

COLLOQUE PRÉVENTION DES BLESSURES

PRÉVENTION DES TENDINOPATHIES ET LÉSIONS
MUSCULO-APONÉVROTIQUE

AVEC **KEVIN O.BAVAMIAN**
& **THÉO MASSAT**,
KINÉSITHÉRAPEUTES

SAM. 19 OCT.
RENDEZ-VOUS À 10H00
AU STADE DES MARADAS

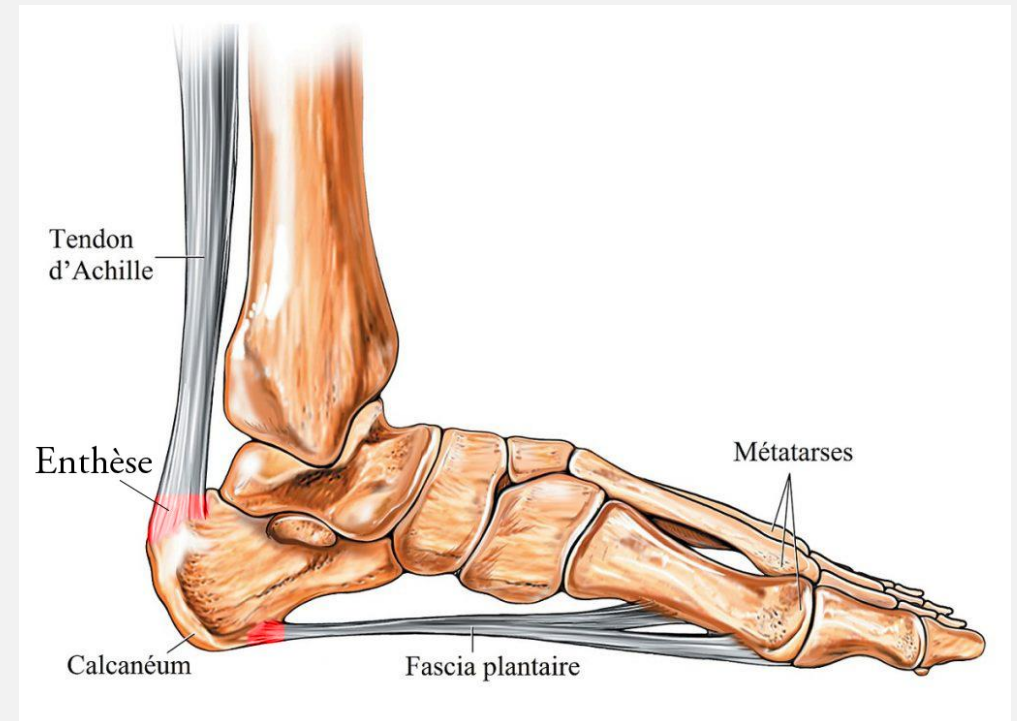


PRÉVENTION DES TENDINOPATHIES

Theo Massat
Kévin O.bavamian

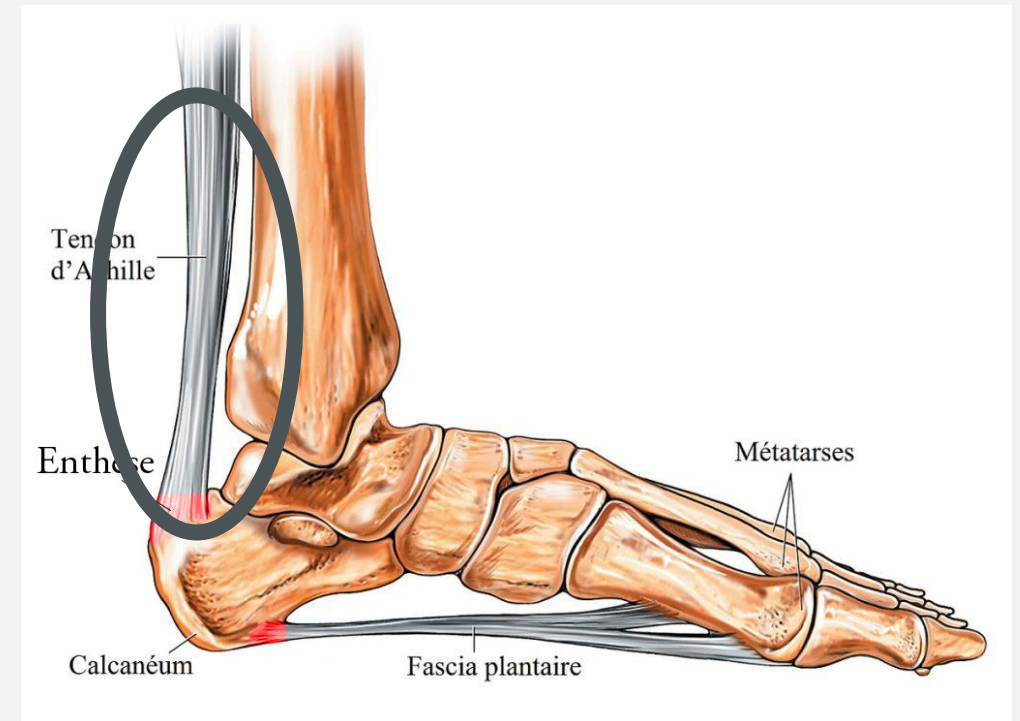
QU'EST CE QUE LE TENDON ?

- Partie distale d'un muscle qui est dense et résistante par laquelle le muscle prend insertion sur l'os.



