

3

15 août 2021, 18:33 CEST

The conversation

Laurent Grélot

On n'a pas toujours la pratique sportive que l'on aimerait, soit en raison d'un défaut de motivation (soyons honnêtes...), soit du fait des aléas de la vie : emploi du temps dévoré par le travail, confinements dus à une épidémie imprévue, maladie (cancers, pathologies cardio-vasculaires, etc.), blessures physiques (entorse, élongation-claquage musculaire, rupture de ligament, fracture et autres interventions chirurgicales) ou psychologiques (dépression...).

(...)

Si une pause peut ainsi s'imposer dans la pratique sportive, tout le monde devrait avoir à cœur de s'y remettre dès que possible. En effet, l'inactivité et la sédentarité sont en tête des facteurs de risque de mortalité liés aux maladies non transmissibles (accidents vasculaires cardiaques ou cérébraux, cancers, diabète...). Toutefois, le retour à une activité physique et sportive correcte ne peut et ne doit pas se faire au hasard. Mal conduit (trop rapidement, trop intensément), il peut avoir des effets délétères non seulement sur les performances, mais aussi, ce qui est plus grave, sur la santé.

De fait, si un manque d'activité peut être nocif, une reprise inadaptée peut entraîner une fatigue chronique (trop forte, elle va s'accompagner d'une baisse de la motivation et des performances physiques) voire diverses blessures (entorse, tendinopathie, rupture de ligament, élongation-claquage musculaire, fracture de fatigue). Dans des cas extrêmes peuvent également survenir infarctus du myocarde ou mort subite.

La pandémie de Covid-19 et ses longs confinements nous éclairent sur les risques de blessures – particulièrement étudiés chez les sportifs de haut niveau, notamment les footballeurs.

Au sein des équipes de la Bundesliga (le championnat allemand), le taux de blessures par match a par exemple été multiplié par 3,12 entre la reprise des matches le 16 mai 2020 et l'achèvement du championnat, le 27 juin 2020. Les deux tiers des blessures ont touché les muscles (33 %), les genoux (17 %), les hanches (13 %). Le plus grand facteur de risque à la reprise du jeu est l'existence d'une blessure antérieure à un arrêt prolongé.

5)

Ainsi, blessures et effets négatifs ne se produisent pas de façon aléatoire : ils dépendent de l'état de santé du sujet à la reprise, de la charge d'activité (intensité, durée) qu'il s'impose et de son niveau de spécialisation (surtout chez les jeunes).

Les blessures qui peuvent survenir sont également en lien avec la discipline sportive pratiquée, l'âge et le sexe et le niveau de pratique des sujets. Elles correspondent pour les deux tiers à des traumatismes des muscles, tendons et ligaments des membres inférieurs (entorse de la cheville, rupture du ligament croisé antérieur du genou). Une surutilisation des membres n'est pas non plus sans conséquences, pouvant entraîner des problèmes tels que tennis elbow, ou genou du sauteur (aussi appelé « tendinopathie patellaire »).

Le danger lors du retour à une activité physique et sportive tient au fait que le répertoire gestuel de ladite activité (la technique), acquis avant l'arrêt, est finalement peu perdu... mais les ressources physiques pour le mettre en œuvre ont, elles, baissé. Autrement dit, on se voit plus beau que ce que l'on est !

QUESTIONS

- Identifiez 3 mots (ou groupe de mots) clefs.
- Proposez un titre au texte.
- Répondez à la question : Comment accompagner une reprise d'activité physique après un confinement ?