté et apprécié des autres. Il est tout à fait normal d'avoir parfois des pensées et des sentiments négatifs et difficiles. Par exemple, se sentir inadéquat, incapable de performer, ou ne pas être à la hauteur. Ces pensées ne signifient pas un mauvais état d'esprit, des émotions anormales ou une maladie – de tels sentiments sont tout à fait normaux !

Se comparer aux autres est une tendance naturelle, et il n'y a rien de mal à cela. Cependant, vous devriez encourager vos athlètes à changer de perspective et à se concentrer plutôt sur leur progression et leur développement personnels. Il est essentiel de considérer leur réussite dans le contexte de leur propre croissance et amélioration.



En tant qu'entraîneur, vous devriez favoriser un environnement où faire des erreurs est perçu comme une opportunité de croissance et de développement, plutôt qu'un échec. Mettre en avant les points suivants peut aider les jeunes athlètes à surmonter les défis :

1. Apprendre des erreurs

Les erreurs offrent des leçons précieuses. Encouragez vos athlètes à accepter leurs erreurs comme des opportunités pour apprendre, améliorer et affiner leurs compétences. Chaque erreur offre une chance d'analyser, de s'adapter et de devenir plus fort.

2. Renforcer la résilience

Les erreurs peuvent être difficiles à gérer, mais elles font partie du parcours de chaque athlète. Apprenez-leur la résilience et la force mentale, afin qu'ils puissent rebondir après leurs revers, affronter les défis et continuer à avancer vers leurs objectifs.

3. Favoriser un environnement de soutien

Créez une culture d'équipe qui soutient les athlètes à travers leurs hauts et leurs bas. Insistez sur l'importance de l'encouragement, de l'empathie et de la compréhension, afin qu'ils se sentent en sécurité pour exprimer leurs sentiments et expériences sans crainte d'être jugés.

4. Fixer des attentes réalistes

Aidez vos athlètes à comprendre que la perfection est irréaliste et inaccessible. Encouragez-les à se fixer des objectifs réalisables et à se concentrer sur le progrès plutôt que de se comparer aux autres.

En tant qu'entraîneur, vous jouez un rôle essentiel dans l'accompagnement des jeunes athlètes à travers les hauts et les bas de leur parcours sportif. En reconsidérant les erreurs comme des opportunités de croissance et de développement à long terme, et en mettant l'accent sur le progrès personnel, vous pouvez les aider à cultiver un état d'esprit positif et à développer la résilience nécessaire pour exceller. Dans un environnement où les erreurs sont célébrées comme des tremplins vers le succès, favoriser une culture d'apprentissage et d'amélioration continus chez vos athlètes peut aider à former de jeunes athlètes plus heureux et en meilleure santé.



Tâche

Qu'ont en commun ces quatre personnalités célèbres ?

Ils considèrent tous les erreurs comme quelque chose de positif ! Quelque chose dont on apprend. En tant qu'entraîneur, il est crucial de comprendre que l'échec fait partie intégrante du processus d'apprentissage et de développement. Si nous ne faisons jamais d'erreurs, cela signifie que nous ne sortons pas de notre zone de confort et que nous ne nous tenons qu'à ce que nous connaissons déjà. En conséquence, notre développement stagne.

Accepter les erreurs est essentiel. Les erreurs et les échecs dans le sport nous font grandir et nous développer. Il est donc essentiel d'encourager les jeunes athlètes à prendre des risques et à ne pas avoir peur de faire des erreurs. De plus, il est tout aussi important de s'accorder un peu de répit et de reconnaître que ne pas exceller dans tout et pas tout le temps est tout à fait normal. Éviter les erreurs par peur de l'échec ne fait qu'entraver le progrès. Par conséquent, vous devriez encourager vos athlètes à accueillir les erreurs et adopter un état d'esprit du type « Que puis-je apprendre de cela ? », même si ce n'est pas toujours facile.

En tant qu'entraîneur, vous jouez un rôle central dans la formation de l'état d'esprit des jeunes athlètes. Les encourager à accepter leurs erreurs dans le cadre du processus d'apprentissage et reconnaître la valeur de sortir de leur zone de confort favorisera un environnement axé sur la croissance, y compris auprès de tous les pairs. En soutenant vos athlètes dans leurs échecs et en les guidant pour apprendre de leurs erreurs, vous pouvez les autonomiser pour qu'ils deviennent résilients, confiants et en constante amélioration. Les erreurs ne sont pas des obstacles, mais des étapes sur le chemin du succès et du développement personnel.

L'athlète blessé

Les blessures peuvent être une expérience difficile et éprouvante pour les athlètes, les amenant à avoir l'impression d'avoir échoué.



En tant qu'entraîneur, il est essentiel de comprendre l'impact psychologique des blessures et d'apporter le soutien approprié durant cette phase. En aidant les athlètes blessés à faire face à leur situation et en encourageant des perspectives positives, vous pouvez favoriser la résilience et la croissance, sur le terrain comme en dehors.

Lorsque des athlètes subissent des blessures, ils peuvent ressentir des sentiments de frustration, d'impuissance et d'incertitude. En tant qu'entraîneur, vous devez reconnaître ces émotions et faire comprendre aux athlètes qu'il est normal de traverser ces hauts et ces bas durant le processus de récupération.

Il est également important de rappeler aux athlètes blessés qu'ils sont plus que leurs blessures. La partie du corps affectée ne les définit pas comme individus ou athlètes.

Soulignez que leurs compétences, leur détermination et leur personnalité restent intactes, et qu'ils ont la capacité de surmonter tous les défis qu'ils pourraient rencontrer.

Pendant la phase de récupération, les athlètes blessés peuvent avoir l'opportunité de travailler d'autres capacités physiques qu'ils n'ont pas toujours le temps d'entraîner lors de l'entraînement régulier et/ou des capacités physiques sur lesquelles ils doivent travailler davantage. Encouragez-les à explorer et à développer avec un état d'esprit curieux et positif ces aspects de leur performance, ce qui peut conduire à une amélioration globale de leurs compétences sportives.



Comme les erreurs, les blessures offrent aussi des leçons précieuses pour le développement personnel. Encouragez les athlètes à voir le processus de rétablissement comme une opportunité de développer de nouvelles compétences, d'explorer des centres d'intérêt en dehors du sport et de passer du temps de qualité avec leur famille et leurs amis. Ce changement d'état d'esprit peut les aider à voir le bon côté de leur situation.

De plus, faites un effort pour aider l'athlète blessé à se sentir toujours membre de l'équipe et à sa place, même s'il ne peut pas participer activement à l'entraînement ou aux compétitions. N'oubliez pas que pour certains athlètes, il peut être difficile de regarder leurs pairs lors des séances d'entraînement ou des compétitions lorsqu'ils ne peuvent pas participer activement eux-mêmes – surtout si la blessure prend du temps à se remettre. Cependant, restez en contact avec eux et incluez-les dans les activités d'équipe autant que possible. Peut-être devriez-vous discuter avec l'athlète blessé de la

manière dont il aimerait être inclus dans l'équipe pendant son processus de récupération. Offrez-lui encouragement et soutien pour maintenir le sentiment de camaraderie et d'appartenance.



La récupération après une blessure est rarement linéaire, et les revers font naturellement partie du parcours. Apprenez aux athlètes à accepter et à gérer les hauts et les bas avec résilience. Apprendre à gérer les bas du processus et à rester calme pendant les progrès peut mener à une récupération plus fluide.

Chaque athlète gère les blessures différemment, et il est essentiel pour eux de faire confiance à son instinct et à ses émotions tout au long du processus de récupération. En tant qu'entraîneur, établissez une communication ouverte avec vos athlètes et offrez un environnement de soutien pour qu'ils puissent partager leurs pensées et leurs préoccupations.

Dans certains cas malheureux, les athlètes peuvent devoir arrêter le sport en raison de leurs blessures. Dans ces situations, aidez-les à comprendre que la vie offre de nombreuses opportunités au-delà du sport. Mettez en avant les précieuses leçons de vie et les expériences acquises en poursuivant leurs rêves sportifs, qui leur seront sans aucun doute bénéfiques dans leurs futurs défis et démarches.

Soutenir les athlètes blessés tout au long de leur rétablissement est un rôle essentiel pour les entraîneurs. En reconnaissant leurs émotions, en encourageant la croissance personnelle et en favorisant la résilience, vous pouvez aider les athlètes à sortir de la phase de blessure plus forts, tant physiquement que mentalement.

Conclusion

En tant qu'entraîneur, votre rôle va au-delà de l'entraînement physique ; Vous avez un rôle déterminant dans la formation de la force mentale des jeunes athlètes. En favorisant la pensée positive, la résilience émotionnelle, un environnement de soutien et une réflexion sur soi-même où il n'y a ni échecs ni erreurs, seulement des étapes possibles sur le chemin du succès et du développement personnel, vous pouvez contribuer à leur croissance, leur développement à long terme et leur succès, tant dans le sport que dans la vie. N'oubliez pas que vos conseils et votre soutien jouent un rôle important pour aider les jeunes athlètes à devenir des individus équilibrés et confiants, sur le terrain comme en dehors.

