

par Cindy Thomson, entraîneure de conditionnement physique, Centre canadien multisport Pacifique

Mars 2007

Les blessures aux genoux sont courantes dans le sport. Si un sport est caractérisé par des changements de direction rapides et fréquents, des pivotements, des surfaces inégales, des vitesses rapides ou un impact répétitif du pied, les risques de se blesser au genou sont très élevés. De plus, les femmes sont de deux à quatre fois plus susceptibles de se blesser un genou pendant leur carrière sportive que les hommes.

Mais la bonne nouvelle est qu'en utilisant quelques stratégies d'entraînement particulières, les athlètes peuvent minimiser les risques et maximiser la probabilité de préserver la santé de leurs genoux pendant leur carrière sportive et tout au long de leur vie.

La plupart du temps, un athlète se blesse lorsqu'il tente de poursuivre ses efforts malgré la fatigue. La fatigue réduit le temps de réaction, ce qui peut provoquer une chute ou une mauvaise forme. Les muscles qui normalement supportent le mouvement risquent alors d'être remplacés par des muscles secondaires plus faibles. Ajoutez à cela quelques déséquilibres musculaires et/ou d'anciennes blessures, et il devient fort probable que l'athlète se blesse un genou.

Pour prévenir les blessures aux genoux, il suffit de planifier l'entraînement. Plus particulièrement, les athlètes et les entraîneurs doivent s'assurer d'utiliser les techniques d'excellence et les meilleures stratégies de compétition. Les stratégies de base sont:

1. une périodisation qui équilibre la surcharge et la récupération (mentale, physique et nutritive)
2. un entraînement varié
3. l'état de préparation sportive: forme physique de base adéquate
4. une force fonctionnelle des muscles qui stabilisent les genoux
5. des équipements adéquats
6. des surfaces d'entraînement sécuritaires
7. une bonne mécanique (technique)

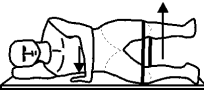
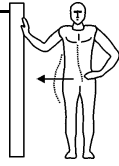
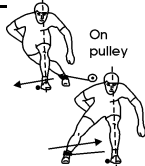

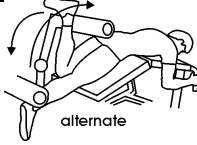
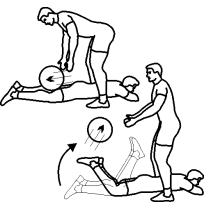
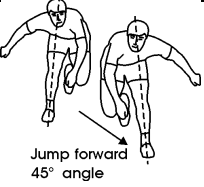
Comme le montre le tableau, certains exercices peuvent être incorporés à l'entraînement quotidien pour réduire les risques de blessure aux genoux.

### Principes de base

**Fréquence:** On devrait effectuer des exercices de stabilisation à chaque séance d'entraînement.

**Intensité:** Les petits muscles stabilisateurs possèdent davantage de fibres musculaires lentes et sont conçus pour l'endurance (stabilisation constante). On recommande donc de commencer par 12-15 répétitions pour ensuite progresser à 20-30 répétitions. Les exercices pliométriques et les exercices ciblant les muscles ischio-jambiers devraient être introduits aux étapes ultérieures de la préparation.

**Temps:** En général, effectuer une à trois séries de trois ou quatre exercices.

Exercice	Objectif	Séries et répétitions
	Endurance musculaire: Renforcer le moyen fessier et le rotateur externe de la hanche	3 x 20-30
	Stabilisation de la hanche et du genou: abaissement et redressement contrôlés de la hanche	3 x 15-20
	Stabilisation de la hanche et du genou par un exercice d'équilibre et de proprioception	3 x 20-30
	Renforcer le vaste médial	3 x 10-15 (dépendamment du cycle d'entraînement)
	Renforcer le muscle ischio-jambier	3 x 1-15 (dépendamment du sport et du cycle d'entraînement)
	Renforcer le muscle ischio-jambier: proprioception et activation	3 x 10
	Stabilisation dynamique du genou et proprioception	2-5 x 3-12 (dépendamment du cycle d'entraînement)

*Exercices pour stabiliser les genoux et prévenir les blessures.*

**Type:** Un spécialiste du conditionnement physique peut suggérer quel sera le meilleur moment pour introduire une variété d'exercices de stabilité, de renforcement, d'endurance et propriocepteurs.

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)