



La Performance Sportive

MAGNET Thibault

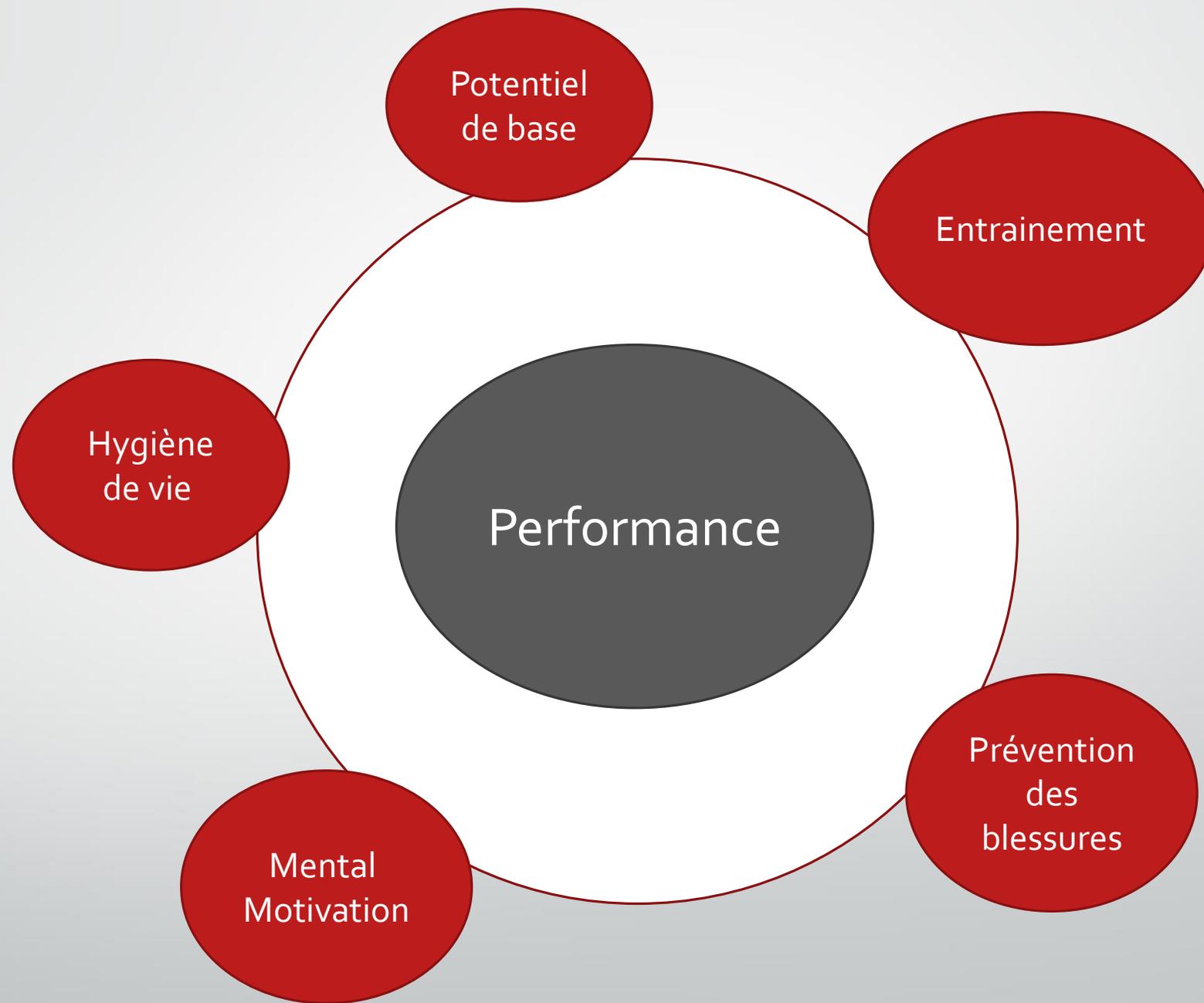
GAUTHIER Clément

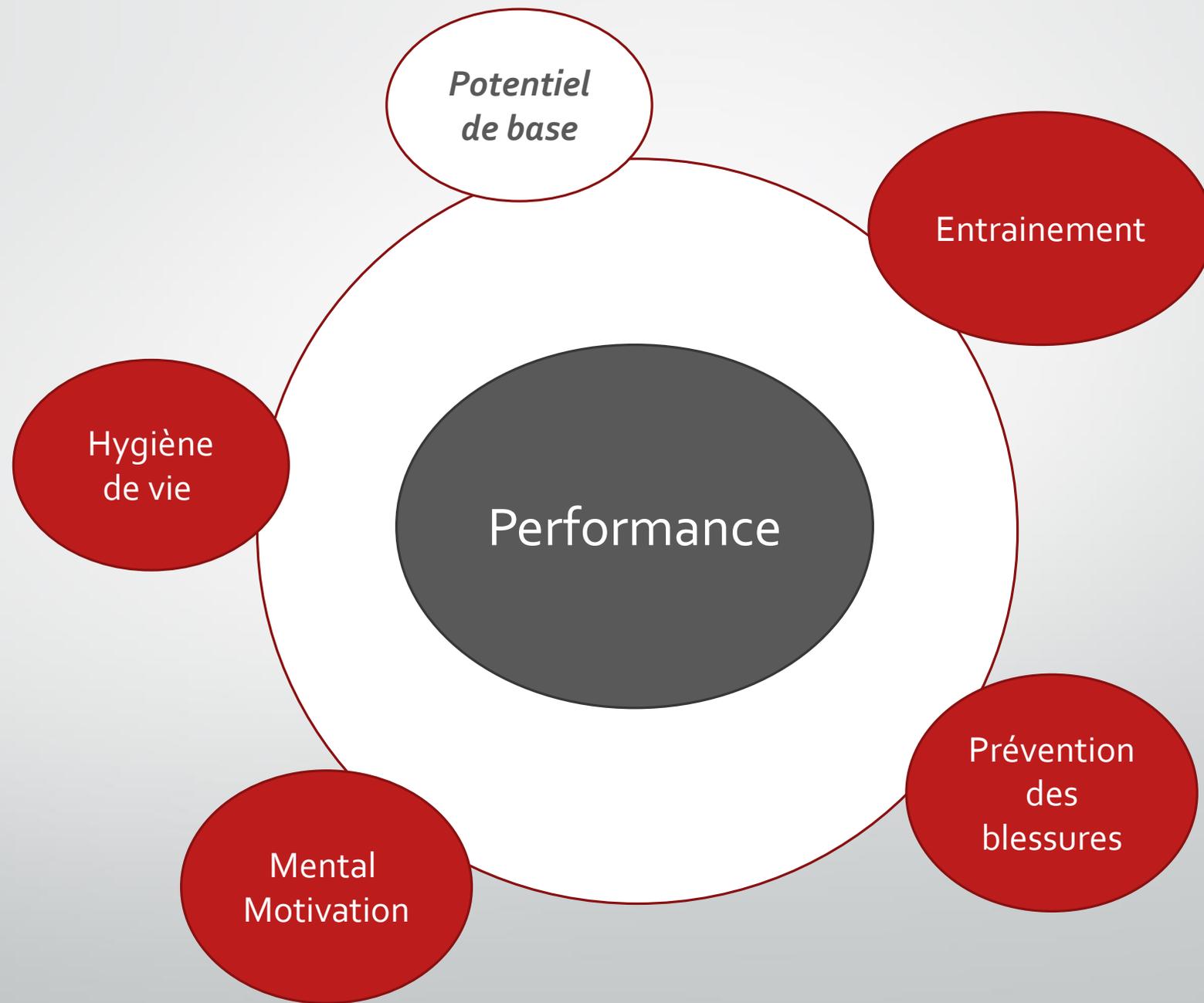
Masseurs-Kinésithérapeutes

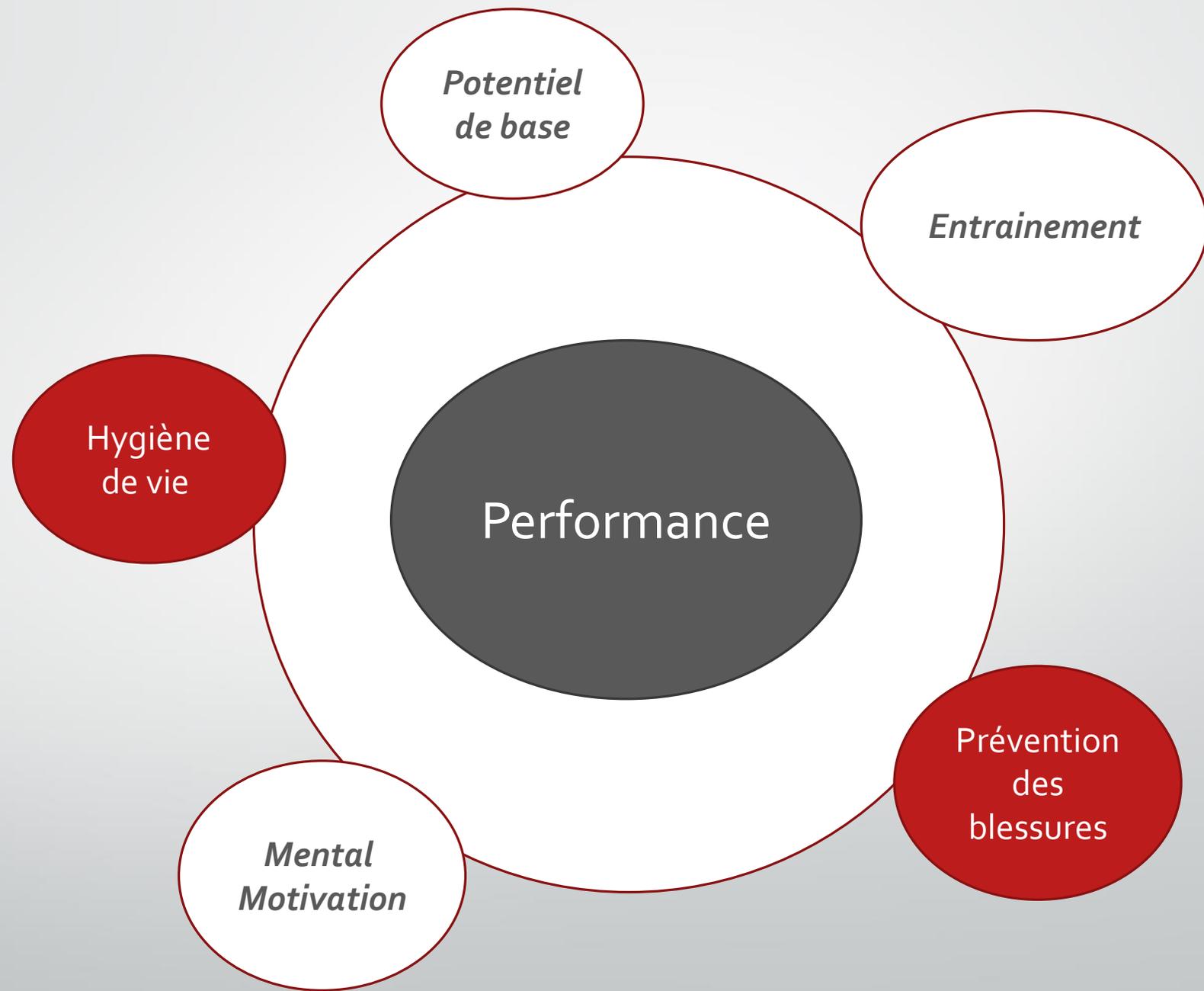
Cabinet de Kiné de la Boucle BESANCON



Pourquoi est-il toujours performant à 35 ans ?







*Potentiel
de base*

Entrainement

Performance

Hygiène
de vie

Prévention
des
blessures

*Mental
Motivation*

```
graph LR; A((Hygiène de Vie)) --- B((Sommeil)); A --- C((Hydratation Alimentation)); A --- D((Récupération));
```

Hygiène de Vie

Sommeil

Hydratation
Alimentation

Récupération

Prévention des Blessures

Etirements

Echauffement

Proprioception
&
Renforcement

Le Valgus de
genou



Hygiène de vie

1. LE SOMMEIL



- 
- Sommeil profond :
 - Meilleure élimination des toxines
 - Améliore régénération des tissus
 - Fatigue / Manque de sommeil :
 - Augmentation risque de blessure
 - Temps conseillé : entre 8h et 8h30
 - Améliorer la qualité de son sommeil, quelques conseils :
 - T°C pas trop élevée dans la chambre
 - Eviter exposition prolongée écrans (lumière bleue)
 - Eviter Repas trop lourd juste avant de se coucher
 - Eviter café / thé le soir