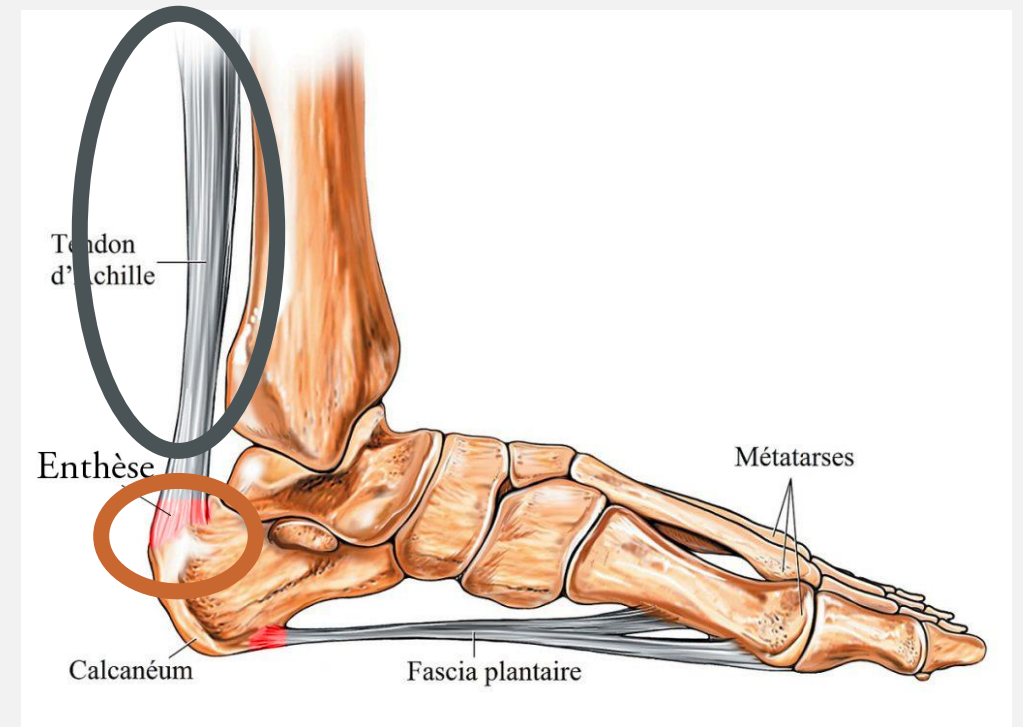
QU'EST CE QUE LE TENDON ?

- Partie distale d'un muscle qui est dense et résistante par laquelle le muscle prend insertion sur l'os.
- Composé d'un **corps tendineux** et d'une enthèse



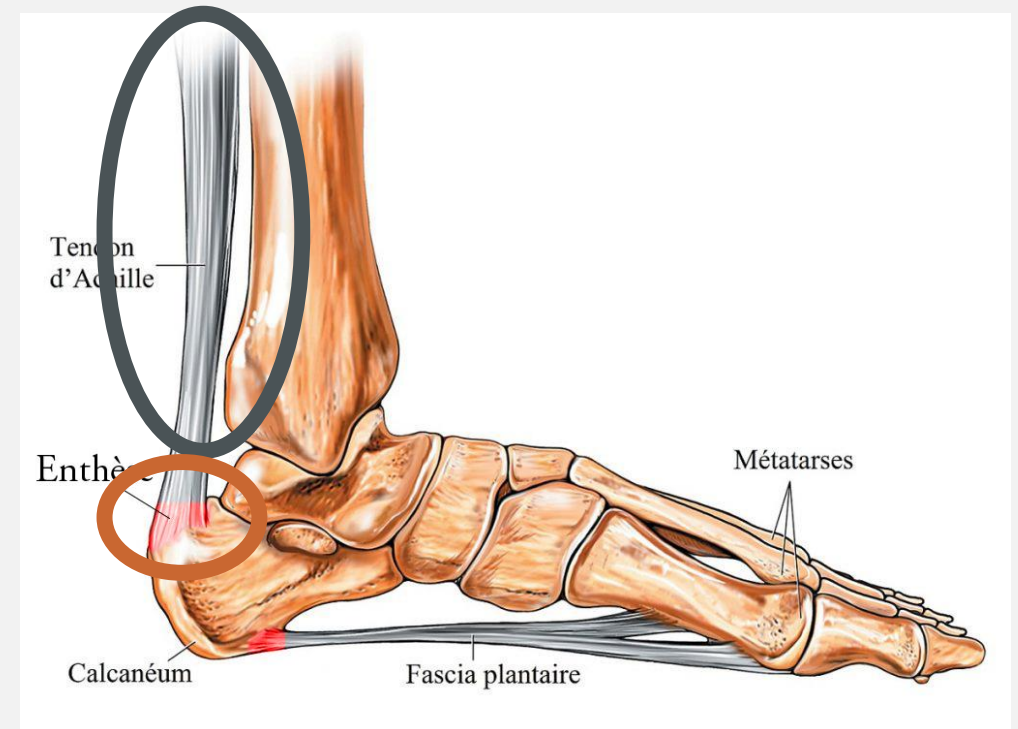
QU'EST CE QUE LE TENDON ?

- Partie distale d'un muscle qui est dense et résistante par laquelle le muscle prend insertion sur l'os.
- Composé d'un corps tendineux et d'une **enthèse**



QU'EST CE QUE LE TENDON ?

- Partie distale d'un muscle qui est dense et résistante par laquelle le muscle prend insertion sur l'os.
- Composé d'un corps tendineux et d'une **enthèse**
- Imaginez le comme un **ressort**



QU'EST CE QUE LA TENDINOPATHIE ?

- **Dans le commun tendinite = tendinopathie**

QU'EST CE QUE LA TENDINOPATHIE ?

- Dans le commun tendinite = tendinopathie
- **Lésion des tendons quelle qu'en soit la nature.**

QU'EST CE QUE LA TENDINOPATHIE ?

- Dans le commun tendinite = tendinopathie
- Lésion des tendons quelle qu'en soit la nature.
- **Tendinite / micro lésion tendineuse / rupture partiel du tendon / tendinopathie etc...**



QU'EST CE QUE LA TENDINOPATHIE ?

