



# COLLOQUE PRÉVENTION DES BLESSURES

PRÉVENTION DES TENDINOPATHIES ET LÉSIONS  
MUSCULO-APONÉVROTIQUE



AVEC KEVIN O.BAVAMIAN  
& THÉO MASSAT,  
KINÉSITHÉRAPEUTES

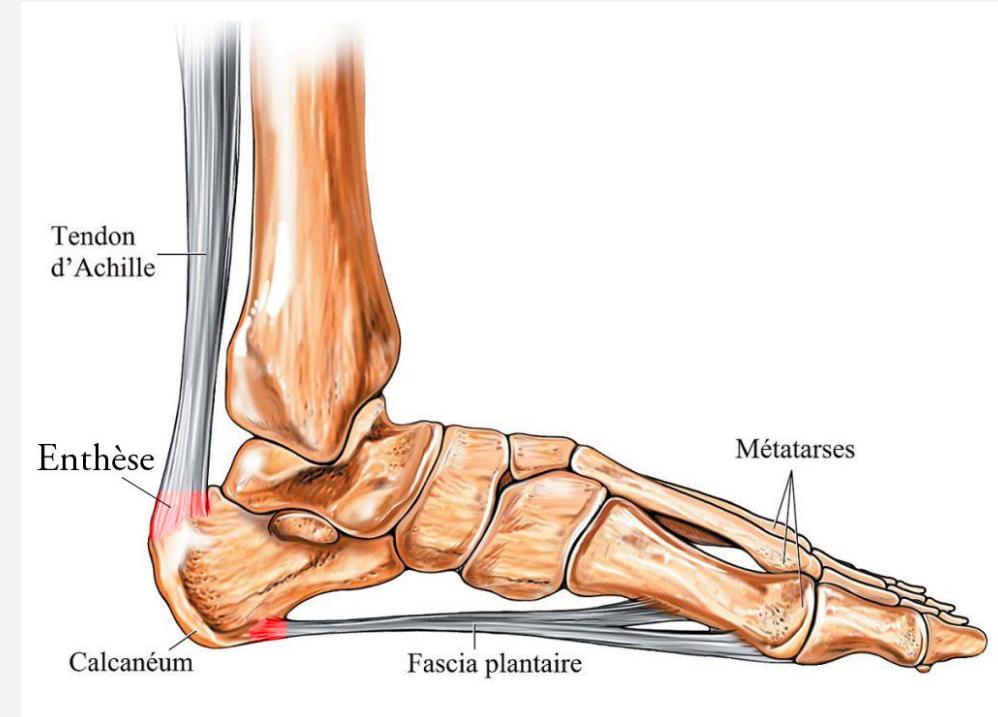
SAM. 19 OCT.  
RENDEZ-VOUS À 10H00  
AU STADE DES MARADAS

## PRÉVENTION DES TENDINOPATHIES

Theo Massat  
Kévin O.bavamian

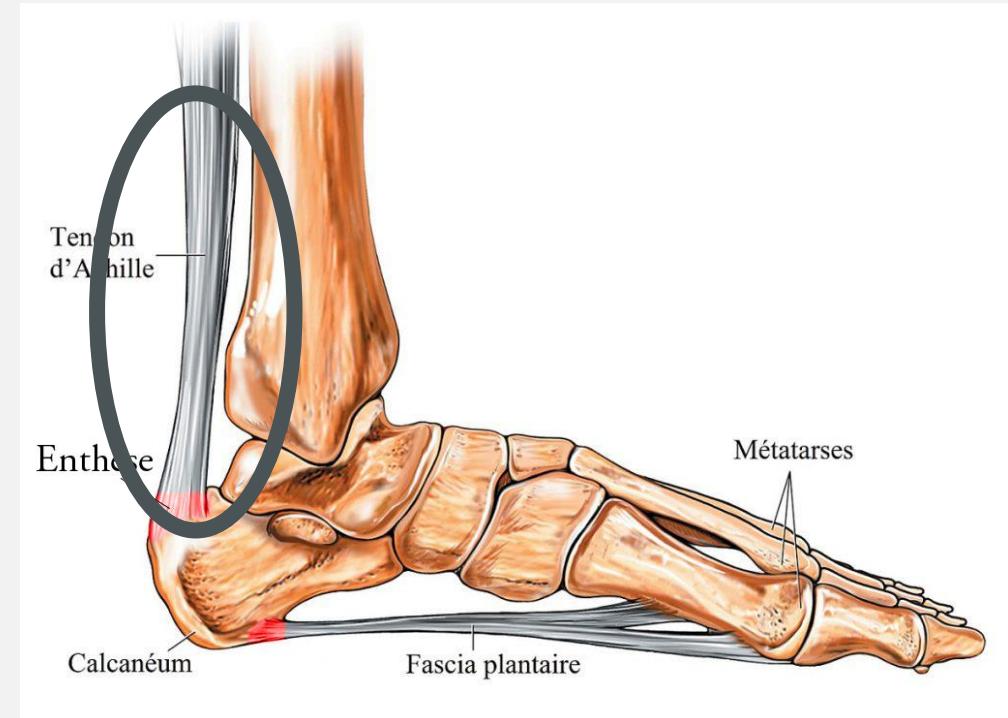
# QU'EST CE QUE LE TENDON ?

