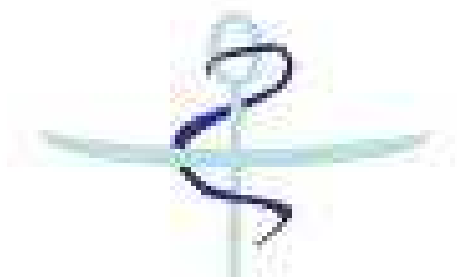


# Prévention des accidents du RUGBY



STADE FRANCAIS RUGBY

JUNIORS/ ESPOIRS

2010/2011





## *INTRODUCTION*

Afin de limiter le nombre et la gravité des accidents du Rugby nous avons décidés de mettre en place une formation continue du jeune joueur concernant la santé et la performance.

Nous vous proposerons cette saison: des interventions de spécialistes, trois modules rédigés par vos kinés sous forme de Power Point, une prise en charge de soins le mardi à GEO ANDRE, un suivi de coaching mental pour les CRABOS.

Enfin une cellule médicale dont je suis responsable avec FRANCOISE HAAGDHOUST établit chaque semaine un tableau des blessés et l'évolution des soins.

Nous souhaitons vous aider à devenir des champions en préservant votre capital santé et en développant vos capacité physique et mentale.

Je laisse « la parole » à PIERRE MOITRY, soyez bien attentif, et n'hésitez pas à nous contacter pour des éclaircissement si nécessaire.

Bien amicalement.

JEAN CHRISTOPHE BERLIN  
Jeanchristophe.berlin@wanadoo.fr  
RESPONSABLE DE LA COORDINATION MEDICALE



# Le muscle

Par PIERRE MOITRY  
Kinésithérapeute des juniors CRABOS



## Equilibre des forces:



L'entraînement doit permettre de **développer le corps dans son ensemble de façon harmonieuse**. Cela signifie qu'il faut travailler les pectoraux autant que les dorsaux, le bas autant que le haut le tronc. En faisant cela, j'évite de développer une zone "maillon faible". Cette zone de faiblesse sera la première à "casser" lors d'un effort violent. Un déséquilibre de force (ou de souplesse !) peut aussi provoquer des compensations qui vont provoquer à plus ou moins long terme une blessure.

# Muscles et tendons

Achilles  
Tendon



En se contractant le muscle va agir sur l'os pour produire un mouvement. Le muscle s'attache sur l'os par l'intermédiaire du tendon. C'est donc le tendon qui transmet à l'os la force développée par le muscle. Le tendon comme les muscle est capable de s'adapter en fonction de l'activité, mais plus lentement. Pour éviter les blessures type "tendinite" il est donc nécessaire de travailler en respectant le principe de **progressivité**.

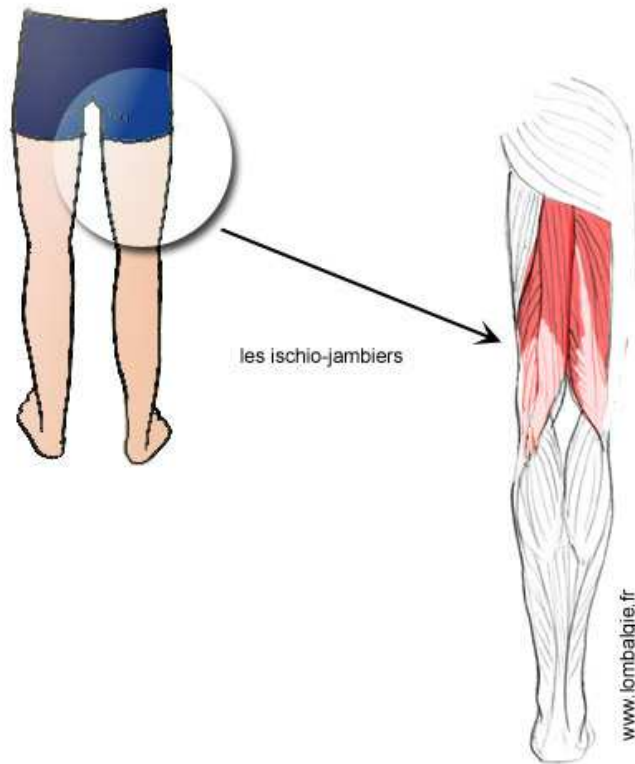
## Stabilité grâce aux muscles

Cette capacité de stabilisation se développe avec l'entraînement. Ainsi faire de la presse sur deux jambes demande moins d'effort de stabilisation que faire de la presse sur une jambe. Si je fais un squat le mouvement est moins guidé que sur la presse et entraîne davantage mes capacités de **stabilisation...**

# Contraction et étirement

Avec l'entraînement, le muscle grossit mais il devient aussi moins souple. Il est donc nécessaire pour conserver son équilibre de l'étirer. Cet étirement devra cibler principalement les mollets et les Ischio-jambiers (partie arrière de la cuisse) ; le temps de maintien optimum se situe aux alentours de **30 secondes** ; cet étirement de 30 secondes doit être **progressif, non douloureux** et **à distance d'un effort** (ni juste avant, ni directement après).

