

# **PREPARATION PHYSIQUE**

**La trousse fait partie de l'équipement et doit être vérifiée avant chaque départ pour une rencontre**

Par exemple, Disrisoins propose d'y mettre pour le plus complet : :

## **Contenu :**

### **Accessoires intervention :**

- 2 couvertures de survie.
- 1 masque bouche à bouche.
- 2 paires de gants vinyle.

### **Coupures :**

- 20 compresses **LOHMANN** 5 x 5 cm.
- 2 compresses **LOHMANN** 7,5 x 7,5 cm.
- 1 pansement compressif 2,5 m x 6 cm.
- 1 pansement compressif 2,5 m x 10 cm.
- 1 bande de pansement à découper **URGO** 1 m x 4 cm.
- 3 set de 3 sutures **URGOSTRIPS** 75 x 6 mm.

### **Bandes :**

- 1 bande extensible Nylexpro **URGO** 4 m x 5 cm.
- 1 bande extensible Nylexpro **URGO** 4 m x 7 cm.
- 1 bande de crêpe Nylexocrep **URGO** 4 m x 5 cm.
- 1 bande de crêpe Nylexocrep **URGO** 4 m x 7 cm.
- 1 bande adhésive élastique **ELASTOPLASTE** 2,5 m x 3 cm.
- 2 bandes adhésives élastiques **ELASTOPLASTE** 2,5 m x 6 cm.
- 1 bande de protection **ELASTOMOUSSE** 20 m x 7 cm.

### **Cryothérapie :**

- 1 Spray froid 400 ml.
- 1 poche de froid instantané à usage unique.

### **Anti ampoules :**

- 2 pansements anti ampoule **URGO** talon.
- 3 pansements anti ampoule **URGO** doigt.

### **Soin des yeux, lavage des plaies :**

- 5 unidoses de serum physiologique.

### **Compresses imprégnées :**

- 10 compresses désinfectantes chlorhexidine.
- 10 compresses anti-coups au calendula.

### **Accessoires :**

- 1 paire de ciseaux jesco.
- 1 pince à échardes.
- 1 sparadrap **URGOPORE** 5 m x 2 cm.
- 6 clips de fixation.

## Les Problèmes PHYSIQUES et LEURS REMEDES

### **1)- L'entorse, ça ne se traite pas a la légère !**

L'entorse correspond à un étirement de ligaments sur une articulation. Cet étirement est la plus part du temps brutal.

Il existe trois stades d'entorse, allant du simple étirement ligamentaire à la rupture totale nécessitant une intervention chirurgicale. Toutes les articulations peuvent être touchées, les plus fréquentes sont des entorses sur les chevilles, les genoux, les épaules (articulation acromio-claviculaire) et les cervicales

Le problème est qu'une entorse peut avoir des répercussions sur tout le corps, elle modifie considérablement votre posture en créant un grand nombre de déséquilibre et de compensations.

A titre d'exemple, une entorse de cheville mal soignée peut provoquer des blocages articulaires du genou, du bassin et du rachis de manière générale. On retrouve alors des lésions jusqu'à la première vertèbre cervicale.

Une bonne prise en charge d'une entorse passe par plusieurs étapes :

- appliquer une poche de glace (ne pas utiliser une bombe de froid) sur la zone traumatisée pendant 30 minutes.
- éviter l'auto médication comme la prise d'anti-inflammatoire, généralement contre-indiqué et demander plutôt conseil à votre pharmacien.
- Pour ma part, je vous conseille l'homéopathie qui est beaucoup moins agressive pour l'organisme. Cette opération est à renouveler le plus souvent possible jusqu'à la résorption totale de l'œdème.

Dès le premier jour, il faut aller consulter un ostéopathe qui corrigera les premières lésions et surtout utilisera des techniques permettant de diminuer la douleur. Le traitement se fera sur une ou plusieurs séances selon la gravité de l'entorse. Après, vous vous sentirez capable de reprendre votre activité sportive, mais vous serez sûrement amené à être suivi par un kinésithérapeute pour faire de la rééducation dans le but d'éviter les récurrences de blessures. La cicatrisation d'un ligament étant de 21 jours, l'activité ne devrait pas être reprise avant ce délai sauf cas exceptionnel.

Mais, dans tous les cas, la pose d'un strapping est nécessaire pour la reprise de l'entraînement.

Si vous souffrez de lombalgies ou de cervicalgies, demandez-vous si vous n'avez pas eu des entorses par le passé qui n'ont pas été traitées correctement, et qui peuvent être la cause de vos maux. Mais pour vous rassurer sachez qu'il n'est pas trop tard pour bien faire, vous pouvez réparer vos lésions en consultant un professionnel de la santé comme un ostéopathe.