- Dans le commun tendinite = tendinopathie
- Lésion des tendons quelle qu'en soit la nature.
 - Tendinite / micro lésion tendineuse / rupture partiel du tendon / tendinopathie etc...
 - **Rupture du tendon**



LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE

LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
• FACTEUR GENETIQUE	

LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE	

LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE	

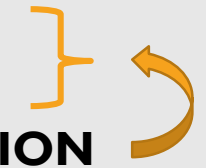
LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE• Présence d'ancienne blessure guérie ou non	

LES FACTEURS DE RISQUE

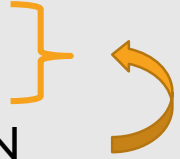
INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE• Présence d'ancienne blessure guérie ou non	<ul style="list-style-type: none">• INTENSITE• VOLUME

LES FACTEURS DE RISQUE

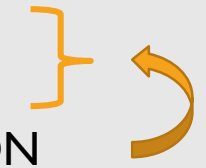
INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE• Présence d'ancienne blessure guérie ou non	<ul style="list-style-type: none">• INTENSITE• VOLUME• RECUPERATION 

RECUPERATION = temps entre les exos et les séances + divers moyens de récupération

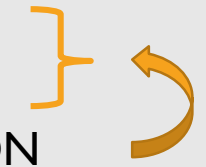
LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE• Présence d'ancienne blessure guérie ou non	<ul style="list-style-type: none">• INTENSITE• VOLUME• RECUPERATION• SCHEMA CORPOREL 

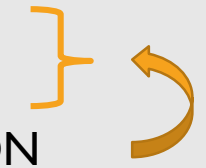
LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE• Présence d'ancienne blessure guérie ou non	<ul style="list-style-type: none">• INTENSITE• VOLUME• RECUPERATION• SCHEMA CORPOREL• FORCE & PROPORTION MUSCULAIRE 

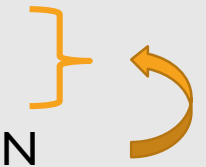
LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE• Présence d'ancienne blessure guérie ou non	<ul style="list-style-type: none">• INTENSITE• VOLUME• RECUPERATION• SCHEMA CORPOREL• FORCE & PROPORTION MUSCULAIRE• ETAT PSYCHO-SOCIAL 


LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE• Présence d'ancienne blessure guérie ou non	<ul style="list-style-type: none">• INTENSITE• VOLUME• RECUPERATION• SCHEMA CORPOREL• FORCE & PROPORTION MUSCULAIRE• ETAT PSYCHO-SOCIAL• NUTRITION 

LES FACTEURS DE RISQUE

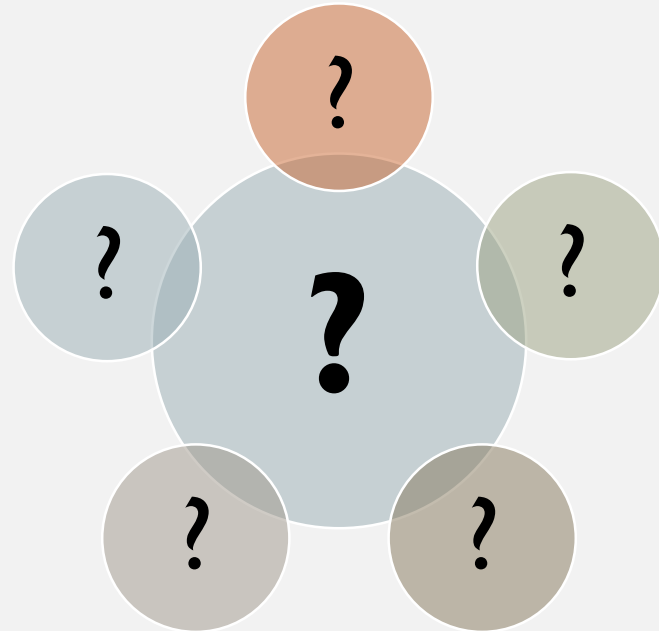
INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE• Présence d'ancienne blessure guérie ou non	<ul style="list-style-type: none">• INTENSITE• VOLUME• RECUPERATION• SCHEMA CORPOREL• FORCE & PROPORTION MUSCULAIRE• ETAT PSYCHO-SOCIAL• NUTRITION• ENVIRONNEMENT (matériel, surface..) 

