REATHLETISATION

Vanessa VIDAL

Ex Athlète Equipe de France Cm SL - CTS Ski alpin

DE QUOI S'AGIT-IL ?

-Rééducation adaptée et préparation physique adaptée : avec le kinésithérapeute
-Ensuite préparation physique adaptée : la réathlétisation

1/LE PROCESSUS DE REATHLETISATION

A /ARRET DU MEDICAL
-Immobilisation –Opération -Ostéopathie, kiné, psy
B/REATHLETISATION
Préparation physique spécifique
- On doit adapter les séances
- Ecouter le sportif (fatigue, douleur)
- Pas de date de retour mais plutôt en fonction de l'état de forme du sportif (récupération de la force pour un croisé, ou arrêt des douleurs pour un autre problème)
- Pas de nombre de séances prédéfinies
- il faut gérer les attentes de l'athlète (celui-ci espère souvent pouvoir reprendre son activité le plus tôt possible) et lui demander de faire preuve de patience parfois
C/RETOUR SUR LA NEIGE
On regarde ce qui se passe sur la neige :
L'athlète commence par 2 jours de reprise sur neige puis le staff regarde comment il réagit (plus ou moins de douleurs)
Ensuite on adapte en fonction des réactions du corps de l'athlète l'entrainement (plus ou moins de douleurs : plus ou moins de jours skiés par semaine en fonction)

2/QUOI ?

A/ARTICULATION DU GENOU
Cette articulation est très sollicitée par le skieur et est souvent malmenée.
Les principaux problèmes sont la rupture du LCA mais également d'autres problèmes d'origines articulaires (problèmes de cartilage pour Adrien Théaux en ce moment par exemple)
Pour la rupture du L.C.A., il est prioritaire de récupérer de la force dans la jambe blessée.
Pour les douleurs de type cartilagineuse ou syndrome rotulien on type plus la réahtlétisation sur le fait de rééquilibrer musculairement l'athlète afin de faire disparaitre ou d'atténuer les douleurs.
A cela il faut également ajouter les douleurs liées à des problèmes de croissance chez les adolescents et il serait également intéressant que la cellule de réathlétisation de la fédération française de ski apporte des éléments de réflexion quand à ces problèmes.
B/ LE DOS
Nous n'avons sur cette formation pas eu de cas de problèmes de dos mais ils sont souvent présents. chez le skieur….
Il faut aussi ajouter en ce qui concerne le dos les problèmes de croissance.
C/ L'EPAULE
2 athlètes concernées lors de notre passage : Jennifer Piot et un jeune du lycée de haut niveau d'Albertville.
D/ LA CHEVILLE
Pas d'athlètes concernés lors de notre visite.
E/ AUTRES PROBLEMES
Les chutes chez le skieur lors de sa pratique sont nombreuses et donc la cellule réathlétisation doit être capable de réagir en fonction des divers problèmes musculaires et articulaires générés par ces différentes chutes.

POUR CONCLURE
Il faut constamment s'adapter aux contraintes traumatiques des skieurs blessés.

3/CAS PRATIQUE

A/Images d'Adrien Théaux en réathlétisation
Adrien souffre de douleurs au niveau du cartilage du genou gauche.
Ces douleurs ne lui ont pas permis de reprendre la préparation physique normalement ce printemps.
Il compte donc grâce aux conseils de la cellule réathlétisation rééquilibrer ses masses musculaires afin de limiter les écarts de force jambe droite / jambe gauche.
En l'observant lors des exercices, la gêne due à la douleur est visible et on note également une différence de volume entre les 2 jambes (la douleur l'empêchant de travailler avec la même intensité à gauche.)
Il espère également que les douleurs vont s'atténuer pendant sa pratique en ski mais également sur la préparation physique spécifique.