- Partie distale d'un muscle qui est dense et résistante par laquelle le muscle prend insertion sur l'os.



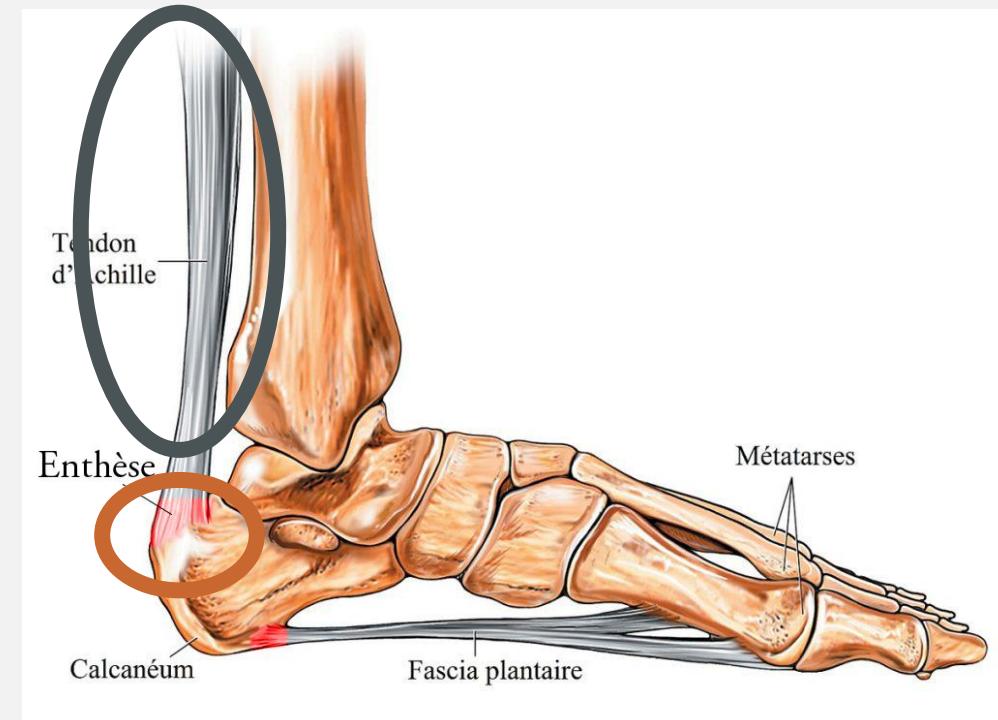
# QU'EST CE QUE LE TENDON ?

- Partie distale d'un muscle qui est dense et résistante par laquelle le muscle prend insertion sur l'os.
- Composé d'un **corps tendineux** et d'une enthèse



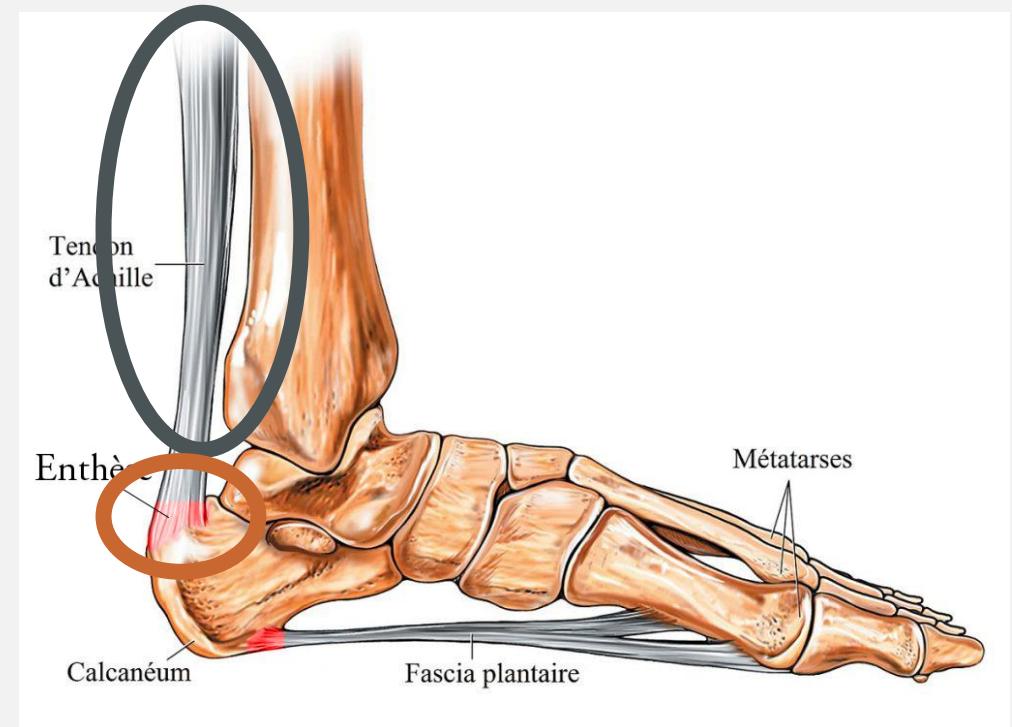
# QU'EST CE QUE LE TENDON ?