Mini-quiz

1. Existe-t-il un lien entre les pensées, les émotions et le comportement ?

a) Oui

b) Cela dépend du genre

c) Non

2. Vrai ou faux : Les erreurs offrent des leçons précieuses.

Vrai Faux

3. Comment gérer un athlète blessé ?

a) Ignorez l'athlète

b) Rappelez à l'athlète la raison de sa blessure

c) Incluez-les et communiquez positivement avec eux pendant les hauts et les bas.

BLESSURES/TRAUMATISMES AU NIVEAU DE LA TÊTE

Vous suspectez une commotion? Qu'est-ce qui est considéré comme une commotion cérébrale ? La règle générale est : **en cas de doute, restez en retrait**. La prise en charge immédiate des traumatismes crâniens est essentielle. Découvrez-en plus sur les commotions cérébrales et autres traumatismes crâniens dans ce module.

Les blessures/traumatisme au niveau de la tête dans le sport surviennent principalement suite à un impact avec d'autres joueurs, avec le sol ou l'équipement. Les athlètes sont exposés à des blessures/traumatismes au niveau de la tête dans plusieurs sports différents, tels que les sports de contact tels que le football, la lutte, le judo, le karaté et le handball ainsi que dans des sports comme la gymnastique. Heureusement, la plupart des blessures/traumatismes au niveau de la tête dans le sport sont légers. Cependant, en tant qu'entraîneur, il est primordial de savoir quoi faire en cas de blessure/traumatismes au niveau de la tête. Alors, d'abord, examinons de plus près les premiers secours après ce type de blessures. Ensuite, nous examinerons de plus près les blessures/traumatismes au niveau de la tête les plus courantes : les blessures au visage et les commotions cérébrales.



Premiers secours après un(e) blessures/traumatisme à la tête

Il est important que les entraîneurs et le personnel de soutien sachent comment gérer une variété de blessures/traumatismes au niveau de la tête, allant des commotions légères aux lésions cérébrales mortelles.

Si vous suspectez une blessure grave à la tête, la priorité numéro un est un traitement médical qui sauve des vies. Vérifiez si l'athlète est conscient, si les voies respiratoires sont libres et s'il respire.

L'athlète est-il réveillé?

Si oui, mais allongé, il doit être placé en position de récupération.

Respiration?

L'athlète respire-t-il? Si non, appelez les services d'urgence et commencez la réanimation cardiopulmonaire (RCP).

S'il respire

Si l'athlète respire, placez-le en position de récupération et appelez les services d'urgence.

Lorsque le traitement vital est sous contrôle, l'athlète doit être déplacé vers un endroit plus approprié où un médecin pourra évaluer s'il y a un(e) blessure/traumatisme au niveau de la tête ou au cou.

Pensez à une lésion de la moelle épinière si l'athlète est éveillé et se plaint de douleurs au cou, présente une déformation visible du cou ou une incapacité à bouger les mains et les pieds, ainsi qu'un engourdissement des bras et des jambes. Ces patients doivent être déplacés avec un collier cervical et sur une civière pour des raisons de sécurité.

Si l'athlète est inconscient mais respire, vous devez supposer qu'il s'agit d'une blessure au cou ou à la tête jusqu'à preuve du contraire. Assurez-vous toujours que les voies aériennes sont libres ! En cas de suspicion d'une blessure grave à la tête ou au cou, les services d'urgence doivent être contactés immédiatement. Il est important que la personne la plus expérimentée sur le site de la blessure prenne le contrôle de la situation.

Quand appeler pour une assistance médicale immédiate :

- Fracture suspectée au niveau du crâne ou du cou
- Traumatisme crânien pénétrant (ou ouvert)
- Perte de conscience ou confusion après une blessure > 30 minutes
- Perte de conscience après une blessure > 5 minutes
- Incapacité à bouger les mains, les pieds et engourdissement des bras et des jambes
- Vomissements persistants ou maux de tête croissants après une blessure

- Crises ou épisodes similaires à des crises
- Si les pupilles ne sont pas de la même taille ou si elles ne réagissent pas à la lumière
- Enfants atteints de traumatismes crâniens
- Mécanisme de blessure à haut risque (blessures à haute vitesse)
- Toujours si vous n'êtes pas sûr que la personne aille bien. Mieux vaut prévenir que guérir

En cas de saignement : Une hémorragie interne peut survenir après des blessures à la tête. Appelez les services d'urgence et obtenez un traitement médical immédiat. Des coupures au niveau de la tête, du cou et à d'autres parties du corps peuvent également entraîner d'importants saignements externes.

En cas de saignement externe, vous devez d'abord appeler les services d'urgence, puis aider à arrêter le saignement, de préférence avec quelque chose de stérile. Cela peut souvent se faire en appliquant une pression constante et directe sur le site de la blessure et en élevant la partie du corps blessée si possible. Enroulez un pansement stérilisé autour de la tête pour éviter d'autres saignements.



Commotion – « en cas de doute, restez en retrait »

Le diagnostic, les conseils et le traitement des commotions ont évolué ces dernières années. Il peut être difficile de déterminer si quelqu'un a subi une commotion cérébrale ou non. La règle générale est : **« en cas de doute, restez en retrait ».** Cela signifie que si vous n'êtes pas sûr qu'un athlète ait subi une commotion cérébrale ou non, il faut

jouer la sécurité et retirer l'athlète du jeu jusqu'à ce qu'il soit autorisé par le personnel médical.

Il y a quelques années, il était nécessaire d'être inconscient ou de souffrir d'une perte de mémoire pour être diagnostiqué d'une commotion cérébrale. Cela a évolué en fonction des recherches récentes.

La recherche a également permis de donner de nouveaux conseils sur le traitement des commotions cérébrales, et de nouvelles directives ont été établies pour savoir quand un athlète peut être considéré comme prêt à revenir au sport.

Comment se produit la blessure ?

Une commotion cérébrale survient après un coup ou une autre blessure à la tête, lorsque la tête est soumise à des forces d'accélération rapides qui « secouent » le cerveau. Le coup doit généralement avoir lieu au niveau de la tête, du visage ou du cou, mais une commotion peut aussi résulter d'impacts sur d'autres parties du corps.



Comment le diagnostic est-il posé ?

Un défi majeur avec les commotions cérébrales est qu'il n'est pas toujours possible de poser un diagnostic avant qu'un certain temps ne soit écoulé et qu'on puisse évaluer l'état et le comportement de l'athlète post-blessure.

Un groupe d'experts a développé un outil diagnostique simple permettant aux entraîneurs de mettre en évidence des signes de commotions chez des athlètes chez

qui l'on suspecte une commotion cérébrale. Il s'agit de l'outil de reconnaissance des commotions (CRT6). Pour les professionnels de santé, l'outil utilisé est l'outil d'évaluation des commotions (SCAT6). Il existe également une version disponible pour les enfants (Child SCAT6).



Il n'est pas nécessaire de s'évanouir pour qu'une commotion cérébrale survienne. Cependant, si l'athlète subit une perte de conscience, il est important de noter qu'il existe un certain degré de corrélation entre la durée de son inconscience et la gravité de la blessure. Certains athlètes traversent également une période de perte de mémoire. Cela a été démontré comme étant en lien avec la durée de la période de récupération.

Signes, symptômes et indicateurs d'une commotion cérébrale

Les symptômes typiques sont des maux de tête, des vertiges, des nausées, une instabilité, un mauvais équilibre, le fait de voir des « étoiles », le fait d'entendre des bourdonnements (acouphènes) et avoir vision double.

Les signes typiques sont une mauvaise coordination, une perte de conscience, des crampes, un discours lent, des changements de personnalité, des accès émotionnels anormaux, une distraction facile, des nausées/vomissements, des yeux vitreux, de la confusion et une baisse de performance.

Un indicateur typique qu'un athlète a une commotion cérébrale est qu'il a du mal à s'orienter dans la situation dans laquelle il se trouve. Par exemple, si une blessure survient lors d'un match de handball, il se peut que l'athlète ne se souvienne plus de la période, de contre qui il joue, du score, de ce qui vient de se passer et d'où il se trouve.

Il ne remarquera peut-être même pas qu'il est confus. La perte de conscience peut aussi être un indicateur.

Mesures de précaution

Un athlète ayant subi une commotion cérébrale doit être sous surveillance constante pendant les 24 premières heures suivant la blessure et être évalué par un médecin avant de reprendre l'entraînement. En règle générale, un athlète ayant reçu un coup à la tête ne devrait pas retourner au sport s'il présente un ou plusieurs symptômes de commotion.

Encore une fois : il est important de suivre ce conseil : **« En cas de doute, restez en retrait** ».

