

Blessures survenues durant la saison 2013-2014 dans un club d'athlétisme de N1C

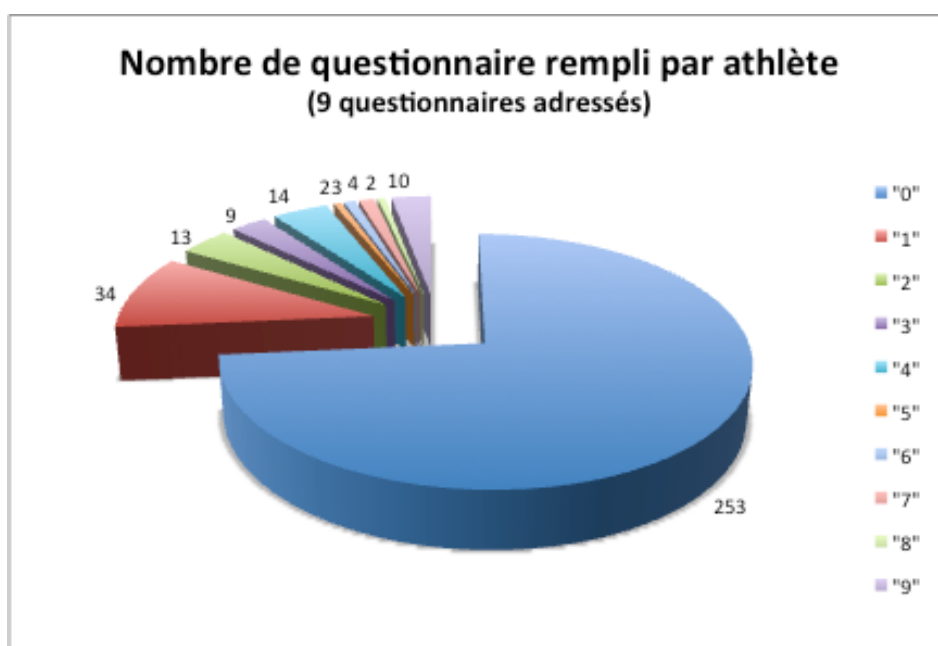
Emmanuelle Cugy, emmanuelle.cugy@gmail.com

Pascal Edouard, Responsable de la Cellule Recherche de la Commission médicale FFA, pascal.edouard42@gmail.com

Introduction : La prévention des blessures nécessite de connaître leur incidence et leur sévérité. L'objectif de l'étude était donc de recueillir et d'analyser l'incidence et la caractéristique des blessures nouvellement survenues pendant l'année, qu'elles aient ou non entraîné un arrêt de pratique sportive de l'athlète.

Méthodologie : Les données ont été recueillies par questionnaire mensuel, adressé par mail à l'ensemble des athlètes des catégories cadet à vétérans, avec une licence à jour, quelque soit la section (compétition, running, loisirs, handisport), de novembre 2013 à juillet 2014 (soit 9 mois). Le questionnaire permettait l'obtention d'information sur la fréquence des entraînements, la participation ou non à une compétition et l'existence d'une blessure sur le mois écoulé. Le cas échéant, un descriptif succinct de cette blessure était demandé : date de survenue, circonstance et lieu de survenue, localisation et type si connu.

Résultats : 287 questionnaires ont été retournés sur les 3059 envoyés, soit un taux de retour de 9%. 91 athlètes ont répondu à au moins 1 questionnaire sur 344 licenciés, soit 26%. Dix athlètes (3%) ont répondu aux 9 questionnaires.



Les répondants étaient généralement des athlètes seniors avec une licence compétition (cf tableau ci-dessous).