LES FACTEURS DE RISQUE

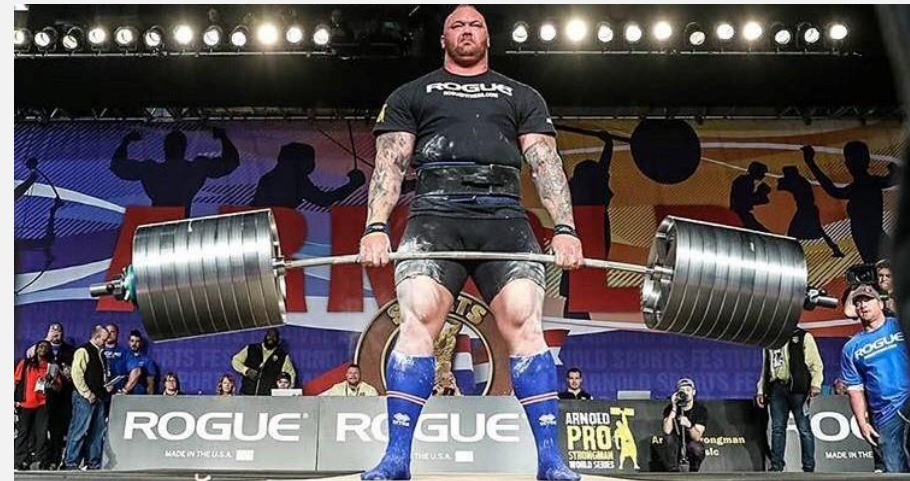
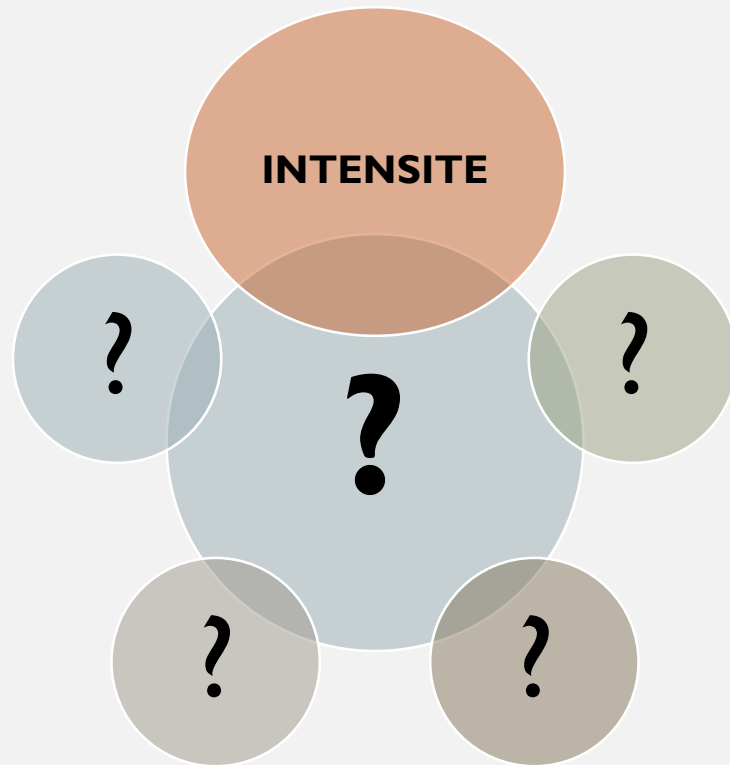
INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none">• FACTEUR GENETIQUE• SEXE• AGE• Présence d'ancienne blessure guérie ou non	<ul style="list-style-type: none">• INTENSITE• VOLUME• RECUPERATION• SCHEMA CORPOREL• FORCE & PROPORTION MUSCULAIRE• ETAT PSYCHO-SOCIAL• NUTRITION• ENVIRONNEMENT (matériel, surface..) 

BLESSURE => SOUVENT UN PHENOMENE MULTI FACTORIEL !!!

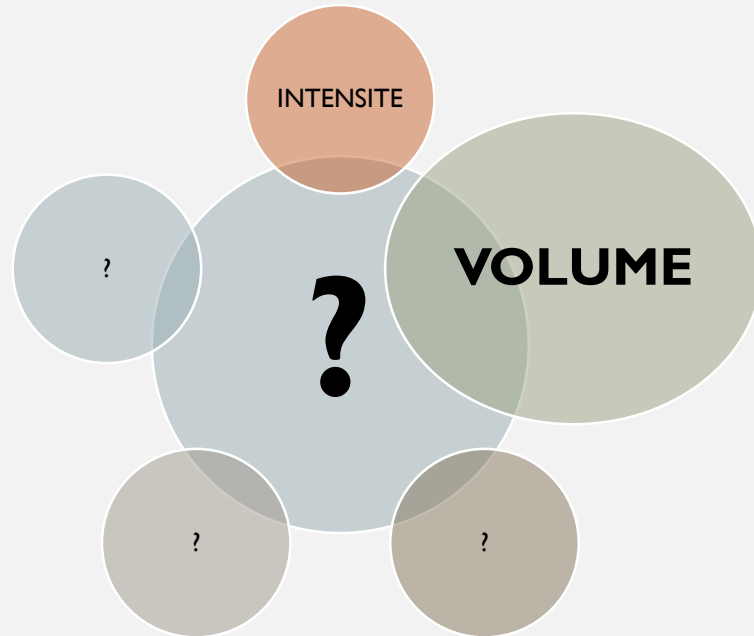
LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



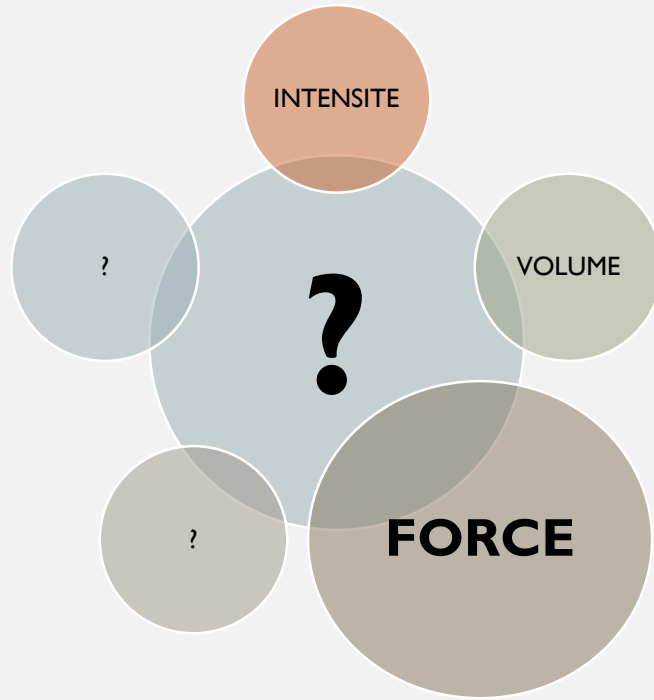
LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