Traitement

L'athlète doit arrêter toute activité si une commotion ne peut pas être exclue. Après cela, ils doivent se reposer sous surveillance pendant au moins 24 heures. Dans le cadre du processus de surveillance, l'athlète doit être réveillé plusieurs fois pendant la nuit.

Si les signes ou symptômes s'aggravent ou persistent, l'athlète doit être examiné à l'hôpital dès que possible.

Toute personne ayant été inconsciente ou ne se souvenant pas de la période précédant la blessure devrait passer un examen médical d'imagerie cérébrale (un scanner, une IRM, etc.). Cela est fait afin d'écarter une blessure grave.

Les symptômes disparaissent généralement en quelques jours, bien que cela puisse prendre des semaines, voire des mois, pour guérir complètement. Entre 5 et 10 % continueront à ressentir une forme d'inconfort plus de 3 mois après la blessure. Cela peut inclure des maux de tête, des vertiges, des difficultés de concentration et des sautes d'humeur. Dans la plupart des cas, ces symptômes diminuent avec le temps.



Retour au sport

Les directives pour le moment où un athlète peut reprendre l'entraînement et les activités sportives reposent sur un processus étape par étape. Dans ce processus, l'athlète passe d'un niveau d'activité à un autre, une fois qu'il est sans symptômes à son niveau actuel:

- Exercice aérobie léger comme la marche ou l'utilisation d'un vélo d'appartement
- Exercice aérobie spécifique au sport (par exemple, courir pour un joueur de football, patiner sur glace pour un joueur de hockey sur glace)
- Exercices spécifiques aux sports sans contact
- Entraînement complet sans restrictions
- Retour au sport

Si les symptômes reviennent une fois qu'un athlète a augmenté un niveau, il doit revenir à son niveau précédent et attendre 24 heures avant d'essayer de remonter.

Les athlètes ayant eu une commotion cérébrale et complètement rétablis ne sont pas plus susceptibles d'en subir une nouvelle que quiconque. Une commotion cérébrale plus récente que quiconque. Cependant, les commotions répétées peuvent être liées au niveau de risque qu'un athlète est prêt à prendre en pratiquant son sport (par exemple, en gymnastique ou en football).

Blessures au visage

Les blessures sportives, les accidents de la route et la violence sont les principales causes de blessures au visage.

Les blessures au visage dans le sport résultent souvent d'un contact direct avec d'autres athlètes, par exemple au niveau du coude, de l'épaule ou de la tête, ou de collisions avec des équipements tels qu'une crosse de hockey ou des poteaux de but.

Dans plusieurs sports, les athlètes doivent porter un casque, parfois avec une visière et/ou un protège-dents pour prévenir les blessures au visage, à la bouche et aux dents.



Chiffres variables

Les blessures au visage et dentaires représentent entre 3 et 29 % de toutes les blessures liées au sport.

Les blessures faciales les plus courantes liées au sport sont des blessures aux tissus mous telles que les égratignures, coupures et blessures par coups ou par impact. Dans ces blessures, il est important d'exclure les fractures du visage ou les dommages aux dents.

C'est important de nettoyer la plaie

Les plaies doivent être nettoyées et suturées, agrafées ou scotchées dès que possible. L'objectif d'une action rapide est de prévenir les infections et d'aider la plaie à repousser correctement. Les considérations cosmétiques jouent aussi un rôle.

Les dents peuvent se desserrer ou tomber, ou il peut y avoir une fracture à la racine ou à la couronne de la dent. En cas de blessures dentaires, il est important de prendre soin des dents ou morceaux de dents qui meublent et de viser une visite à l'hôpital ou à une clinique dentaire d'urgence dès que possible.

Les fractures au niveau du visage les plus courantes sont un nez cassé, une mâchoire cassée, une fracture de la pommette (zygomatique) et une fracture de l'orbite oculaire. Si vous suspectez une fracture du visage, il est important de vous rendre dès que possible aux urgences ou à l'hôpital pour un examen et, si nécessaire, un traitement supplémentaire. Il est courant de réaliser des radiographies ou scanners dans le cadre de l'examen.

Mini-quiz

1. Si vous suspectez une commotion cérébrale chez un athlète, quelle est la « règle générale » ?

a) Laisser le joueur décider s'il/elle veut continuer

b) En cas de doute, restez en retrait

c) L'entraîneur décide, quoi qu'il arrive

2. Quels sont les signes ou symptômes typiques d'une commotion cérébrale ?

a) Parole lente, mauvaise coordination, perte de conscience

b) meilleure concentration, vitesse de jeu plus élevée

c) Vue plus claire, bon équilibre, coordination œil-main parfaite

LA PRÉVENTION DES BLESSURES EN ACTION !

Nous savons que le risque de blessure varie selon les sports. Le football et le handball sont des sports avec des taux de blessures élevés, en particulier pendant les matchs, et plusieurs autres sports ont des taux de blessures encore plus élevés, comme le rugby et le football américain. Bien sûr, certains sports présentent des taux de blessures plus faibles, comme la natation, le tir et l'aviron.

Au vu de tous ces éléments sur les blessures, peut-on encore prétendre que participer à une activité sportive est une bonne chose ? Nous répondons : absolument ! Il ne fait aucun doute que l'activité physique est bénéfique pour nous. Nous savons avec certitude qu'elle réduit le risque de multiples maladies et améliore considérablement le bien-être et la santé globale.

Cependant, nous convenons que l'inconvénient de pratiquer un sport est le risque de blessures. La bonne nouvelle, c'est que nous savons beaucoup avec certitude que des exercices structurés, ou des programmes d'exercices, peuvent réduire le risque de blessures d'environ 50 %.

Une blessure est toujours une blessure de trop. Et une blessure évitée équivaut à un jeune athlète qui profite et pratique des sports plus longtemps, sans subir les effets négatifs des blessures sur la santé.

Dans ce module, nous allons examiner certains programmes spécifiques de prévention des blessures (handball et football), ainsi que quelques exercices spécifiques de prévention des blessures. Gardez à l'esprit que ces programmes et exercices doivent être réalisés régulièrement pour être efficaces. Si vous souhaitez en savoir plus sur les facteurs de risque de blessure et les exercices préventifs spécifiques, veuillez vous renseigner sur www.fittoplay.org et approfondir davantage votre sport de prédilection.



Programmes de prévention des blessures spécifiques au sport

Handball

Le handball est un sport intensif qui implique des sprints courts, des sauts et des atterrissages, des changements de direction, des lancers et des plaquages. Comme dans de nombreux autres sports, les blessures surviennent également au handball. Les genoux, chevilles et épaules qui sont les parties du corps les plus souvent blessées, et le genou et la cheville constituent la moitié de toutes les blessures spécifiques au handball. Il est donc très instructif que des recherches ont démontré que des exercices d'échauffement spécifiques peuvent réduire le risque de blessure au genou et aux épaules, ainsi que le risque de récidive de blessures aux chevilles. De tels exercices peuvent facilement être mis en place dans le cadre d'un programme d'échauffement régulier. Non seulement cela prépare l'athlète au jeu et réduit le risque de blessure, mais il est aussi facile à utiliser et les joueurs de handball développent également leur force et leur niveau de performance.

Programmes d'échauffement en handball

Les programmes d'échauffement au handball ont traditionnellement consisté en des exercices comme le jogging, le saut et le lancer, mais il ne faut pas se limiter à cela. Il est également judicieux d'inclure un échauffement pour les épaules ainsi que de la musculation. Des recherches ont montré que le programme d'exercice ci-dessous peut réduire de moitié le risque de blessure. Cela vous échauffe et vous prépare à l'action, et est adapté avant l'entraînement et les matchs.

Trois niveaux différents

Le lien vers les exercices ci-dessous est divisé en trois niveaux. Du facile au plus difficile. Des programmes comme celui-ci, qui incluent des exercices spécifiques au sport, préparent ensuite l'athlète à la séance d'entraînement qui suit. Un athlète devrait être

capable de maîtriser les exercices à un niveau avant de passer au suivant, mais il est possible de combiner des exercices de différents niveaux.

Lien Handball : https://fittoplay.org/sports/handball/handball/

Football

Le football est considéré par beaucoup comme le sport le plus populaire au monde. Les tacles, duels de tête, atterrissages de sauts, changements brusques de direction, accélérations, coups de pied et passes de balle, font tous partie du football – avec tout cela, il y a beaucoup de situations où l'on peut se blesser. Nous savons que plus de 75 % des blessures au football se produisent dans les jambes. Les blessures à la tête et au visage sont également fréquentes. Heureusement, étant un sport aussi répandu, de nombreuses recherches ont été menées sur la prévention des blessures au football.

Le FIFA 11+ (un programme d'échauffement de renommée internationale)

Le FIFA 11+ est un programme d'échauffement structuré qui offre aux athlètes un bon début de séance d'entraînement et il est conçu pour prévenir les blessures chez les footballeurs.

