



# LE RETOUR DANS LE GYMNASÈ EN SANTÉ

COMMENT ÉVITER LES DOULEURS  
DURANT LE RETOUR À  
L'ENTRAÎNEMENT POST-  
CONFINEMENT

PAR RACHEL GAUTHIER CAT(C)/ DO





# LE RETOUR DANS LE GYMNASE EN SANTÉ

Ce document rassemble les changements physiques qu'un confinement de longue durée peut provoquer chez les enfants et les adolescents sportifs. Il est principalement adressé aux athlètes des sports gymniques, comme la gymnastique artistique, le cheerleading, les sports de trampoline, la gymnastique rythmique ainsi que le Parkour. Les athlètes, parents et entraîneurs pourront y retrouver les conséquences de ces changements physiques, ainsi que les signes à surveiller afin de promouvoir un retour à l'entraînement sain et surtout sans douleur.



# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES RELIÉES À L'ARRÊT PROLONGÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?



## Diminution de l'agilité

Après l'arrêt prolongé des activités sportives, on remarquera une diminution de la proprioception\* qui peut mener à des blessures ligamentaires causées par un manque de stabilité ou de vitesse de réaction du corps. Il faudra donc donner le temps au corps de se réadapter.

## Perte de masse musculaire

La diminution de la force et de la puissance augmentera le risque de blessures musculaires et tendineuses (tendinites, Osgood Schlatter, Sever's disease, etc). Les entraîneurs planifieront donc beaucoup de préparation physique dans les premières semaines du retour à l'entraînement.



## Grande diminution des impacts sur les os/articulations

La reprise trop rapide des impacts pourrait mener à des blessures osseuses comme des périostites ou des fractures de stress. Une reprise graduelle des impacts au sol et sur les surface rebondissantes sera primordiale.

## La croissance de l'adolescent se poursuit, mais l'adaptation au jour le jour n'y est plus

L'athlète s'adapte à sa croissance, mais après un arrêt prolongé, les repères dans les mouvements qu'il n'aura pas faits depuis longtemps ne seront plus les mêmes. On pourra voir des erreurs techniques, un manque de fluidité ou un manque de stabilité.



\*La proprioception est la perception des actions du corps, elle s'améliore en bougeant, en faisant du sport ou en vivant plusieurs situations différentes qui demandent une adaptation au corps pour éviter les blessures.

# LES DIFFÉRENTS TYPES DE BLESSURES

## EXPLICATIONS

## DOULEUR

## CONSEILS POST- CONFINEMENT

### ENTORSE

Déchirure ligamentaire plus ou moins importante à la suite d'un faux mouvement d'une articulation. Il existe plusieurs grades d'entorses

Soudaine et plus ou moins intense causé par un accident précis

Assurer un matériel sécuritaire et des situations adaptées au niveau de l'athlète pour éviter les accidents

### FRACTURE

Il existe plusieurs types de fractures qui demandent toutes une immobilisation plus ou moins longue

Soudaine et très intense causé par un accident précis

Reprendre les éléments difficiles de manière très graduelle et dans des situations sécuritaires pour éviter les accidents

### APOPHYSITES

Inflammation à l'insertion d'un tendon sur l'os au niveau de la plaque de croissance. À l'âge adulte on parlera de tendinopathie

Douleur précise au site d'attache des tendons sur l'os et à la contraction du muscle relié.

Il faudra permettre aux muscles de s'adapter en planifiant une augmentation graduelle de la charge de travail

### PLAQUES DE CROISSANCE

Elles se ferment entre l'âge de 10 à 18 ans dépendant du sexe et de la vitesse de croissance

Augmentation graduelle ou rapide si associée à une blessure avec impact, comme une fracture

Assurer une bonne force musculaire et planifier la quantité des impacts au sol et au trampoline de façon graduelle

### FRACTURE DE STRESS

Manque d'adaptation de l'os aux micro-traumatismes

Augmentation graduelle, peu d'amélioration avec le repos

Planifier la quantité des impacts au sol et au trampoline de façon graduelle

### SPONDYLOLISE

Fracture de stress au niveau vertébral, plus souvent lombaire. Provient souvent des hyperextensions du dos chez les gymnastes

Douleur augmentant graduellement dans le bas du dos, surtout lors des extensions

Assurer un bon contrôle de l'extension lombaire et une bonne force abdominale.