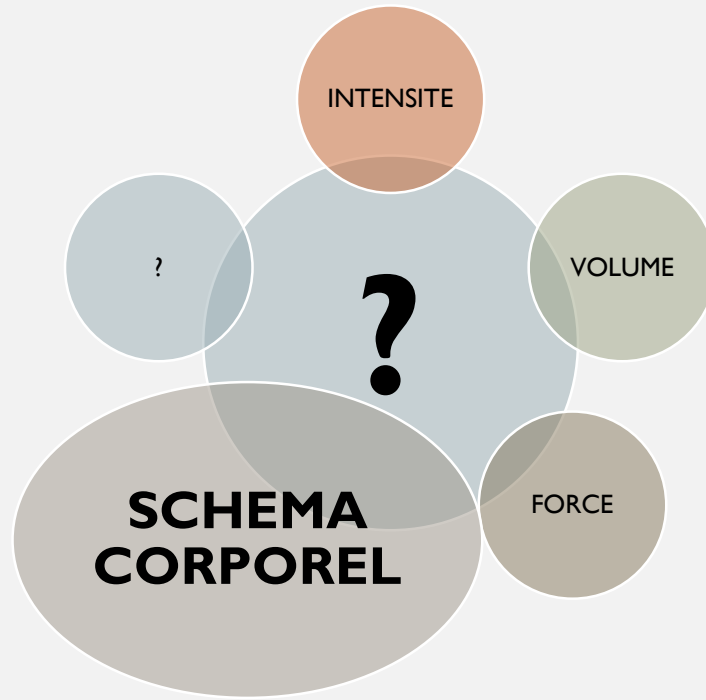
LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



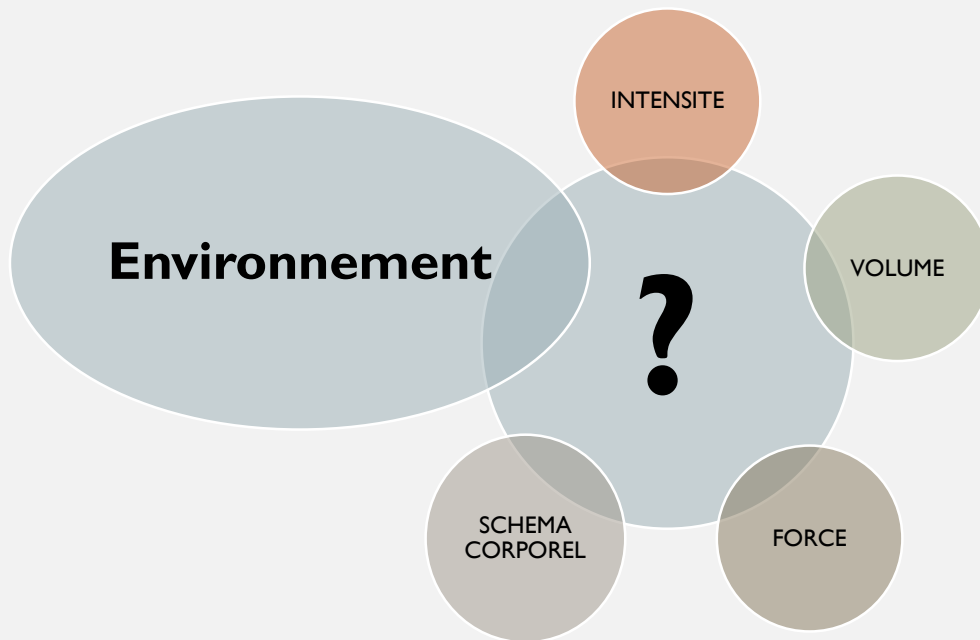
LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



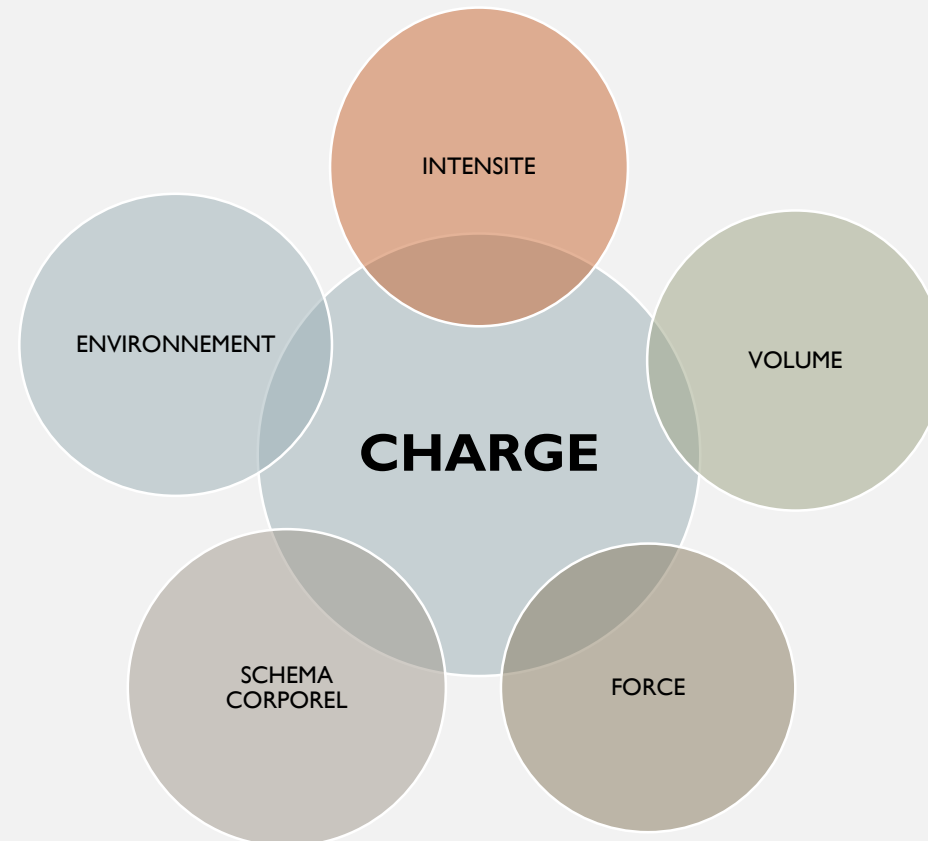
LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES

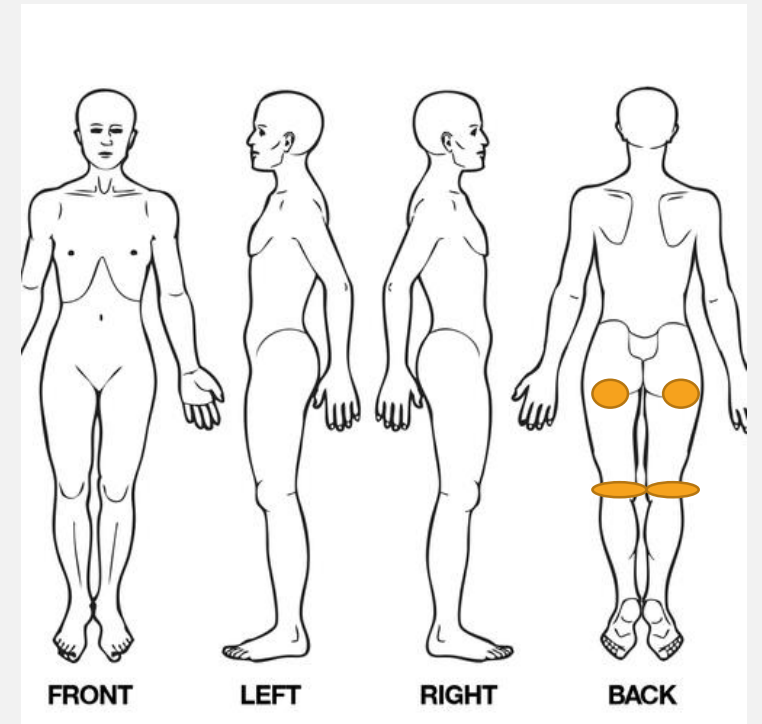


LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



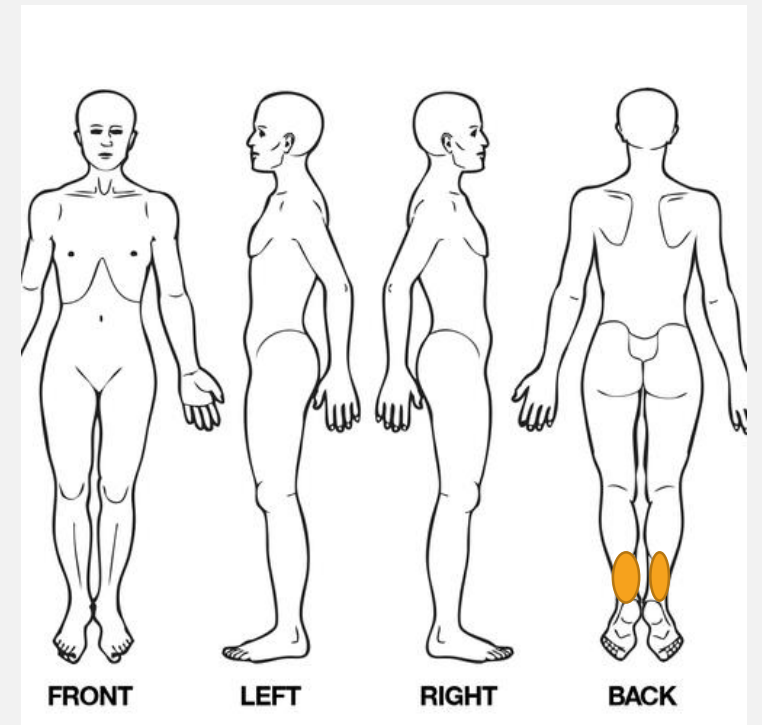
EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- **Tendinopathie d'ischio-jambier**
- Tendinopathie d'Achilles
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



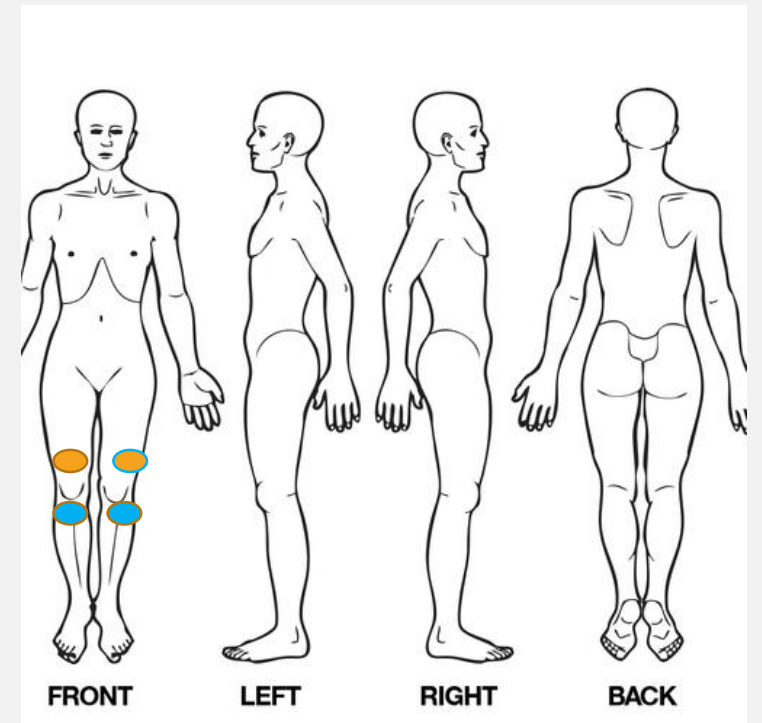
EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- **Tendinopathie d'Achilles**
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