### **2)- Les Tendinites**

Dans le monde des sportifs, on emploie trop souvent le terme de tendinite (inflammation du tendon) lorsque l'on n'arrive pas à poser un véritable diagnostic.

En fait, dans la plupart des cas, le mot « tendinite » devrait être remplacé par le mot tendinopathie car la véritable tendinite suppose trois critères bien distincts qui sont :

- La reproduction de la douleur à l'étirement,
- La reproduction de la douleur à la contraction contre résistance,
- La reproduction de la douleur à la palpation des insertions tendineuses.

Sans ces trois points, on ne peut pas parler de tendinite mais plutôt de tendinopathie.

Les tendinopathies regroupent une dizaine d'atteinte possible selon la partie du tendon qui est touchée. Les signes ressentis par le sportif sont souvent les mêmes c'est-à-dire une gêne, un mal être malgré la diversité de tissus qui peuvent être lésés.

Aussi, le sportif devra veiller lors de sa pratique à la qualité du matériel (chaussures de sport, raquettes...), au sol, aux erreurs hygiéno-diététiques, à la sur sollicitation due aux rythmes des entraînements et des épreuves sans oublier les troubles de la statique du corps qui peuvent entraîner des modifications de la course du muscle et donc entraîner des lésions du tendon.

Au moment des crises, le traitement du sportif sera basé sur le repos ainsi que la cryothérapie (le froid), le strapping, l'ostéopathie puis la kinésithérapie.

De manière préventive, on se devra de résoudre le problème qui a amené l'inflammation.

Par exemple, on peut être amené à faire porter une paire de semelles orthopédiques confectionnées par un podologue, le contrôle régulier de la bonne harmonie du squelette, le changement de raquettes...

En ostéopathie, on réglera les troubles de la statique du corps mais on s'intéressera également au bon fonctionnement des viscères qui jouent un rôle très important dans le traitement des tendinopathies.

Après le traitement, on observe une guérison presque immédiate à condition de suivre les conseils donnés par le thérapeute au risque de voir des récurrences

## **Le repos fait partie de l'entraînement**

**A tout âge et quel que soit le niveau d'expertise, la récupération fait et doit faire partie de l'entraînement. Malheureusement, cette réalité est souvent négligée voir même oubliée chez de nombreux sportifs (même de haut niveau).**

---

Plus on force sur ses capacités en oubliant les temps de repos du corps, plus la performance diminue !

C'est ce que l'on nomme le « surentraînement » ou encore un état de fatigue excessive sportive.

Beaucoup d'espoirs sportifs sont passés à côté d'une grande carrière en négligeant les signes du surentraînement et donc les temps de récupération que réclamaient leurs corps.

D'ailleurs, dans l'actualité, la presse sportive témoigne souvent de ces contre performances que, malheureusement, nous banalisons.

« Pas en forme, fatigué, blessé, manque de motivation.... » sont souvent les signes mis en avant par les journalistes qui invoquent souvent le manque de chance ou la fatalité et pourtant !!!

Pour ne pas tomber dans le piège, voici les signes du surentraînement chez un sportif :

- les troubles du sommeil,
- les troubles de l'appétit,
- l'augmentation des pulsations au repos (d'où l'intérêt de connaître sa fréquence cardiaque au repos, voir articles précédents)
- les pulsations ne montant pas à l'effort,
- les troubles de la digestion (gaz, constipation...),
- le vertige au passage debout,
- les paupières ou muscles qui sautent tout seuls,
- les jambes dures
- la baisse de la libido

L'association de deux de ces signes doit nous faire évoquer à la survenue proche d'un état de fatigue excessive sportive quand bien même les résultats des entraînements et des compétitions sont bons. Soyez vigilant !

La solution ?

Il ne faut pas hésiter à aménager des coupures dans vos entraînements.

Le secret d'un bon entraînement ne tient pas au nombre de séances ni au nombre de répétitions mais à la qualité de l'entraînement, à l'intensité des exercices proposés et surtout à une planification intelligente de la part de l'entraîneur sportif.

Il vous faut trouver le « bon équilibre » par exemple en utilisant « la règle de la journée compensatrice ».

Comme il faut 48h pour récupérer d'une séance difficile, le lendemain sera donc une journée de repos sans entraînement ou bien un entraînement très léger.

Autre exemple : on prendra soin, toutes les quatre semaines, à alléger nos entraînements sur une semaine complète pour mieux accepter un niveau d'entraînement supérieur sur les prochaines semaines en quête de l'objectif ultime.

Loïc, préparateur physique  
loic@sportsregions.com