Le programme d'échauffement repose sur une variété d'exercices d'équilibre, de contrôle neuromusculaire et de force. En le pratiquant régulièrement, les athlètes peuvent prévenir nombre des blessures les plus courantes dans le football. Cela prépare aussi les athlètes à l'action sur le terrain. Les exercices de course de ce programme sont adaptés dans le cadre d'un échauffement avant les matchs.



Le programme peut réduire le risque de blessure de 30 à 50 %, à condition qu'il soit réalisé au moins deux fois par semaine. Même une fois le niveau 3 terminé, la plupart

des exercices peuvent être adaptés pour les rendre plus difficiles, afin que les effets d'entraînement soient maintenus.

De plus, en examinant l'un des exercices spécifiques du programme FIFA 11+, le Nordic Hamstring, nous constatons une réduction du risque de blessure de 70 % !! Les blessures aux ischio-jambiers surviennent dans de nombreux sports impliquant la course, comme le football américain, l'athlétisme (sprint et coureurs de fond), pour n'en citer que quelques-uns. Vous en apprendrez davantage sur l'exercice nordique des ischio-jambiers plus loin dans ce module.

Exercices de prévention spécifiques aux blessures

Genou

Les blessures graves au genou sont quelque chose que chaque athlète préfère éviter. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'exercices d'entraînement que vous pouvez utiliser pour prévenir une blessure grave.

Les blessures au genou surviennent généralement quand on s'y attend le moins. Soyez prêts !

S'entraîner en mettant l'accent sur des exercices de stabilisation du genou peut aider à prévenir les blessures au genou.

Pourquoi ce programme est-il si important ?

Vous entraînez la force, l'équilibre, la coordination tout en vous échauffant et en préparant votre corps pour l'activité à venir.

Entraînez-vous régulièrement

Pour réussir, il faut s'entraîner à la prévention au moins 3 fois par semaine pendant 2 à 3 mois. Par la suite, et pour maintenir le succès, vous devriez continuer à pratiquer ces exercices une à deux fois par semaine.

Programme genou: https://fittoplay.org/body-parts/knee/knee/

Épaule

Entraînez-vous pour une épaule forte et stable pour de nombreux sports différents

De nombreux athlètes souffrent de douleurs à l'épaule, en particulier ceux qui effectuent régulièrement des mouvements puissants au-delà de la hauteur de l'épaule (des sports de lancer comme le handball, le tennis, le volleyball, la natation, etc.).

Une épaule stable dépend de l'interaction entre les muscles autour de l'épaule. Ces muscles doivent être forts et endurants pour fonctionner de façon optimale. Cela est particulièrement vrai si les athlètes pratiquent des sports de ballon comme le handball ou le volleyball.



Besoin de mobilité

Le « paradoxe du lanceur » est souvent évoqué en lien avec le rôle de l'épaule dans le sport. Il s'agit du fait que l'épaule doit être à la fois stable et mobile. L'épaule a besoin de stabilité pour que le transfert de force soit optimal, mais en même temps suffisamment flexible pour permettre de grandes amplitudes de mouvement.



Réflexion personnelle

Quels autres éléments peut-on intégrer dans un exercice comme celui-ci (photo ci-dessus) pour le rendre plus spécifique au sport ?

Cheville

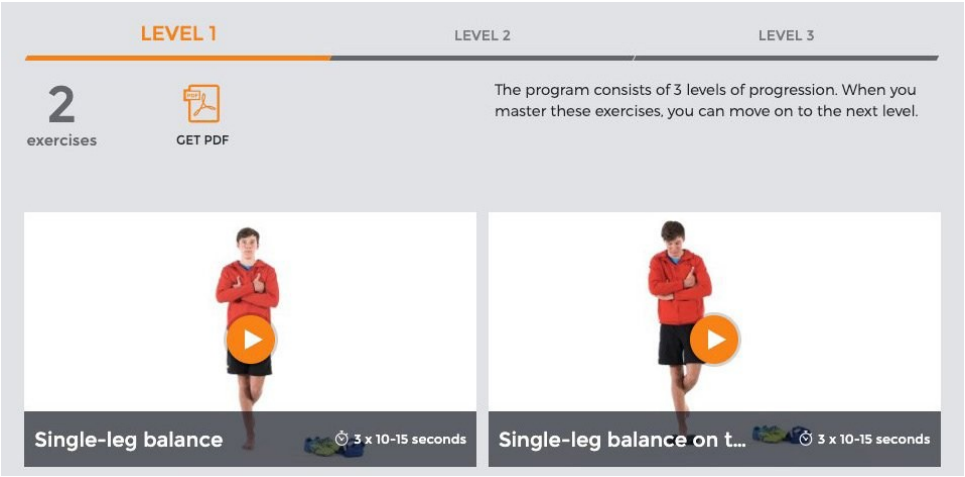
Les blessures aiguës de la cheville sont l'une des blessures aiguës les plus courantes dans de nombreux sports. Les blessures entraînent une diminution de la stabilité et de l'équilibre de la cheville. En suivant des programmes spécifiques d'entraînement à l'équilibre, le risque de récidive peut être réduit d'environ 50 %.

En tant qu'entraîneur, vous pouvez donc intégrer des exercices d'équilibre dans vos routines d'entraînement quotidiennes pour tous vos athlètes. Si vous avez un athlète ayant des antécédents de blessure à la cheville, il est encore plus important qu'il/elle pratique régulièrement des exercices d'équilibre pendant au moins 10 semaines pour retrouver une fonction normale. De plus, beaucoup de personnes ressentent des effets positifs en utilisant un strapping ou une attelle.

Après 2 ans, le risque de re-blessure aura diminué à seulement 4 %, c'est-à-dire la même probabilité que pour une cheville non blessée.

Si vous avez subi une blessure à la cheville, nous vous recommandons de réaliser les exercices indiqués ci-dessous pendant 10 minutes, 5 jours par semaine sur 10 semaines afin d'obtenir les meilleurs résultats. Cependant, on ignore si ce type d'entraînement a un effet préventif pour ceux qui n'ont jamais eu de blessure à la cheville auparavant.

Vidéos d'exercices pour la cheville : https://fittoplay.org/body- parts/ankle/



Ischio-jambiers

Les blessures aiguës aux ischio-jambiers sont les plus courantes en athlétisme, ainsi que dans d'autres sports tels que les sprints et les sauts.



Les lésions aux ischio-jambiers surviennent généralement dans les disciplines les plus explosives, comme les sprints, les haies et les sauts. Comme mentionné précédemment dans ce module, le Nordic Hamstring s'est avéré extrêmement efficace pour prévenir les tensions des ischio-jambiers. Voici un exemple de programme de 10 semaines qui s'est avéré extrêmement efficace pour les athlètes de tous niveaux. La force augmente rapidement, et le risque d'une lésion des ischio-jambiers diminue considérablement.

Le programme qui fonctionne

Si le programme est suivi, l'évidence scientifique montre que le risque d'une élongation des ischio-jambiers est au moins réduit de moitié ! De plus, il est facile à suivre et peut être réalisé sans équipement avancé. La seule chose dont vous avez besoin, c'est de quelque chose de doux à mettre sous les genoux et d'un partenaire d'entraînement ou quelque chose qui puisse maintenir vos chevilles.

Semaines 1-3

La première semaine, commencez par deux séries de cinq répétitions. Lors de la deuxième semaine, vous avez deux séances avec deux séries de six répétitions. Lors de la troisième semaine, nous augmentons légèrement à trois séances avec trois séries de six à huit répétitions.

Semaine 4

Continuez avec trois sessions de trois séries par semaine mais augmentez les répétitions entre huit et dix par série.

Semaines 5 -10

Maintenez trois séances par semaine. Chaque session devrait désormais être composée de trois séries de dix à douze répétitions. À présent, vous serez fort et aurez peut-être évité une blessure liée à une élongation. Bravo, mais ne vous arrêtez pas maintenant ! Poursuivez votre formation avec ce programme.



Réflexion personnelle

Comment rendre le Nordic Hamstring plus facile à réaliser ? Aussi, comment faire cet exercice sans partenaire ?

Tendon d'Achille

Les blessures dues à la surutilisation sont fréquentes dans plusieurs sports, comme l'athlétisme, et sont souvent causées par des défauts techniques ou un manque de compétences motrices, souvent combinées à un surentraînement et un manque de repos. Le tendon d'Achille, le genou, le bas de la jambe et le bas du dos sont particulièrement vulnérables.

Nous allons ici nous concentrer sur le **tendon d'Achille**, car il s'agit d'une blessure qui se produit dans de nombreux sports.

Tendinopathie d'Achille (douleur au tendon d'Achille)

Une charge répétée sur le long terme peut augmenter le risque de tendinopathie d'Achille, qui est considérée comme une blessure de surutilisation. Les athlètes qui participent à la course ou au saut d'obstacles sont plus exposés à un risque élevé.

La tendinopathie du tendon d'Achille se développe généralement lors des périodes où l'intensité ou le volume de l'entraînement sont augmentés. Des modifications de la surface d'entraînement et des chaussures peuvent également être un facteur contributif. D'autres facteurs de risque incluent : blessures antérieures, IMC élevé, diabète, cholestérol élevé, prédisposition génétique, usage antérieur de stéroïdes, vieillesse et arthrite.