# Lors de l'échauffement

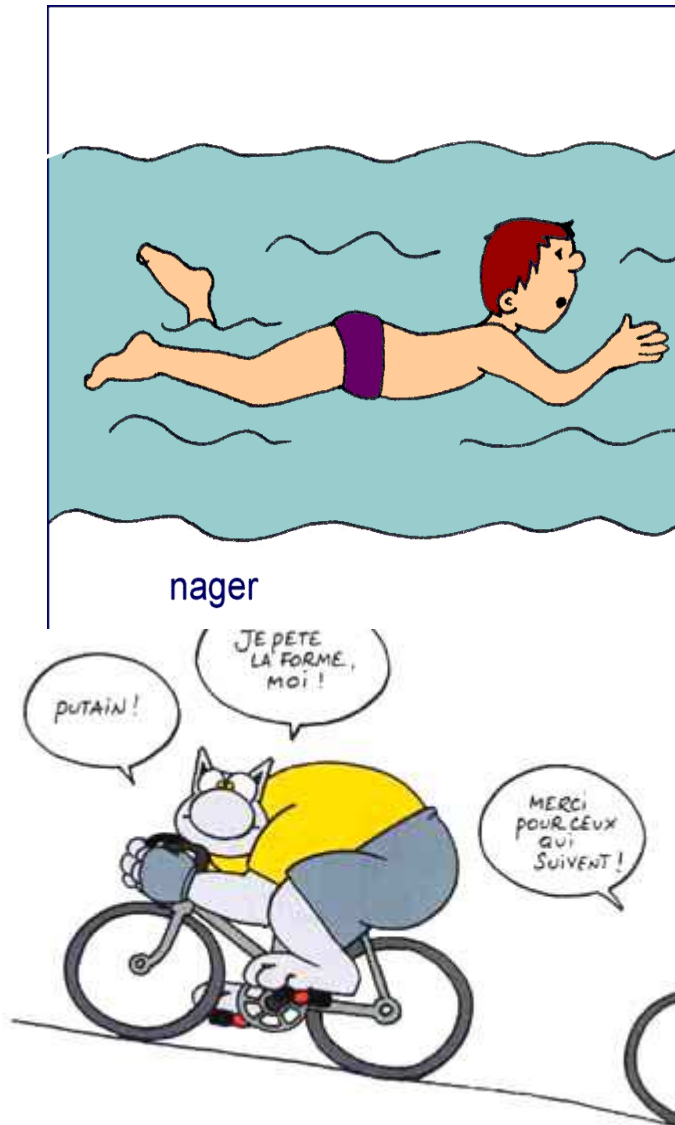


Les Ischios- jambiers ne sont pratiquement pas sollicités lors d'un footing, donc il faut les travailler spécifiquement = je plie le genou 10 fois de suite, pied en dedans, puis 10 fois pied en dehors puis course jambes tendues, puis course arrière en allant chercher loin derrière.

Travailler la stabilité active en faisant des exercices comme ceux proposés pour l'échauffement des articulations, les yeux ouverts puis les yeux fermés.



# Après le match



La marche en piscine favorise la récupération. La marche augmente le retour veineux et favorise le drainage. Dans l'eau la pression est étagée du bas vers le haut et favorise le retour veineux.

Le vélo est aussi un bon moyen de drainer les muscles par un travail avec une intensité inférieure à 70 tour par minutes, le mouvement restant souple.

L'intérêt du footing est moindre car les mouvements sont de faible amplitude, ce qui ne favorise pas le drainage du muscle.

# En cas de blessure



Il faut éviter que les deux berges du muscle ne s'éloignent trop (ce qui rendrait la cicatrisation plus difficile ; comme dans le cas d'une plaie sur la peau, il faut rapprocher les deux bouts) donc :

- glacer et comprimer via bandes élastiques (Tensoplus par exemple).

Il faut mettre le muscle au repos pour éviter de tirer sur la "plaie" musculaire.

# ATTENTION

Il faut privilégier le **tonus** musculaire  
( capacité du muscle à répondre efficacement  
à une sollicitation)

Plutôt que le **volume** musculaire qui alourdit  
le sportif.