

Des pratiques sportives inadaptées

UN DOCUMENT POUR S'INTERROGER

DÉFECTIONS EN SÉRIE

L'équipe d'athlétisme du lycée, pourtant qualifiée pour la dernière phase des championnats de France UNSS, a déclaré forfait suite à une série de blessures et une suspension pour utilisation de produits illicites. Leur coach explique : « Une fracture de fatigue et une rupture de tendon : ces blessures auraient pu être évitées. Nous avons augmenté la charge d'entraînement au lycée, mais l'entraînement en club est resté trop intense. L'athlète suspendu a pris sans prescription médicale des corticoïdes pour une douleur au genou. »



QUESTION Quelles pratiques sportives permettent de limiter le nombre de blessures et de disqualifications ?

DES DOCUMENTS POUR RÉPONDRE



• Sportifs

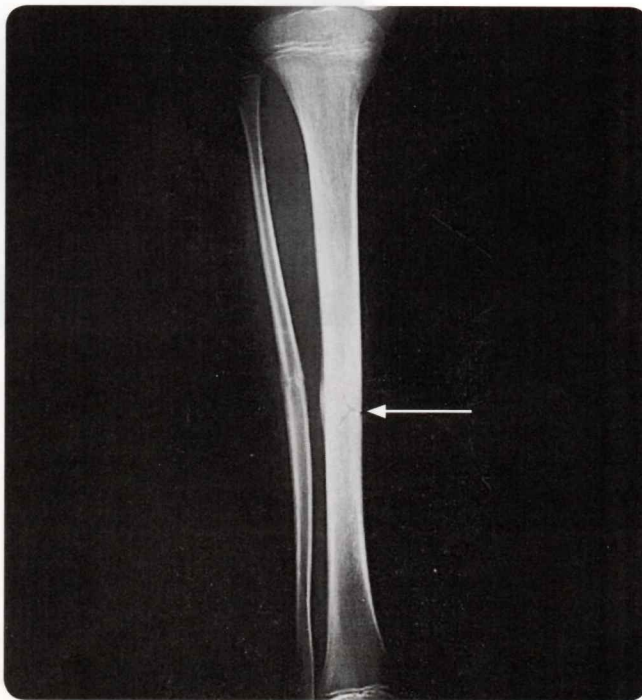
Cette spécialité contient un principe actif pouvant induire une réaction positive des tests pratiqués lors des contrôles antidopages.

Ce médicament, indispensable, est le plus souvent bien toléré lorsque l'on suit les recommandations et notamment le régime (cf. "Précautions d'emploi"). Il peut néanmoins entraîner, selon la dose et la durée du traitement, des effets plus ou moins gênants :

- gonflement et rougeur du visage, prise de poids,
- élévation de la tension artérielle,
- excitation et troubles du sommeil,
- fragilité osseuse,
- ruptures tendineuses.

1 Notice d'un médicament à base de corticoïdes.

Les corticoïdes sont naturellement fabriqués par l'organisme. Dans les médicaments, leur action anti-inflammatoire soulage la douleur. Les corticoïdes sont aussi utilisés par certains sportifs pour se doper. En effet, outre leur effet anti-douleur, à fortes doses, ils provoquent une euphorie et repoussent la sensation de fatigue. Douleur et fatigue indiquent que l'organisme a atteint ses limites.



2 Radiographie d'une fracture de stress au tibia.

Cette radiographie a été prise chez un jeune de 14 ans courant chaque jour 12 kilomètres. Une fracture peut avoir pour origine un choc violent, mais aussi la répétition de microtraumatismes : on parle alors de fracture de stress ou de fatigue.



2 COURSE HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR

Marcher ou courir tranquillement en petites foulées, s'arrêter à chaque paire de cônes, soulever le genou et effectuer une rotation de la hanche vers l'extérieur («ouvrir»). Alternier entre la jambe gauche et la jambe droite à chaque paire de cônes. **2 séries.**

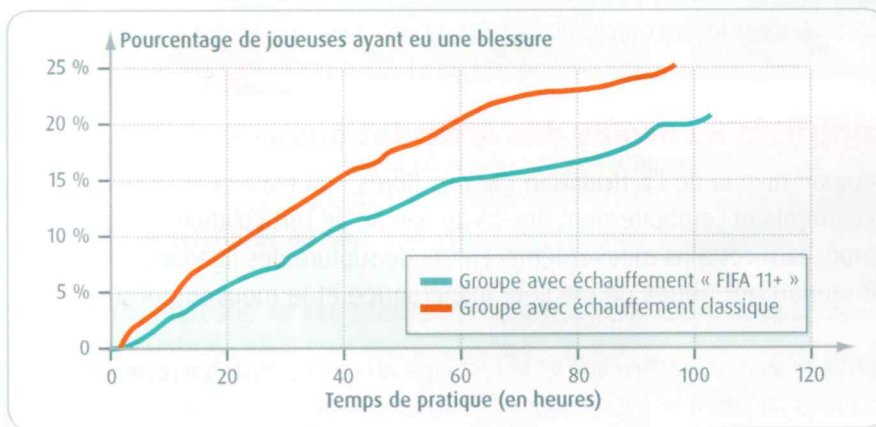


7 LE BANC STATIQUE

Position initiale : position centrale en appui sur les avant-bras et les deux pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules.

Exercice : soulever le corps en appui sur les avant-bras, rentrer le ventre, et tenir cette position pendant 20-30 secondes. Le corps doit former une ligne droite. Essayer de ne pas vaciller ni cambrer le dos. **3 séries.**

3 Le programme « FIFA 11+ » de la fédération internationale de football (FIFA). Les joueurs de l'équipe d'Espagne posent pour promouvoir, auprès des personnes qui pratiquent ce sport en compétition, le programme d'échauffement « FIFA 11+ », mis au point par la FIFA. Cet échauffement dure 20 minutes et comprend 15 exercices de course, de force et d'équilibre, dont deux sont illustrés ci-dessus.



4 Effet du type d'échauffement sur le nombre de blessures chez des joueuses de football. L'étude a été réalisée chez des joueuses de 15-16 ans évoluant en championnat. Le groupe témoin (837 joueuses) s'est échauffé de manière classique, alors que l'autre groupe (1055 joueuses) a suivi le programme d'échauffement « FIFA 11+ ».