Le tendon d'Achille relie les muscles du mollet à l'os du talon, et c'est le tendon le plus épais et le plus fort du corps humain.



Une bonne façon de traiter et de prévenir cette blessure est l'entraînement excentrique (où les muscles des mollets freinent lentement la descente du talon depuis la pointe des pieds) qui a donné de bons résultats. Le programme est à réaliser deux fois par jour pendant environ 3 à 6 mois. Pendant cette période, les activités sportives doivent être ajustées en fonction de la douleur ressentie pendant et après l'activité. Une petite douleur est acceptable mais doit être maintenue en dessous d'un niveau de 4-5 sur une échelle de 0 à 10 (pendant et après l'entraînement).



Avec un traitement approprié et une gestion de la charge adaptée, la plupart des gens peuvent retrouver leur niveau d'activité précédent.

Message à retenir :

Gardez à l'esprit que le facteur le plus crucial pour que le succès d'un programme de prévention des blessures fonctionne (et d'un seul exercice) est la mise en œuvre effective par les équipes et les athlètes. En tant qu'entraîneur, vous jouez un rôle essentiel à cet égard. N'oubliez pas, trouvez le temps de mettre cela en pratique lors de l'entraînement quotidien. Ça marche si c'est fait ! Si ce n'est pas fait, cela ne fonctionnera pas.

Bonne chance pour l'entraînement et pour prendre soin de vos athlètes. Vous pouvez faire une énorme différence !

Mini-quiz

1. Dans quelle mesure un exercice structuré, ou des programmes d'exercices, peuvent-ils réduire plus ou moins le risque de blessures ?

a) 5%

b) 50%

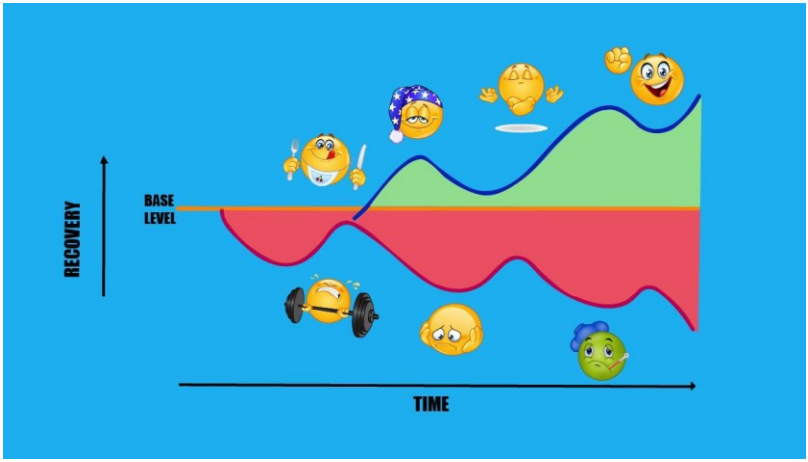
c) 95%

2. Vrai ou faux : L'entraînement excentrique est un bon moyen de réduire le risque, et aussi de traiter une blessure au tendon d'Achille ?

Vrai Faux



Le syndrome de déficience énergétique relative au sport (REDs) est un syndrome causé par un déséquilibre énergétique, affectant les athlètes dont la dépense énergétique dépasse les apports énergétiques. Le REDs peut toucher aussi bien les athlètes féminines que masculins. Le déséquilibre énergétique peut être intentionnel par des apports alimentaires réduits volontairement, ou accidentel dû à des charges d'entraînement élevées combinées à un apport énergétique insuffisant.



Texte de l'image : Récupération / Niveau de base / Temps

Qu'est-ce que le REDs

En résumé, on peut dire que le REDs est un syndrome caractérisé par une altération du fonctionnement physique et psychologique qui, au fil du temps, peut affecter gravement plusieurs systèmes corporels tels que le système reproducteur, la santé osseuse, la croissance et le développement, la fonction musculosquelettique, le système immunitaire, ainsi que le système cardiovasculaire et la santé mentale. Dans l'ensemble, cela conduit à une réduction du bien-être et à un risque accru de blessures et de maladies. Quelle que soit la raison, un déséquilibre énergétique négatif aura des effets néfastes sur les jeunes athlètes. Des symptômes tels que la fatigue, des menstruations anormales, une diminution du système immunitaire, des problèmes de santé mentale, une augmentation des blessures osseuses et musculaires ne sont pas rares lorsqu'un état de déficit énergétique persiste au fil du temps.

Il n'est donc pas surprenant que cette détérioration touchant plusieurs systèmes corporels entraîne également une diminution des performances sportives. En fait – le REDs est préjudiciable pour vos jeunes athlètes: il détériore progressivement leur santé et leurs capacités au fil du temps. Soyez donc particulièrement vigilant– surtout si vous entraînez de jeunes athlètes dans des sports où la minceur est valorisée.

REDs et le cycle menstruel

Pour les filles qui pratiquent un sport, les saignements menstruels réguliers sont le signe d'un corps en équilibre. C'est aussi un signe indiquant que les apports énergétiques sont suffisants pour couvrir toutes les activités quotidiennes, maintenir l'équilibre dans tous les systèmes physiologiques nécessaires au bon fonctionnement et à la survie du corps, ainsi que répondre aux dépenses énergétiques supplémentaires liées à l'entraînement.

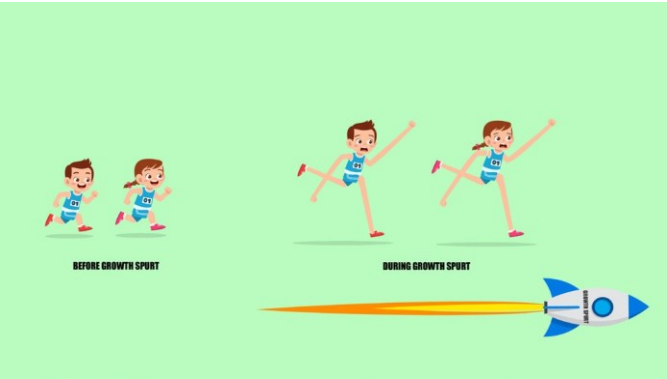
Et inversement – un saignement menstruel irrégulier ou absent est un signe typique d'un déséquilibre corporel malsain, dû à un déséquilibre entre les apports énergétiques et les dépenses énergétiques. Ce déséquilibre énergétique entraîne une diminution des hormones sexuelles (œstrogènes et progestérone), qui régulent le cycle mensuel, ce qui peut rendre les menstruations irrégulières ou même les faire disparaître. Avec le temps, cela aura des effets négatifs durables sur la santé osseuse et cardiovasculaire, ainsi que sur d'autres systèmes corporels.



Construire des os pendant la puberté

Pour améliorer la santé osseuse, les facteurs les plus importants sont une bonne nutrition et l'activité physique. Le calcium et la vitamine D sont essentiels à la formation d'os solides. Nous devons obtenir du calcium à partir des aliments et des boissons, ainsi que de la vitamine D (qui aide le corps à absorber le calcium), à partir de l'exposition au soleil et des aliments (poissons gras et certains produits laitiers). La masse osseuse se

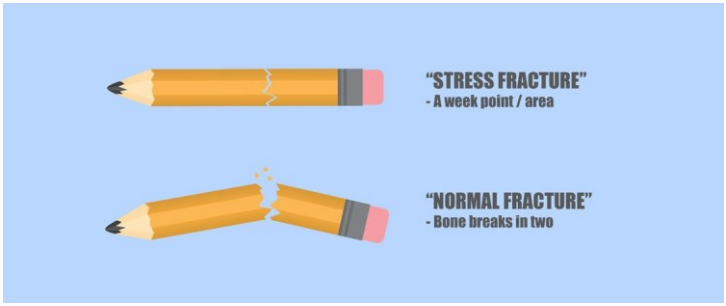
construit principalement durant l'enfance et l'adolescence – et surtout pendant la puberté. C'est pourquoi une nutrition adéquate avec des apports suffisants en calcium et en vitamine D est si importante durant cette période, et pourquoi les athlètes adolescents sont particulièrement à risque.



Texte de l'image : Avant le pic de croissance / Pendant le pic de croissance

Nous savons que chez le jeune en croissance, une carence en œstrogènes entraîne une diminution de la formation osseuse due à une augmentation de la résorption osseuse. Par conséquent, de faibles niveaux d'œstrogènes affectent directement et de façon importante la santé osseuse et la masse osseuse durant l'adolescence.

Rappelez-vous : de faibles niveaux d'œstrogènes, une alimentation inadéquate ainsi que des apports insuffisants de calcium et de vitamine D affectent la santé osseuse et, avec le temps, provoquent une perte osseuse irréversible et des blessures potentielles liées au stress osseux, également appelées fractures de stress.