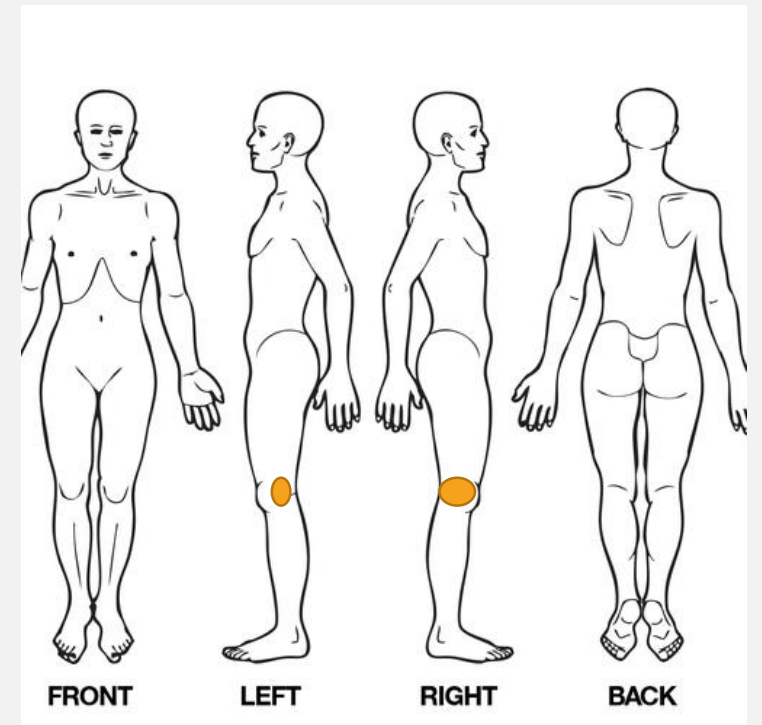
EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achilles
- **Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire**
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



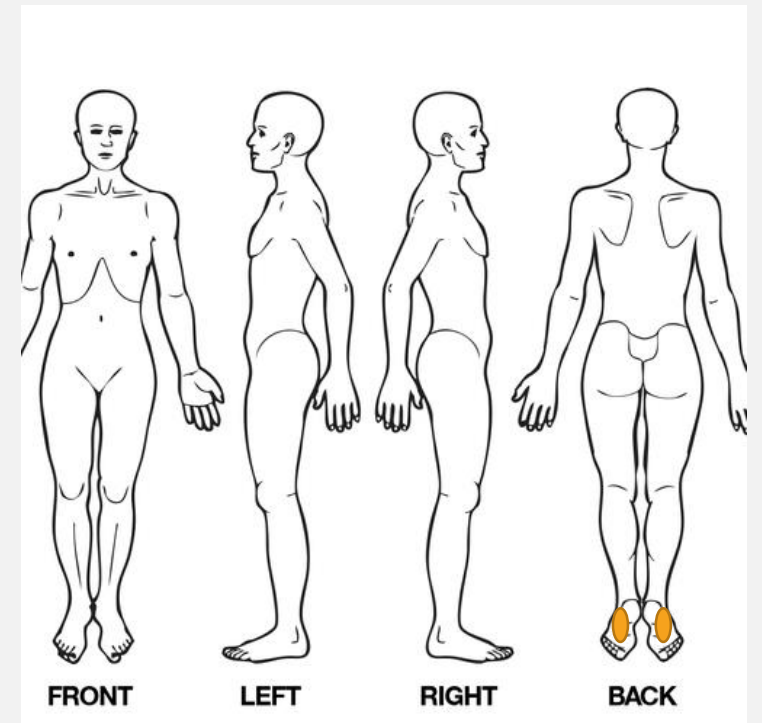
EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achille
- **Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace**
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



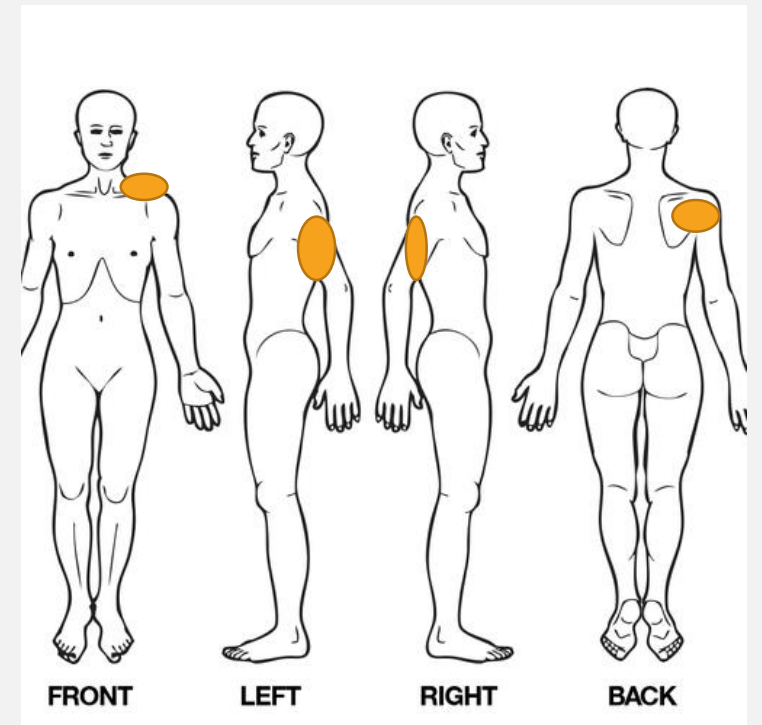
EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achilles
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- **Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs**
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