2. ALIMENTATION / HYDRATATION

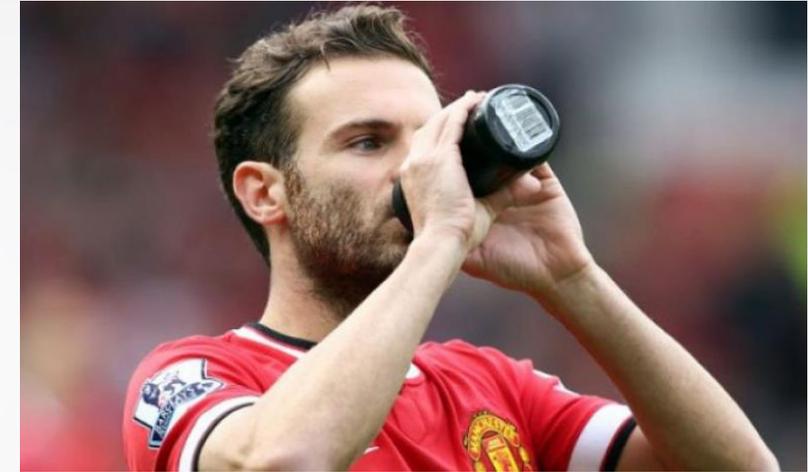


HYDRATATION

- Corps humain : environ 60% d'eau
- Important pour une bonne qualité des tissus (muscles, tendons ...)
- Perte quantité d'eau importante pendant entraînements (sueur)
- Important de compenser cette perte en eau



- Perte de 2% d'eau \Rightarrow Perte de 20% des performances
- Perte de 0,5 à 1L d'eau / h lors de l'effort



Avoir sa propre bouteille d'eau (ou gourde) pour les entraînements !

Boire régulièrement (petites gorgées) entre les exercices

ALIMENTATION

- Digestion : utilise de l'énergie
 - Diminution de performance
- Eviter repas trop lourd juste avant match ou entraînement
- Privilégier repas environ 3h avant effort
 - Glucides lents
 - Protéines (viande blanche, œuf...)

- Après l'effort « fenêtre diététique » 2 à 4h
- Le corps refait plus facilement son stock d'énergie (glucides lents/glucides rapides)
- Importance de l'équilibre alimentaire
 - Pour répondre aux besoins physiologiques
 - Pour prévenir des blessures



3. RECUPERATION POST-EFFORT



- 
- Entraînement : **adaptation** du corps et des tissus (muscles)
 - Récupération : aider le corps et les tissus à **assimiler la charge** d'entraînement
 - Quand :
 - Après les compétitions
 - Après grosse séance proche compétition
 - Buts :
 - Revasculariser les muscles
 - Faciliter le retour veineux
 - Diminuer les douleurs dues à la charge de l'effort réalisé (ex : courbatures)
 - Aider l'organisme à pouvoir plus facilement encaissé une autre charge d'entraînement
 - Eviter le surentraînement

• Moyens pour améliorer la récupération

Récupération active :

*Footings à 60%/70% de la Fcmax
environ 12 min directement après
l'effort*



Récupération passive :

Déclive (améliore le retour veineux)

Froid (Bains froids)



Eau entre 10 et
15°C

1 min / degré

Ex: 15 min pour
une eau à 15°C

Massage de récupération (Auto-massage)

Courbatures

- Microlésions et micro-inflammation du muscle
- Important car le muscle va se régénérer et sera capable par la suite d'assimiler une charge + importante
 - Phénomène adaptatif
 - Hypertrophie du muscle
- Important après des séances d'entraînement spécifiques
- **Les étirements ne permettent pas de diminuer les courbatures**
- Les bains froids permettent de diminuer les douleurs musculaires : intéressant après une compétition



Prévenir les blessures

Prévention des Blessures

Etirements

Echauffement

Proprioception
&
Renforcement

Le Valgus de
genou

Prévention des blessures : Echauffement

Pourquoi s'échauffer ?