Texte de l'image : Fracture de fatigue (fracture de stress) / Point/zone de faiblesse / Fracture normale / Os cassé en deux

Choses à retenir #1

À court terme – en raison des périodes de croissance rapide, les jeunes athlètes présentent un risque accru de blessures dues au stress osseux, en raison du besoin plus élevé de formation osseuse durant la croissance et la maturation.

À long terme – si une nutrition adéquate et suffisante n'est pas assurée – les jeunes athlètes risquent de perdre de la masse osseuse au lieu de d'en développer durant cette période critique. Il s'agit d'une perte qu'ils ne pourront peut-être jamais récupérer même plus tard dans leur vie.

Choses à retenir #2

Vos athlètes doivent:

- Globalement, avoir assez d'énergie pour toutes les activités quotidiennes normales, ainsi que pour l'entraînement et la compétition
- Récupérer comme prévu
- Être capable de rester en bonne santé et sans blessures la plupart du temps
- Avoir un poids normal et stable (sans perte de poids)
- Avoir des menstruations régulières – au moins à partir de 15 ans environ.

Que faire

Il est judicieux de s'assurer que vos athlètes ont à la fois le temps de manger et de refaire leurs réserves d'énergie. Tous les athlètes ont besoin de plus de carburant, pas moins. C'est pourquoi il est essentiel pour vous, en tant qu'entraîneur, de promouvoir l'importance de repas réguliers et de collations saines comme une partie naturelle du développement et de l'entraînement sportif et de performance. De cette façon, vous aidez vos athlètes à refaire leurs réserves d'énergie et à protéger leur santé globale.



Texte de l'image : Aidez-vos athlètes à se refaire leurs réserves d'énergie)

Si votre athlète présente des menstruations irrégulières, ou d'autres signes typiques de REDs, elle passe du « feu vert sain et équilibré au feu jaune ou même rouge indiquant un état malsain et préjudiciable ».



Elles doivent alors faire une pause de sport et demander de l'aide à des spécialistes. Si vous soupçonnez une telle situation, il est important d'agir rapidement plutôt que d'attendre, afin d'aider à rétablir un équilibre énergétique adéquat.

Le suivi de ces athlètes doit se faire en étroite collaboration entre tous les principaux acteurs impliqués : l'athlète elle-même, le personnel de santé, les entraîneurs et, pour les plus jeunes athlètes, leurs parents. Faites appel à des experts, plus tôt que tard. Cela peut faire une énorme différence pour la santé de votre jeune athlète sur le long terme.

N'oubliez pas que vous jouez un rôle essentiel pour le bien-être de vos athlètes, alors soyez attentif.

Si vous souhaitez en savoir plus sur REDs, veuillez consulter le dernier rapport du CIO sur ce sujet listé ci-dessous.

Lecture suggérée :

Déficit énergétique relatif dans le sport (REDs)

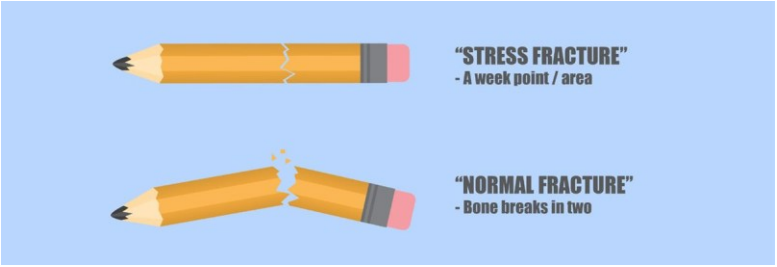
FRACTURES DE FATIGUE

En tant qu'entraîneur travaillant avec de jeunes athlètes, il est crucial d'être conscient des fractures de fatigue, une blessure de surutilisation qui peut toucher tous les athlètes. Cependant, ceux qui pratiquent des sports impliquant la course à pied et le saut sont particulièrement exposés à un risque de fracture de fatigue. Les localisations courantes sont les différents os des jambes ainsi que de la colonne vertébrale. Les fractures de fatigue se distinguent de la fracture osseuse typique, où l'os se brise en deux morceaux distincts, le plus souvent à cause d'une blessure aiguë. Les fractures de fatigue sont des blessures dues à la surutilisation, et si elles ne sont pas détectées et traitées rapidement, une fracture de stress peut évoluer vers une fracture osseuse complète.



Une fracture de fatigue est un terme utilisé pour décrire une zone affaiblie de la structure osseuse. Cet affaiblissement se produit lorsque le tissu osseux se détériore plus rapidement qu'il ne peut se réparer, créant ainsi une vulnérabilité dans l'intégrité de l'os.

Pour mieux comprendre comment se développe une fracture de fatigue, imaginez un crayon ou un bâton en bois qui a été tordu au point de se casser mais qui n'a pas encore tout à fait cassé. Cette analogie fait écho à une fracture de fatigue en cours de développement – elle n'est pas encore cassée, mais elle risque de l'être, et elle pourrait se casser si elle est ignorée.



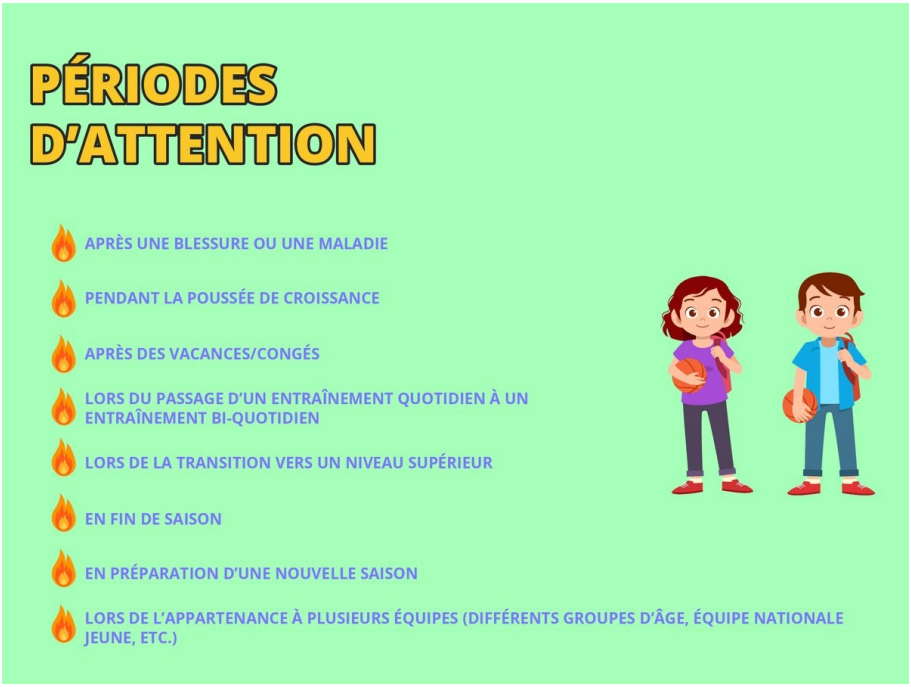
Texte de l'image : Fracture de fatigue / Point/zone de faiblesse / Fracture normale / Os cassé en deux

Identifier les facteurs de risque de fractures de fatigue chez les jeunes athlètes

Dans le contexte de l'entraînement de jeunes athlètes, il est essentiel de comprendre les facteurs de risque, les signes et les mesures préventives liés aux fractures de fatigue. Le facteur de risque le plus important est un changement dans les habitudes d'entraînement : « Trop, trop tôt, trop souvent, avec trop peu de repos » est la clé du désastre, comme pour la plupart des blessures par surutilisation. Il y a aussi des charges d'entraînement répétitives, monotones et élevées au fil du temps.

Des techniques d'entraînement appropriées, des programmes de conditionnement physique et une surveillance plus étroite des jeunes athlètes peuvent réduire considérablement la probabilité de cette blessure. La détection et l'intervention rapides sont essentielles pour éviter que les fractures de fatigue ne s'aggravent en des fractures plus graves pouvant mettre de côté les jeunes athlètes.

Voici quelques exemples typiques de périodes où il faut être conscient des changements dans les habitudes d'entraînement, la charge d'entraînement ou les changements physiologiques du corps pour prévenir les blessures liées à la surutilisation :



De plus, plusieurs autres facteurs peuvent augmenter le risque de fractures de fatigue. Celles-ci incluent :

- **Faible force et endurance musculaire** : Une force musculaire et une endurance insuffisantes peuvent entraîner des impacts plus importants sur les articulations et exercer une pression supplémentaire sur la structure squelettique. En tant qu'entraîneur, se concentrer sur le renforcement de la force musculaire et de l'endurance de votre athlète au fil du temps peut réduire considérablement le risque de fractures de fatigue.
- **Faibles niveaux de calcium et de vitamine D** : Un apport insuffisant en calcium et vitamine D peut affecter la densité osseuse, rendant les os plus vulnérables aux fractures de fatigue. Veiller à ce que les jeunes athlètes maintiennent une alimentation adéquate et reçoivent ces nutriments essentiels est essentiel pour la santé de leurs os. Particulièrement pendant la croissance et la maturation.
- **Disparité entre les sexes** : Il est important de noter que les athlètes féminines peuvent être plus susceptibles aux fractures de fatigue que leurs homologues masculins. Cela s'explique par le fait que les femmes ont généralement moins de masse osseuse et leur densité osseuse tend à diminuer plus rapidement avec

l'âge. En tant qu'entraîneur, être conscient de cette différence liée au genre est crucial pour adapter l'entraînement et les conseils nutritionnels. Il est également crucial que les jeunes filles aient leurs menstruations régulièrement : leur absence est un signe d'alerte pouvant faire évoquer un risque plus élevé de fracture de fatigue. Vous pouvez en apprendre davantage à ce sujet dans le module REDs.