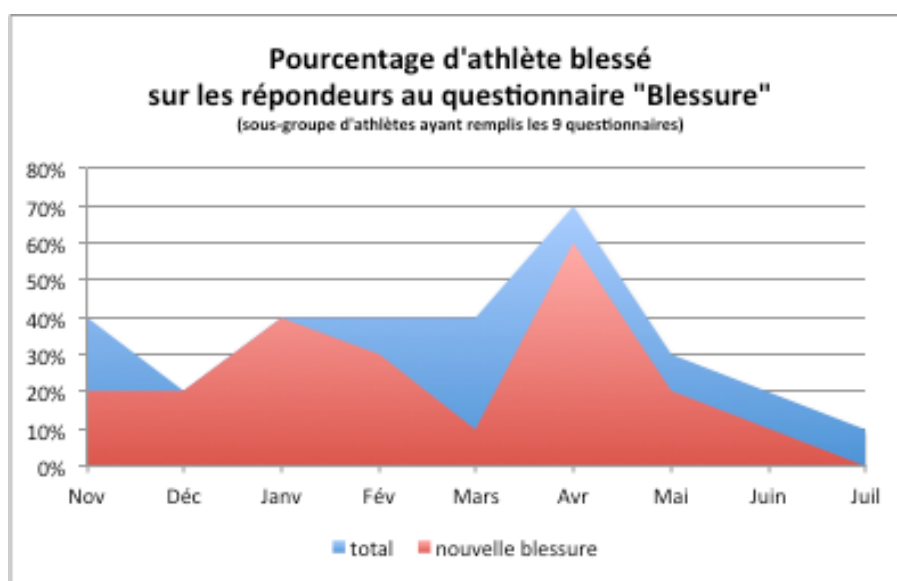
		total	répondeurs	blessés
	questionnaires	3 058	287 (9%)	86 (3%)
sexe	masculin	1 597	188 (66%)	58 (67%)
	féminin	1 461	99 (34%)	28 (33%)
catégorie	cadet	310	3 (1%)	1 (1%)
	junior	211	8 (3%)	2 (2%)
	espoir	332	64 (22%)	16 (19%)
	senior	940	131 (46%)	49 (57%)
	veteran	1 265	81 (28%)	18 (21%)
type licence	COMP	1 702	237 (83%)	75 (87%)
	LOISR	385	22 (8%)	5 (6%)
	LOISS	892	27 (9%)	6 (7%)
	HANDI	45	1 (0%)	0 (0%)
	NR	34	0 (0%)	0 (0%)

Un total de 92 nouvelles blessures a été rapporté sur la saison, par 39 athlètes. L'âge moyen des athlètes blessés était de $31,5 \pm 27,6$ ans (de 15 à 63 ans).

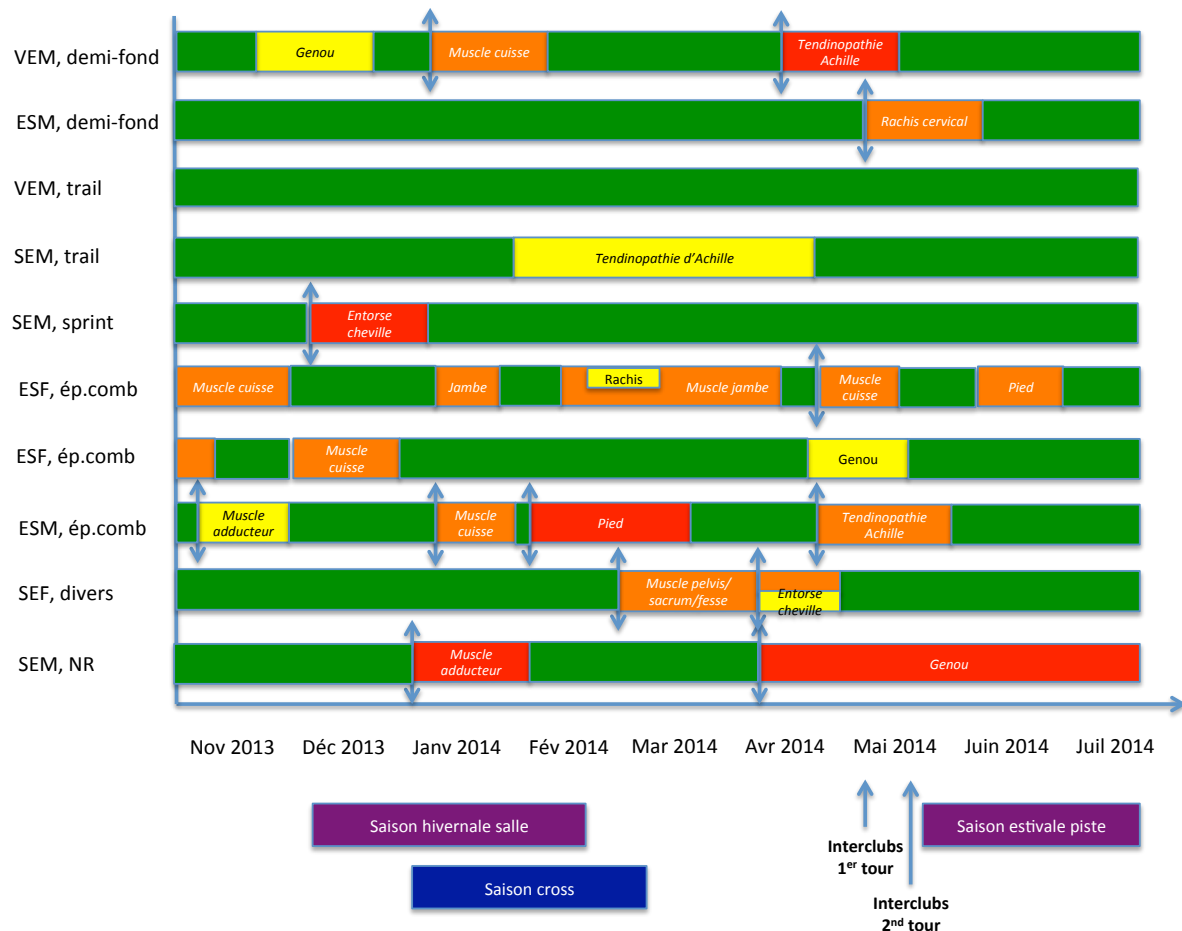
Chez les répondants, l'incidence des blessures est de 43% sur la saison. Les blessures étaient survenues à l'entraînement (66%), lors d'une compétition (18%) ou en dehors de la pratique de l'athlétisme (15%). Un quart des blessures touchait la cuisse, suivi de la jambe (16%), du pied (11%), de la cheville (10%) et du tendon d'Achille (8%). On notait 8% de blessures sur l'axe tête/tronc et 4% au membre supérieur. Les blessures touchaient principalement le muscle (47%), l'articulation (13%), le tendon (12%). Les causes principales n'ont pas été rapportées. Les blessures étaient survenues principalement dans les disciplines d'épreuves combinées (32%), de fond (24%), de sprint (15%), de demi-fond (9%), de lancer (4%) et de saut (2%).

