

EXCERCICES
POTENTIELLEMENT
DANGEREUX

La connaissance au service de la
sécurité

Eric Vandenabeele

Fitness a évolué

- Le fitness et le fitness en cours collectif ont fortement évolué ces 10 dernières années
- Il y a maintenant beaucoup pratiquants qui sont en mauvaise forme physique, corpulents, sédentaires et plus âgés.
- La connaissance d'exercices potentiellement dangereux devient de plus en plus indispensable
- Pas seulement la connaissance mais aussi les raisons et les alternatives sûres

La connaissance est une nécessité

- Chaque instructeur devrait suivre la même ligne
- Chaque instructeur doit être au changement
- Mieux qu'une liste d'exercices dangereux à éviter:
 - Savoir quels éléments engendrent des risques
 - Savoir à quels endroits se manifestent généralement les blessures

Les facteurs déterminants pour la sécurité

- Le pratiquant
 - Chaque pratiquant est unique
 - Vêtements (chaussures)
- L'instructeur
 - Contrôle la vitesse, le nombre de répétitions, la progression dans la difficulté des exercices, cueing, l'impact
- L'objectif
 - L'objectif principal concerne principalement le maintien et l'amélioration de la santé, des exercices sportifs et du bien-être psychologique
 - Des exercices sûrs et efficaces visant cet objectif
 - Pas de maux de dos, de genoux douloureux, d'inflammations, ...

La connaissances au service de la sécurité

- Quelles sont les causes de blessures?
- Quels sont les principes de mouvement?
- Comment évaluer le risque?
- En quoi l'exercice est-il mauvais et quelles sont les alternatives sûres?

Quelles sont les causes de blessures?

- Mouvements extrêmes
- Mouvements balistiques
- Charge exagérée
- Mouvements soutenus
- Trop de répétitions
- Déséquilibre
- Mauvais choix d'exercices

Mouvements extrêmes

- Hors l'amplitude de mouvement sûre
- Hyper extension – hyper flexion
- Surtout dangereux en cas de charge supplémentaire
- Par ex.: étirement Cobra



Mouvements balistiques

- Exécutés rapidement
- Incontrôlés
- Hors amplitude de mouvement normale
- Par ex.: mouvement rapide des bras

Charge exagérée

- Sur les articulations ou les groupes musculaires
- Par ex.: excès de poids pendant l'entraînement de force
- Par ex.: effectuer des power jump en fléchissant trop les genoux



Mouvements soutenus

- Sur les articulations ou les groupes musculaires
- Par ex.: position en V sans support du dos



Trop de répétitions

- Continuer les exercices au sol jusqu'à la douleur
- Trop de mouvements répétés lors du fitness en cours collectifs

Déséquilibre

- Agoniste – antagoniste
- Asymétrie dans la choréographie

Mauvais choix d'exercices

- Le groupe musculaire visé n'est pas responsable du mouvement (de l'exercice) choisi
- Par ex.: l'ilio-psoas est responsable au lieu du muscle droit de l'abdomen lors d'une flexion de la hanche. Exercice à vélo



Principes de mouvement

- La pesanteur
 - Parfois utile pour la pliométrie
 - Peut aider à constituer une résistance naturelle (par ex.: abdominaux)
 - Peut causer une pression exagérée (par ex.: se pencher vers l'avant pour un étirement des muscles ischio-jambiers)



Principes de mouvement

- Levier inter-moteur et la pression exercée sur l'articulation
 - Longueur du bras ou de la jambe par rapport au point d'appui dans l'épaule ou la hanche
 - Par ex. : abduction, levé de jambe & inclinaison vers l'avant



Évaluation du risque

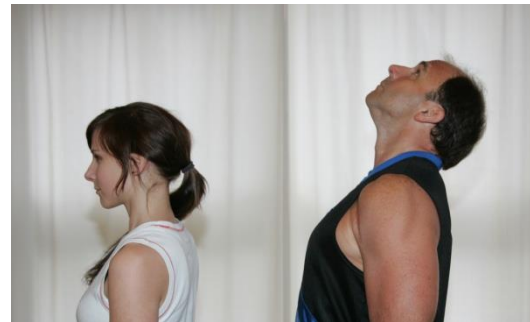
1. Pour quelles raisons faites-vous l'exercice?
 - a. Entraînement aérobie
 - b. Puissance
 - c. Endurance musculaire
 - d. Agilité
 - e. Mobilité
2. Quel groupe musculaire souhaitez-vous entraîner?
3. Ce choix d'exercices vous permet d'atteindre ce but?
4. Y a-t-il des alternatives plus sûres?

En quoi l'exercice est –il mauvais et quelles sont des alternatives sûres?

- Tête et nuque
- Épaules
- Tronc
- Genou
- Jambe inférieure, cheville, pied

Tête et nuque

- Moment cinétique
- Hyper extension
- Flexion sous pression ou extrême



Épaules

- Pression soutenue
- Moment cinétique
- Trop de mouvements répétés



Tronc

- Dos non soutenue
- Exercice avec rotation et action
- Doubles levés de jambes



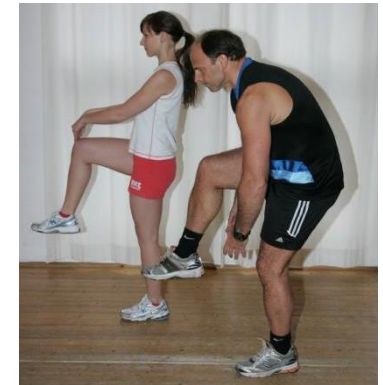
Tronc

- Mouvements giratoires



- Se pencher en avant sans mouvement giratoire

- Se pencher en avant avec mouvement giratoire



Tronc

- Position de départ

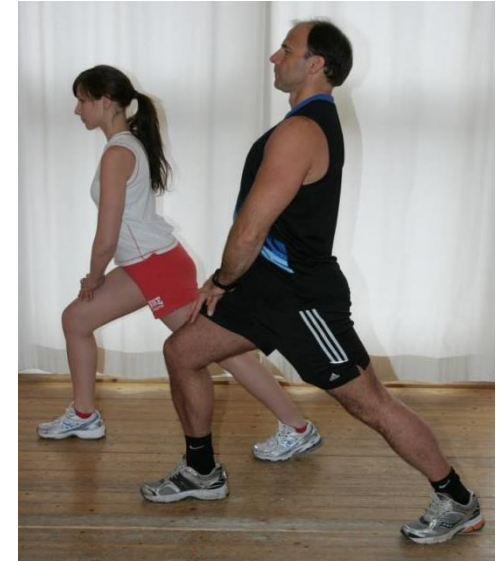


- Hyper extension allongée



Tronc

- Hyper extension debout
- Flexion latérale



Genou

- Flexion extrême



Genou

- Alignement incorrect



- Hyper extension de genou