# LES BLESSURES DE GYMNASTES

## EXPLICATIONS

## EXERCICES

## CONSEILS POST-CONFINEMENT

### POIGNETS

Les douleurs aux poignets sont très fréquentes chez les athlètes qui s'entraînent fréquemment sur les mains

Travailler la mobilité scapulaire pour absorber les impacts, renforcer les avant-bras et étirer les poignets

Utiliser des surfaces absorbantes ou inclinées lors du travail sur les mains et augmenter les impacts graduellement

### OSGOOD-SCHLATTER

Apophysite au point d'Attache du tendon rotulien sur le tubercule tibial. Douleur devant le genou

Étirement et massage des quadriceps et renforcement des fessiers, quadriceps et ischio-jambiers

Profiter du retour pour améliorer la technique des exercices de bases comme le squat, le lunge, la course, etc

### SINDING-LARSEN-JOHANSON

Apophysite au point d'attache du tendon rotulien sur la rotule. Douleur sur la rotule.

Étirement et massage du quadriceps et renforcement des fessiers, quadriceps et ischio-jambiers

Profiter du retour pour améliorer la technique des exercices de base comme le squat, le lunge, la course, etc

### SEVER'S

Apophysite au point d'attache du tendon d'Achille sur le calcaneum. Douleur derrière le talon.

Étirements et renforcement des mollets et du fascia plantaire

Augmenter les impacts sur les jambes graduellement et revoir la technique des squats pour améliorer l'absorption des chocs

### MAUX DE DOS

Les mouvements en grande flexion et extension peuvent mener à des douleurs dorsales ou lombaires

Renforcement des abdominaux profonds et étirement actif en extension ou en flexion du dos

Intégrer graduellement les mouvements en pleine flexion et extension du dos en débutant sans vitesse

# QUELS SONT LES SIGNES À OBSERVER POUR ÉVITER LES BLESSURES OU LE SURENTRAINEMENT ?



## Signes de blessures

- Douleur suite à un évènement précis, un accident, un faux mouvement, etc.
- Douleur sans raison apparente qui pourrait provenir d'une difficulté d'adaptation du corps à l'entraînement ou d'un déséquilibre musculaire.
- Douleur qui augmente et qui continue d'être présente en dehors du sport et du repos.



## Signes de surentrainement

- Fatigue
- Sommeil difficile
- Diminution de la motivation
- Mauvaise humeur
- Douleurs fréquentes
- Signes de troubles alimentaires
- Arrêt des menstruations durant 3 cycles
- Aucune menstruation à l'âge de 15 ans (risque modéré) ou à l'âge de 16 ans (risque élevé)
- Plus de 2 fractures de stress (nécessite évaluation pour densité osseuse)



## Provenance de la douleur

- Accident causant une blessure aigüe (fracture, entorse, ecchymose, plaie)
- Manque d'adaptation du corps à un changement rapide d'activité physique (impact, musculation, flexibilité)
- Débalancement musculaire
- Mauvaise posture
- Mauvaise technique

# MESSAGE AUX ATHLÈTES

## Patience

Tu devras être prêt à accepter que tes mouvements ne soient pas aussi simples qu'ils étaient avant, mais ne t'inquiète pas ça reviendra! Ton corps change entre 10 et 18 ans, c'est normal c'est la croissance! Donc normalement tu t'adaptes à chaque jour, mais après un long moment sans faire ton sport, tu ressentiras un peu plus les changements physiques de la croissance. Ton entraînement sera donc axé sur la préparation physique au début, c'est pour que ton corps soit bien prêt à accepter les mouvements de gymnastique. Fais confiance au plan de ton entraîneur!!!

## Sécurité

Comme ta force a diminué et que tu manques de pratique, tes mouvements ne seront pas aussi faciles. Assure-toi que l'espace dans lequel tu travailles est sécuritaire et qu'il est adapté au niveau où tu es rendu. N'hésite pas à demander des conseils à ton entraîneur!

## Communication

Tu devras bien écouter ton corps, il te dira si tu vas trop vite, si tu es allé trop loin ou si tu en as trop fait! Tu auras des courbatures, mais tu ne dois pas accepter de la douleur. Tu dois informer tes parents, ton entraîneur et ton thérapeute si tu as mal quelque part. Une douleur est un signe pour te dire que quelque chose ne va pas. C'est beaucoup plus facile d'enlever une douleur dans les premiers jours qu'après plusieurs semaines!