25 blessures (27%) ont entraîné un arrêt de sport.

Cependant, dans le sous-groupe ayant répondu sur l'ensemble de la saison, cette incidence s'élève à 90%. On note deux pics de nouvelles blessures : en janvier (4/10) et avril (6/10).



La figure ci-dessous retrace les blessures rapportées par les dix athlètes suivis sur l'ensemble de la saison. A noter que 80% ont eu leur entraînement perturbé par au minimum une blessure, et 40% des athlètes ont du suspendre leur entraînement.



Sur l'analyse globale, il semble que la typologie des blessures ait été différente dans le temps. Ainsi, les lésions musculaires de la cuisse (principalement ischio-jambiers) et de la jambe (triceps sural) étaient survenues dans les périodes des compétitions départementales. Les pathologies touchant le pied se retrouvent plutôt en début de saison ; les entorses de chevilles lors des périodes de reprise de cycle d'entraînement.

Conclusion : Les blessures sont fréquentes, pouvant toucher jusqu'à 90% des athlètes au cours de la saison. L'atteinte des membres inférieurs est prédominante, à type de lésion musculaire (cuisse, mollet) et articulaire (genou, cheville).

Les résultats de cette première étude vont permettre de cibler les axes de prévention pour la saison prochaine, à savoir :

- reprise progressive des activités lors des nouveaux cycles de travail afin de limiter les tendinopathies
- respect des périodes d'entretien des amplitudes articulaires (étirements notamment)
- utilisation des exercices excentriques dès l'échauffement afin de prévenir les lésions musculaires et tendineuses (ex : talon-fesse en marche arrière)
- adaptation de l'activité physique à l'état général, et notamment de fatigue

Cette étude préliminaire confirme également la difficulté d'obtention de données épidémiologiques fiables concernant les blessures. Le projet de la FFA se poursuit avec le Dr EDOUARD, qui nécessite l'investissement d'un groupe d'athlètes pour un suivi régulier, proposé de manière hebdomadaire par le même type de recueil (suivi déjà en cours aux clubs Coquelicots de Saint Etienne, programmé pour 2014-2015 pour club de Reims, Montpellier...).