



# Échauffement, Étirements Quoi, quand, comment, pourquoi?

Céline ANCEY, Caroline BIOLLEY, Gilles CASELLINI,

Alexandra CRUCHON, Marion GIBERT,

Virginie LEUENBERGER, Aurélien MOY, Sabrina VALENTIN

# Les zones du corps les plus touchées

- Wakeboard : **tête et cou**
- Ski nautique : **hanches et membres inférieurs**

Etude réalisée entre 2000 et 2007 dans les centres d'urgence aux USA

# Exemple wakeboard : blessures les plus fréquentes

- Selon les chirurgiens orthopédiques (57 concernés)
  - **Genou, LCA 31%, fracture 21%, luxation d'épaule 15%**
- Selon les wakeboarders (82 interrogés, déjà blessés au moins une fois)
  - **Genou, LCA 17 %, entorse de cheville 17%**

# Échauffements

- Quoi ?

- Tête et cou
- Épaules
- Dos et bassin
- Genoux
- Chevilles

- Quand ?

- Juste avant l'effort
- Prévoir du temps si nécessité d'un échauffement important (compétition, effort intense...)





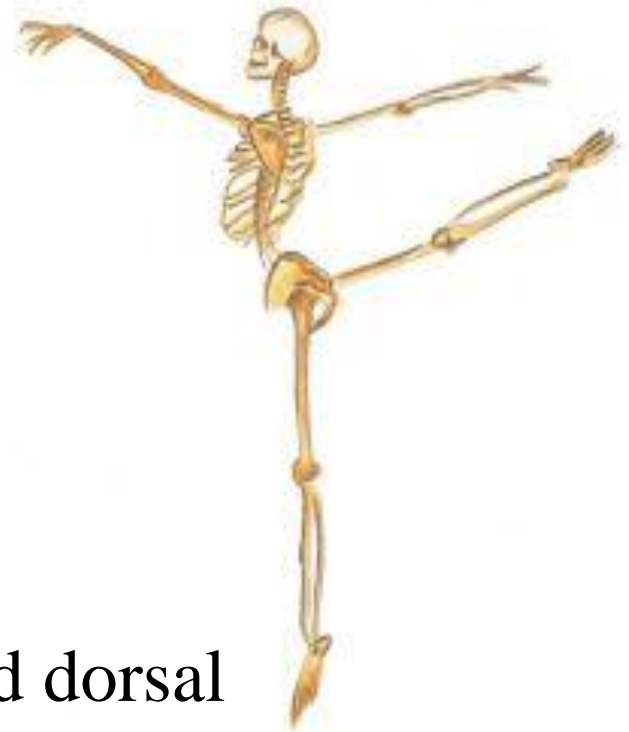
# Échauffement

- Comment ?
  - Mouvements dynamiques, lents et progressifs
  - Plus l'effort est intense, plus l'échauffement doit être important
- Pourquoi ?
  - Prévention des blessures musculaires, articulaires et ligamentaires.

# Manque de motivation ???



# Étirements



- Quoi :
  - Grand pectoral
  - Biceps
  - Carré des lombes et grand dorsal
  - Abdominaux
  - Ischio-jambiers et chaîne postérieure
  - Quadriceps et chaîne antérieure

# Étirements

- Quand :
  - Pas pendant l'échauffement
  - Après l'effort
- Comment :
  - Ne pas donner d'à-coup
  - Aller progressivement jusqu'à la position où on sent que ça tire sans que ça fasse mal.
  - Respirer régulièrement



# Étirements



- Pourquoi ?
  - maintenir la souplesse existante
  - améliorer la souplesse et les amplitudes
  - éviter les contractures musculaires



**Va skier / rider  
c'est bon  
pour la santé**

# Ski & Wake

## National Teams Day

### 17.11.2012



**FSSW - SWWV**  
Fédération Française des Sports de Ski et de Wakeboard  
Fédération Française des Sports de Ski et de Wakeboard