

La prévalence des blessures dans les sports de force

Réf : Keogh, J. W., & Winwood, P. W. (2017).

The epidemiology of injuries across the weight-training sports. Sports medicine, Mar;47(3)

Traduction et adaptation : Alexandre Paré - ATARAXIA

Introduction

Les sports à dominante musculaire comme l'haltérophilie, la dynamophilie, le culturiste, le CrossFit, les Épreuves d'Hommes Forts et les Highland Games sont considérés comme dangereux en raison des lourdes charges couramment utilisées lors des entraînements et durant les compétitions.

Cette revue de littérature a répertorié 184 études, mais en a identifié et comptabilisé 20 qui répondaient aux critères de sélection. L'objectif des chercheurs était de mettre en évidence l'épidémiologie des blessures des sports à dominante musculaire.

Résultats

Les chercheurs ont découvert que les 6 sports mentionnés précédemment ont un très faible taux de blessures en comparaison aux principaux sports d'équipe. À ce titre on a recensé 18 blessures pour chaque 1000 heures de pratique sportive au soccer amateur (Clausen, 2014) et 81 blessures/1000h pour le rugby professionnel (Williams, 2013).

Voici donc les résultats exposés décroissants par 1000 heures d'entraînement et/ou de compétition (nbr de participants x nbr d'heures) :

- Highland Games^f : 7,5 blessures
- Hommes Forts^e : 5,3 blessures (variance de 4,5 à 6,1)
- Dynamophilie^b : 3,6 blessures (variance de 1,1 à 5,8)
- CrossFit^d : 3,1 blessures
- Haltérophilie^a : 2,8 blessures (variance de 2,4 à 3,3)
- Culturiste^c : 0,6 blessure (variance de 0,24 à 1)

Les sites anatomiques les plus souvent touchés par le recensement des blessures sont les épaules, le bas du dos, les genoux, les coudes et les poignets. En ce qui a trait aux types de blessures, on retrouve principalement des elongations, des tendinopathies, et des entorses. De plus, les chercheurs n'ont pas noté de différences significatives au niveau des blessures selon l'âge, le sexe, le poids et le niveau de compétition des athlètes.

Limites

Bien que ces sports de force ont des similarités évidentes dans l'épidémiologie des blessures, certaines différences demeurent quant au site anatomique, à la cause ou à la sévérité. D'autres recherches sont donc nécessaires pour éclairer ces données, surtout pour les Highland Games et les Hommes Forts qui ne comptent qu'une seule étude chacune dans cette revue de littérature.

Bien que les auteurs sont conscients que l'inclusion de 20 études pour une revue de littérature est un petit échantillon en comparaison aux études épidémiologiques portant sur les autres sports traditionnels, ils tiennent tout de même à mentionner que le taux de blessures révéler ici est nettement plus faible que ce qu'on retrouve dans le mode sportif habituel.

Conclusion

Les sports à dominante musculaire semblent avoir des caractéristiques épidémiologiques de blessures relativement semblables, quel que soit l'âge, le sexe, le poids ou le niveau de compétition de l'athlète. Les taux de blessures sont beaucoup plus bas que ceux rapportés pour de nombreux sports d'équipe. On résume qu'ils sont en moyenne de 2 à 4 blessures par 1000 heures d'entraînement/ et/ou de compétition, sont mineures ou modérément sévères et affectent principalement les épaules, le bas du dos et les genoux.

Ataraxia- Mai 2017



Photos tirées de: Keogh, J. W., & Winwood, P. W. (2017)

Quelques mots sur l'auteur

Alexandre Paré, M.SC., CSCS.
Kinésologue, auteur & conférencier



Alexandre est une personne très structurée qui se démarque par la maîtrise de son sujet et par la simplicité avec laquelle il communique les concepts reliés à l'activité physique. Il sait inspirer et motiver même les plus sédentaires à passer à l'action et à inclure l'activité physique au sein des agendas les plus chargés.

Détenteur d'un diplôme de Maîtrise en kinésiologie, avec spécialisation en physiologie de l'exercice, il a bâti sa notoriété grâce à ses connaissances scientifiques approfondies et à sa maîtrise des concepts d'entraînement physique. Ce conférencier est aussi un préparateur physique certifié de la NSCA (National Strength Conditioning Association). Ses connaissances théoriques jumelées à une forte expérience pratique font d'Alexandre une ressource des plus crédibles tant pour les personnes visant la performance que celles désireuses de mettre fin au cercle vicieux des excuses les maintenant dans un état de sédentarité.

Sa passion pour le partage des connaissances et ses qualités de pédagogue ont été mises à profit lorsqu'il fonda ATARAXIA en 1998, une entreprise de consultants en activité physique dont les activités se concentrent principalement autour de la formation d'entraîneurs privés. Alexandre enseigne depuis 12 ans à titre de professeur invité et chargé de cours pour l'Université de Montréal, l'UQAC et l'Université Laval, ainsi que présentateur invité prisé dans de nombreux congrès d'activité physique à travers le Canada.

Sa notoriété dans son domaine lui a aussi valu d'être sollicité par les médias, résultant en des apparitions fréquentes à la télévision comme chroniqueur et consultant en kinésiologie.

Il a lancé sa carrière de conférencier en activité physique en 1997 et a offert des prestations dans des entreprises visant l'amélioration de la qualité de vie de leurs employés dans le but d'améliorer la productivité et agir en prévention afin de diminuer les coûts de santé reliés à la sédentarité.