# MESSAGE AUX PARENTS

## Écoute

Votre tâche la plus importante sera d'écouter et de questionner votre enfant souvent sur sa motivation, sur ses petites victoires au quotidien et sur ses douleurs ou courbatures.

## Encouragement

Les athlètes vivront de drôles de sentiments au retour à l'entraînement, des réussites et des difficultés. Encouragez-les à poursuivre, à établir des objectifs atteignables et à s'appuyer sur leurs entraîneurs. Encouragez-les à suivre le plan établi par l'entraîneur!

## Communication

Il est primordial d'avoir une bonne communication avec l'entraîneur afin de favoriser un retour au sport sécuritaire. Informez l'entraîneur de l'état mental et physique de votre enfant afin qu'il puisse adapter l'entraînement. Dépendant de son âge, vous pouvez aussi inciter vos enfants à communiquer avec leur entraîneur directement.

## Nutrition et sommeil

Il est très important que votre enfant ait de bonnes nuits de sommeil ainsi que des repas et collations nutritives lors de son retour au sport. Il faut éviter les appareils électroniques avant le coucher afin de permettre un retour au calme et une meilleure nuit de sommeil. Les athlètes doivent manger assez pour récupérer l'énergie utilisée durant l'entraînement, mais optez pour des repas nutritifs.





# MESSAGE AUX ENTRAINEURS

## Écouter

Il faudra écouter vos athlètes, les questionner sur leur douleur au jour le jour. Vous pouvez leur expliquer souvent la différence entre les courbatures qui sont reliées à de l'entraînement musculaire et la douleur. Après 12 semaines de repos les blessures présentes avant l'arrêt seront peut-être guéries. Il est aussi possible que les douleurs reviennent avec l'entraînement. Toutes ces problématiques doivent être adressées par l'entraîneur, le préparateur physique ou le thérapeute.

## Sécurité

Les athlètes auront perdu leur agilité habituelle, donc les tapis, les changements de surfaces et tout le matériel gymnique doit être pensés et choisis de manière à limiter les chances de blessures. De plus, les impacts sur les surfaces dures et rebondissantes doivent être augmentés de façon graduelle afin de donner la chance aux os et aux tendons de s'adapter et surtout, d'éviter les blessures.

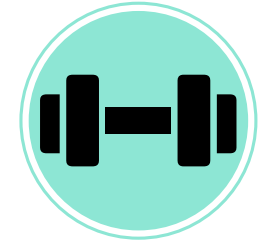
## Patience

Les athlètes reviendront dans différents états physiques et mentaux. Vous devrez vous adapter à chacun, de différentes manières, tout en gardant en tête que la progression doit être lente. Il est important de permettre au corps d'accepter la charge de travail et de ne pas tomber dans le surentraînement, alors que le corps n'est plus capable de récupérer.



# PLANIFICATION

- Consulter votre équipe multidisciplinaire pour optimiser le retour des athlètes en santé
- Évaluer l'état physique des athlètes à leur retour
- Établir des objectifs concrets en préparation physique
- Planifier une préparation physique complète et spécifique
- Favoriser une bonne technique en préparation physique et dans les éléments gymniques
- Augmenter graduellement les impacts sur sol et surfaces rebondissantes avec de la plyométrie à 2 pieds, ensuite à 1 pied, puis finalement avec plus de hauteur
- Inclure de la flexibilité active afin de préparer les muscles à des étirements rapides (sauts en split, courbettes, etc)
- Inclure des exercices d'agilité et de proprioception à l'entraînement
- Planifier un système de suivi sur les douleurs de chaque athlète pour adapter le programme
- Planifier des séances d'informations ou de discussions avec les athlètes sur la nutrition et l'importance du sommeil dans le retour à l'entraînement



# RESSOURCES INTÉRESSANTES

(cliquer pour ouvrir les document)

## GymQC

Le plan de relance - tous les détails pour un retour sécuritaire.

## USA GYMNASTIC

Planification sur 8 semaines pour tous les sports gymniques

Centers for Disease Control and Prevention  
COVID-19: Consideration for youth sports

Évaluation du surentrainement

RED-S CAT

# MERCI À

**Hugo Paquin** MD FRCPC Dip. Sport Med  
Médecine d'urgence pédiatrique  
Médecine Sportive et Clinique TCC  
CHU Ste-Justine

**Jean-Francois Mathieu**  
Physiothérapeute et responsable de  
l'équipe de soutien intégré de l'équipe  
nationale de gymnastique