En comprenant et en traitant ces facteurs de risque, vous pouvez mieux équiper vos jeunes athlètes pour prévenir les fractures de fatigue et promouvoir leur succès et leur bien-être sportifs à long terme. N'oubliez pas que l'intervention précoce et l'éducation jouent un rôle essentiel pour maintenir les jeunes athlètes en bonne santé et sans blessure.

Nutrition : un élément essentiel pour prévenir les fractures de fatigue

Une alimentation adéquate, ainsi qu'un apport adéquat en calcium et en vitamine D, jouent un rôle clé dans l'amélioration de l'état nutritionnel de l'athlète et potentiellement la prévention des fractures de fatigue. En tant qu'entraîneur de jeunes athlètes, promouvoir une alimentation équilibrée riche en ces nutriments essentiels peut contribuer à la santé globale de leurs os, réduisant ainsi le risque de fractures de fatigue.

Reconnaitre les signes et symptômes

Comprendre les signes et symptômes des fractures de fatigue est crucial pour une détection et une intervention précoce. Les athlètes rapportent souvent des douleurs dans la zone affectée, qui peuvent s'intensifier avec l'activité physique.

Cette douleur se développe généralement progressivement et s'aggrave avec les activités en charge. Au début, les athlètes peuvent ne ressentir de douleur que lors des séances d'entraînement, mais avec le temps, elle peut aussi se manifester lors des activités quotidiennes, ce qui peut avoir un impact significatif sur leurs performances et leur qualité de vie.

Obtenir un diagnostic

Obtenir un diagnostic rapide et précis est essentiel pour traiter efficacement les fractures de fatigue. Les professionnels de santé, tels que les médecins ou les kinésithérapeutes, sont responsables de poser le diagnostic. Notamment, lors des premiers stades, les radiographies régulières ne révèlent pas de signes visibles de fracture de fatigue. Par conséquent, l'imagerie par résonance magnétique (IRM) est plus appropriée pour confirmer le diagnostic, garantissant que les fractures de fatigue soient

détectées et traitées tôt, permettant ainsi la mise en œuvre des traitements et des stratégies de récupération les plus appropriés.

Traitement et rééducation des fractures de fatigue chez les jeunes athlètes

Traiter efficacement les fractures de fatigue chez les jeunes athlètes implique une approche multifacette qui englobe le traitement, la rééducation et les mesures préventives. Une collaboration étroite avec le personnel de santé est conseillée. En tant qu'entraîneur, comprendre ce processus est essentiel pour guider vos athlètes vers une récupération sûre et rapide.

Phase de traitement

Le traitement dépendra de l'emplacement de la fracture de fatigue et du degré de la blessure. Selon l'emplacement de la blessure, cela peut impliquer l'utilisation d'un plâtre, d'une attelle et de béquilles. Durant cette phase, les athlètes doivent s'abstenir de pratiquer des activités qui provoquent de la douleur. Consulter un professionnel de santé, tel qu'un médecin ou un kinésithérapeute, est nécessaire car il peut offrir des conseils d'experts adaptés à la condition spécifique de l'athlète. Dans certains cas graves, une intervention chirurgicale peut être nécessaire.

Rééducation et prévention

Pendant la phase sans appui, il est essentiel d'identifier les facteurs ayant contribué à la fracture de fatigue au départ. Des facteurs tels que la technique de course, les chaussures, le programme d'entraînement et la nutrition doivent être soigneusement évalués. Collaborer avec des experts dans ces domaines, y compris les kinésithérapeutes/physiothérapeutes et les nutritionnistes, peut être extrêmement bénéfique.

Retour au sport

Une progression progressive de l'intensité et du volume d'entraînement, guidée par le personnel médical, est cruciale. Aidez vos athlètes à développer des programmes d'entraînement bien structurés et équilibrés qui permettent à leur corps de s'adapter en toute sécurité.

Nutrition

L'évaluation nutritionnelle est essentielle. Envisagez de programmer des analyses sanguines pour mesurer les niveaux nutritionnels, car les carences peuvent altérer la santé osseuse. Parfois, des compléments alimentaires riches en vitamine D et en

calcium, lorsqu'ils sont prescrits par des professionnels de santé, sont nécessaires pour optimiser la santé osseuse.

Pronostic et récupération pour les jeunes athlètes atteints de fractures de fatigue

Le pronostic pour les jeunes athlètes atteints de fractures de fatigue est généralement favorable lorsqu'il est diagnostiqué tôt, et la charge d'entraînement appropriée, ainsi que les limites de charge sont respectées.

Réflexion personnelle

Qui est le plus sujet aux fractures de fatigue ?

Mes athlètes sont-ils particulièrement sujets aux fractures de fatigue ?

En tant qu'entraîneur pour de jeunes athlètes, comment puis-je contribuer à prévenir les fractures de fatigue chez mes athlètes ?

Mini-quiz

1. Vrai ou faux : Une fracture de fatigue est une blessure aiguë avec une fracture complète de l'os.

Vrai Faux

2. Les filles sont plus sujettes aux fractures de fatigue que les garçons.

3. Lesquels de ces paramètres nutritionnels sont importants pour une bonne santé osseuse ?

a) Calcium
b) Vitamine D
c) De la nourriture en suffisance
d) Un régime équilibré
e) Toutes les réponses sont correctes

QUIZ FINAL NIVEAU OR

1. Pendant le pic de croissance, les jeunes athlètes ont un risque réduit de blessure ?

Vrai Faux

2. Les blessures de surutilisation de l'épaule sont courantes dans les sports impliquant des lancers, comme le handball.

Vrai Faux

3. Quelle est la blessure à l'aine la plus courante ?

a) Déchirure des ischio-jambiers

b) Déchirure du tendon d'Achille

c) Déchirure des adducteurs

4. Quel exercice a été démontré comme permettant de réduire le risque d'élongation des ischio-jambiers de plus de 70 % ?

a) Copenhagen adductor

b) Nordic hamstring

c) Séries de planches

5. Qui est le plus à risque de subir des blessures au niveau LCA, en ce qui concerne le genre ?

a) Femmes

b) Hommes

6. Qui est le plus sujet à des blessures aiguës à la cheville, comme une entorse ?

a) Athlètes pratiquant de nombreux sauts, atterrissages, pivots et départs/arrêts rapides.

b) Athlètes ayant déjà subi une entorse à la cheville

c) Les deux alternatives

7. Comment pouvez-vous adapter les exercices pour les rendre plus difficiles au moyen de charges externes ?

a) Placer la charge externe plus loin de la partie centrale du corps

b) Placer la charge externe plus près de la partie centrale du corps

c) Aucune de ces réponses

8. À quel moment les athlètes sont-ils plus vulnérables aux maladies respiratoires ?

a) Après une séance intense
b) En raison d'un manque de sommeil
c) En raison d'une mauvaise alimentation
d) Lors de voyages
e) Toutes les réponses

9. La charge totale englobe à la fois les aspects physiques et mentaux, sur le terrain comme en dehors.

Vrai Faux

10. Quels facteurs déterminent la charge d'entraînement ?

a) Intensité, fréquence et durée
b) Intensité, durée et sommeil
c) Intensité, interactions sociales et fréquence

11. Une récupération adéquate contribue à :

a) Se sentir mieux.
b) Améliorer les performances.
c) Réduire le risque de blessures et de maladies.
d) Toutes les réponses.

12. Quels sont les noms des hormones sexuelles féminines ?

a) Œstrogène et progestérone
b) Œstrogène et testostérone
c) Progestérone et testostérone

13. Pourquoi la nutrition sportive est-elle importante pour les athlètes ?

a) Pour garantir la qualité de chaque séance d'entraînement
b) Promouvoir la santé de l'athlète
c) Pour réduire le risque de blessure
d) Pour optimiser la récupération
e) Toutes les réponses

14. Les pensées et les émotions peuvent avoir un impact significatif sur la performance d'un athlète.

Vrai Faux

15. Est-ce la décision de l'athlète de continuer à jouer après une suspicion de commotion cérébrale ?

Vrai Faux

16. Quel est le nom du programme d'échauffement en football qui a réduit le risque de blessure de plus de 30 %?

a) FIFA 50-

b) FIFA 11+

c) UEFA 10.0

– LaPrade RF, Agel J, Baker J, Brenner JS, Cordasco FA, Côté J, Engebretsen L, Feeley BT, Gould D, Hainline B, Hewett T, Jayanthi N, Kocher MS, Myer GD, Nissen CW, Philippon MJ, Provencher MT. AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. Orthop J Sports Med. 2016 Apr 28;4(4):2325967116644241. doi: 10.1177/2325967116644241. PMID: 27169132; PMCID: PMC4853833.