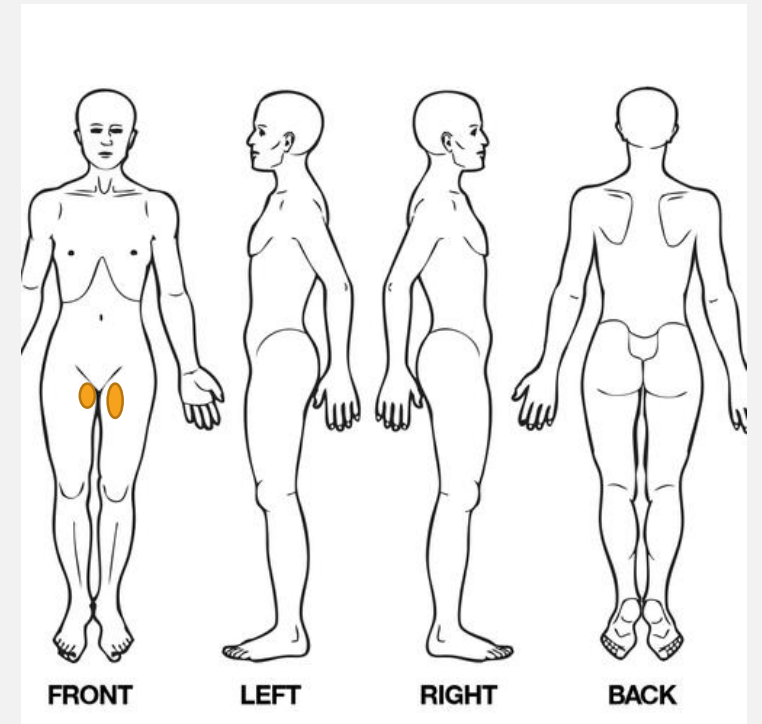
EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achilles
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- **Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs**
- Tendinopathie des adducteurs



EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achilles
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- **Tendinopathie des adducteurs**

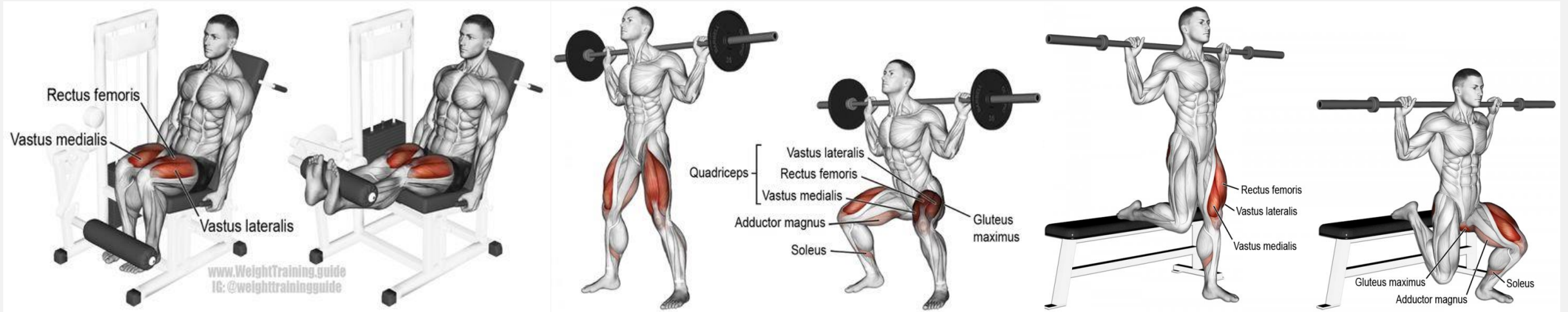


LA PRÉVENTION PAR LA CHARGE

- **Principes :**

- Charge modérée à lourde (\approx 70% charge Max)
- Mouvement LENT
- 3 exercices ciblant une région (hanche, cuisse,...)
- 3 séries
- 10-8-6 répétition
- Au moins 2 minutes de récupération entre chaque série

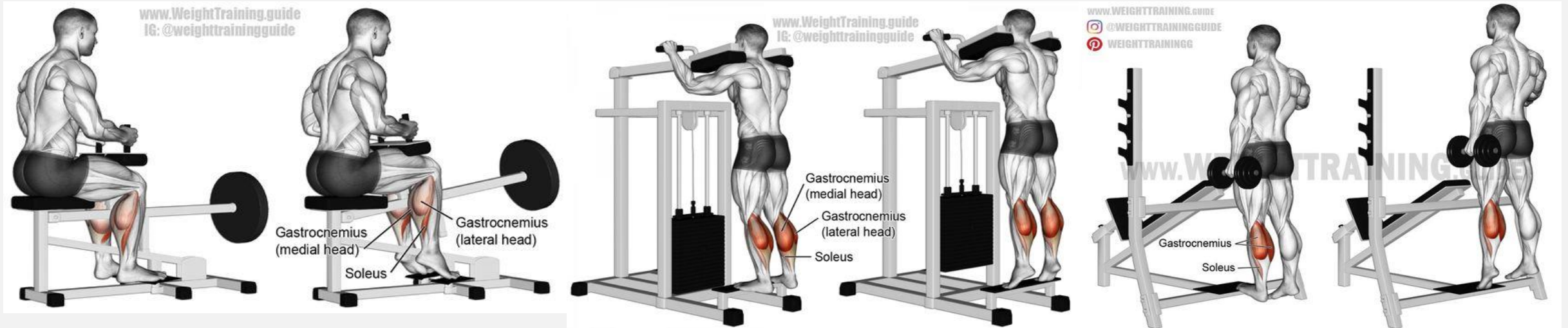
PROGRAMME PRÉVENTIF POUR TENDINOPATHIE PATELLAIRE



3 séries / 6 répétition / 2 min repos

LOURD & LENT

PROGRAMME PRÉVENTIF POUR TENDINOPATHIE D'ACHILLES



3 séries/ 6 répétition / 2 min repos

LOURD & LENT

MESSAGES-CLÉS

- Tendinopathie => c'est souvent multi factoriel !
- Prévention => diminuer les risques mais le risque **0** n'existe pas !
- Préparer le tendon par la charge :
 1. Lent
 2. Lourd
 3. Multimodal

CONTACT

Pour toutes questions supplémentaires en rapport avec la prévention des blessures, vous pouvez me contactez par email :

obavamiankevin@gmail.com