Prévention des blessures : Echauffement

Pourquoi s'échauffer ?

Optimiser la performance physique

Optimiser la performance technique

Se protéger des blessures

Prévention des blessures : Echauffement

Les cibles de l'échauffement :

- Votre cœur
- Vos muscles
- Vos articulations
- Votre vigilance
- Votre technicité



Prévention des blessures : Echauffement

Les étapes :

- Footing / circulation de balles
- Etirements activo-dynamiques (balistiques)
- Proprioception
- Augmentation du rythme, échanges de longs ballons situations de jeu



Sollicitations

Prévention des Blessures

Etirements

Echauffement

**Proprioception
&
Renforcement**

**Le Valgus
de genou**

Prévention des blessures : Etirements

3 types d'étirements :

- Etirements passifs courts
- Etirements passifs longs
- Etirements activo-dynamiques

Prévention des blessures : Etirements

Passifs Courts : 15-20 secondes

- Objectif : Récupération, prévention des blessures
=> Redonner la longueur de repos des muscles
- Quand : post effort, 1 à 2H après entraînement/match
- Sensation : le muscle "tire" mais sans douleur !

Prévention des blessures : Etirements

Passifs Longs : Posture 3-4 minutes

- Objectif : Gagner en souplesse
- Quand : à distance de l'effort, les jours off.
- Sensation : le muscle "tire" mais sans douleur !

Prévention des blessures : Etirements

Activo-Dynamique : Contraction statique 12sec en position d'étirement, suivi de contraction dynamique.

- Objectif : préparer les muscles à l'effort, prévention des blessures
- Quand : en début d'échauffement
- Sensation : pas de tiraillement

Prévention des blessures : Etirements

Avez-vous suivi ?



Prévention des Blessures

Etirements

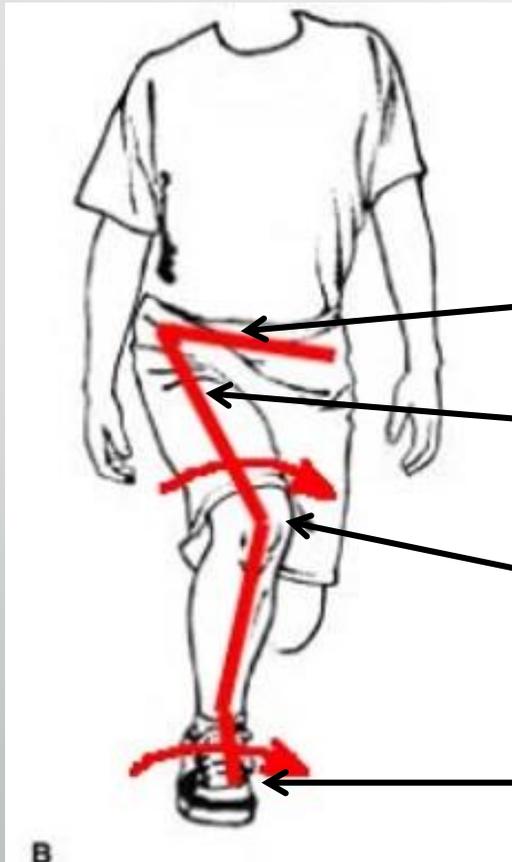
Echauffement

Proprioception
&
Renforcement

Le Valgus de
genou

Prévention des blessures : petites précisions

Le Valgus dynamique du genou :



Bascule du bassin

Rotation de la hanche vers l'intérieur

Genou vers l'intérieur

Affaissement du pied



Prévention des blessures : petites précisions

Le Valgus :

Un problème ?

- Facteur de risque des douleurs de genou, entorse cheville, genou, ligaments croisés

Qu'est-ce qui le provoque ?

- Affaissement du pied
- Faiblesse des muscles latéraux de hanche

Pour vous protéger :

- Renforcement des muscles cibles
- Travail proprioceptif : bon empilement dynamique

Prévention des Blessures

Etirements

Echauffement

Proprioception
&
Renforcement

Le Valgus

Prévention des blessures : la prépa physique

La **prépa physique** sert à donner un bon potentiel aux muscles les plus importants en début de saison, à corriger intensivement les défauts physiques.

Une fois acquis, il faut **entretenir** : 1x/semaine