– Bergeron MF, Mountjoy M, Armstrong N, Chia M, Côté J, Emery CA, Faigenbaum A, Hall G Jr, Kriemler S, Léglise M, Malina RM, Pensgaard AM, Sanchez A, Soligard T, Sundgot-Borgen J, van Mechelen W, Weissensteiner JR, Engebretsen L. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. Br J Sports Med. 2015 Jul;49(13):843-51. doi: 10.1136/bjsports-2015-094962. PMID: 26084524.

– Moseid NFH, Lemyre N, Roberts GC, Fagerland MW, Holm Moseid C, Bahr R. Associations between health problems and athlete burnout: a cohort study in 210 adolescent elite athletes. BMJ Open Sport Exerc Med. 2023 Mar 6;9(1):e001514. doi: 10.1136/bmjsem-2022-001514. PMID: 36896364; PMCID: PMC9990658.

– Den kvinnelige idrettsutøveren. Trening, helse og prestasjon. Øyvind sandbakk, Guri Strøm Solli, Hanne Staff. Den kvinnelige idrettsutøveren (Trening, helse og prestasjon) - Fagbokforlaget.no

– Prep to be pro (Nærmere best) - an educational tool for Youth Sport Academies in Norway. Module 5

– Development of the youth athlete. By Neil Armstrong. https://doi. org/10.4324/9781315453057

– Echemendia et al. 2023. Sports Concussion Assessment Tool – 6 (SCAT6). British Journal of Sports Medicine 57(11):622-631.

– Davis et al. 2023. Child SCAT6. British Journal of Sports Medicine 57(11):636647.

– Bahr, Roald & Engebretsen, Lars (editors) 2009. Sports Injury Prevention - Handbook of Sports Medicine and Science. Wiley-Blackwell.

– Brukner & Khan 2017. Clinical Sports Medicine 5th edition. McGraw- Hill Education.

– Basic Biomechanics. Susan J. Hall. Basic Biomechanics: 9780073522760: Medicine & Health Science Books

– von Rosen P, Frohm A, Kottorp A, Fridén C, Heijne A. Too little sleep and an unhealthy diet could increase the risk of sustaining a new injury in adolescent elite athletes. Scand J Med Sci Sports. 2017 Nov;27(11):1364-1371. doi: 10.1111/ sms.12735. Epub 2016 Aug 19. PMID: 27539373. - Bergeron MF, Mountjoy M, Armstrong N, Chia M, Côté J, Emery CA, Faigenbaum A, Hall G Jr, Kriemler S, Léglise M, Malina RM, Pensgaard AM, Sanchez A, Soligard T, Sundgot-Borgen J, van Mechelen W, Weissensteiner JR, Engebretsen L. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. Br J Sports Med. 2015 Jul;49(13):843-51. doi: 10.1136/bjsports-2015-094962. PMID: 26084524.

– Moseid NFH, Lemyre N, Roberts GC, Fagerland MW, Holm Moseid C, Bahr R. Associations between health problems and athlete burnout: a cohort study in 210 adolescent elite athletes. BMJ Open Sport Exerc Med. 2023 Mar 6;9(1):e001514. doi: 10.1136/bmjsem-2022-001514. PMID: 36896364; PMCID: PMC9990658.

– Prep to be pro (Nærmere best) - an educational tool for Youth Sport Academies in Norway. Module 6

– Prep to be pro (Nærmere best) - an educational tool for Youth Sport Academies in Norway. Modules 2 and 3

– Prep to be pro (Nærmere best) - an educational tool for Youth Sport Academies in Norway. Modules 4 and 5

– Colenso-Semple LM, D'Souza AC, Elliott-Sale KJ, Phillips SM. Current evidence shows no influence of women's menstrual cycle phase on acute strength performance or adaptations to resistance exercise training. Front Sports Act Living. 2023 Mar 23;5:1054542. doi: 10.3389/fspor.2023.1054542. PMID: 37033884; PMCID: PMC10076834.

– von Rosen P, Ekenros L, Solli GS, Sandbakk Ø, Holmberg HC, Hirschberg AL, Fridén C. Offered Support and Knowledge about the Menstrual Cycle in the Athletic Community: A Cross-Sectional Study of 1086 Female Athletes. Int J Environ Res Public Health. 2022 Sep 21;19(19):11932. doi: 10.3390/ ijerph191911932. PMID: 36231231; PMCID: PMC9564720.

– Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, Burke LM, Constantini N, Hackney AC, Heikura IA, Melin A, Pensgaard AM, Stellingwerff T, Sundgot-Borgen JK, Torstveit MK, Jacobsen AU, Verhagen E, Budgett R, Engebretsen L, Erdener U. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). Br J Sports Med. 2023 Sep;57(17):1073-1097. doi: 10.1136/bjsports-2023-106994. Erratum in: Br J Sports Med. 2024 Feb 7;58(3):e4. doi: 10.1136/bjsports-2023-106994corr1. PMID: 37752011.

– Prep to be pro (Nærmere best) - an educational tool for Youth Sport Academies in Norway. Module 6

– Silvers-Granelli H, Silverman R, Bizzini M, Thorborg K, Brophy RH. The 11+ injury prevention programme decreases rate of hamstring strain injuries in male collegiate soccer players. Br J Sports Med. 2024 Apr 10:bjsports-2023-107323. doi: 10.1136/bjsports-2023-107323. Epub ahead of print. PMID: 38599679.

– Den kvinnelige idrettsutøveren. Trening, helse og prestasjon. Øyvind sandbakk, Guri Strøm Solli, Hanne Staff. Den kvinnelige idrettsutøveren (Trening, helse og prestasjon) - Fagbokforlaget.no

– About us (fittoplay.org)
– Akuttskadebehandling ankel (skadefri.no)
– Skadefri (fittoplay.org)
– Unge utøvere - vekst og utvikling (skadefri.no)
– Belastningsstyring (skadefri.no)
– Totalbelastning (skadefri.no)
– www.Sunnidrett.no
– Restitusjon (skadefri.no)
– https://fittoplay.org/body-parts/knee#wheninjured
– https://fittoplay.org/body-parts/ankle#wheninjured
– Shoulder (fittoplay.org)
– Groin (fittoplay.org)
– Thigh (fittoplay.org)
– https://skadefri.no/kroppsdeler/lar/hamstringsstrekk/?p=20
– Luftveisplager (skadefri.no)
– Burn out (fittoplay.org)
– Hodeskader (skadefri.no)
– Concussion Recognition Tool (CRT 6)
– Child SCAT6
– www.fittoplay.org
– Handball (fittoplay.org)
– Football (fittoplay.org)
– Football (fittoplay.org) (FIFA 11+)
– https://fittoplay.org/body-parts/knee/knee/
– https://fittoplay.org/body-parts/ankle/ankle/
– Hamstrings (fittoplay.org)
– Achilles tendinopathy (fittoplay.org)
– Stress fracture in tibia and fibula (fittoplay.org)
– Medial tibial stress syndrome (fittoplay.org)
– Medisinsk utredning og ernæring ved stressreaksjoner (olympiatoppen.no)



Les recherches indiquent qu'un nombre considérable de blessures traitées dans les hôpitaux de l'UE sont liées à des activités sportives et touchent des personnes âgées de 10 à 21 ans. Malgré les aspects positifs de la pratique sportive, il existe un manque notable de connaissances et de sensibilisation à la prévention des blessures chez les entraîneurs, les athlètes et les familles.

Face à l'urgence de cette problématique, le projet SONAR s'est donné pour mission de renforcer le sport de base en apportant les compétences et les connaissances essentielles pour suivre et prévenir efficacement les blessures sportives. Avec une attention particulière portée au bien-être des athlètes féminines, notre objectif principal est de combler le manque actuel de formation en matière de prévention des blessures sportives. Ce document constitue une ressource complète, qui rassemble des bonnes pratiques et des stratégies, tout en sensibilisant à l'importance cruciale de la prévention des blessures dans le sport chez les jeunes.

Notre partenariat transnational réunit les connaissances académiques et l'expérience de clubs multisports de sept pays européens. Ensemble, nous nous engageons à protéger l'avenir du sport chez les jeunes et à promouvoir un environnement sûr et inclusif pour les athlètes de tous âges et de tous horizons.

La version PDF de cette publication, ainsi que des versions dans d'autres langues et des ressources complémentaires, sont disponibles sur www.sonarinjuries.eu

Cofinancé par
l'Union européenne