- Partie distale d'un muscle qui est dense et résistante par laquelle le muscle prend insertion sur l'os.
- Composé d'un corps tendineux et d'une **enthèse**



# QU'EST CE QUE LE TENDON ?

- Partie distale d'un muscle qui est dense et résistante par laquelle le muscle prend insertion sur l'os.
- Composé d'un corps tendineux et d'une **enthèse**
- Imaginez le comme un **ressort**



## QU'EST CE QUE LA TENDINOPATHIE ?

- **Dans le commun tendinite = tendinopathie**

## QU'EST CE QUE LA TENDINOPATHIE ?

- Dans le commun tendinite = tendinopathie
- **Lésion des tendons quelle qu'en soit la nature.**

# QU'EST CE QUE LA TENDINOPATHIE ?

- Dans le commun tendinite = tendinopathie
- Lésion des tendons quelle qu'en soit la nature.
  - **Tendinite / micro lésion tendineuse / rupture partiel du tendon / tendinopathie etc...**



# QU'EST CE QUE LA TENDINOPATHIE ?

- Dans le commun tendinite = tendinopathie
- Lésion des tendons quelle qu'en soit la nature.
  - Tendinite / micro lésion tendineuse / rupture partiel du tendon / tendinopathie etc...
  - **Rupture du tendon**



# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
• FACTEUR GENETIQUE	

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• <b>SEXÉ</b></li></ul>	

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• <b>AGE</b></li></ul>	

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• AGE</li><li>• Présence d'ancienne blessure guérie ou non</li></ul>	

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• AGE</li><li>• Présence d'ancienne blessure guérie ou non</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>INTENSITE</b></li><li>• <b>VOLUME</b></li></ul>

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• AGE</li><li>• Présence d'ancienne blessure guérie ou non</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• INTENSITE</li><li>• VOLUME</li><li>• <b>RECUPERATION</b></li></ul> 

RECUPERATION = temps entre les exos et les séances + divers moyens de récupération

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• AGE</li><li>• Présence d'ancienne blessure guérie ou non</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• INTENSITE</li><li>• VOLUME</li><li>• RECUPERATION</li><li>• <b>SCHEMA CORPOREL</b></li></ul> 

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• AGE</li><li>• Présence d'ancienne blessure guérie ou non</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• INTENSITE</li><li>• VOLUME</li><li>• RECUPERATION</li><li>• SCHEMA CORPOREL</li><li>• <b>FORCE &amp; PROPORTION MUSCULAIRE</b></li></ul> 

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• AGE</li><li>• Présence d'ancienne blessure guérie ou non</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• INTENSITE</li><li>• VOLUME</li><li>• RECUPERATION</li><li>• SCHEMA CORPOREL</li><li>• FORCE &amp; PROPORTION MUSCULAIRE</li><li>• <b>ETAT PSYCHO-SOCIAL</b></li></ul> 

# LES FACTEURS DE RISQUE

INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• AGE</li><li>• Présence d'ancienne blessure guérie ou non</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• INTENSITE</li><li>• VOLUME</li><li>• RECUPERATION</li><li>• SCHEMA CORPOREL</li><li>• FORCE &amp; PROPORTION MUSCULAIRE</li><li>• ETAT PSYCHO-SOCIAL</li><li>• <b>NUTRITION</b></li></ul> 

# LES FACTEURS DE RISQUE

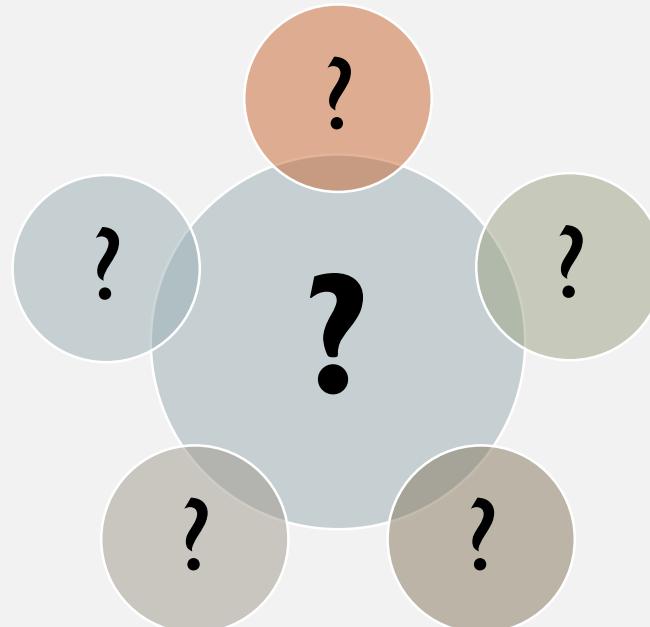
INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• AGE</li><li>• Présence d'ancienne blessure guérie ou non</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• INTENSITE</li><li>• VOLUME</li><li>• RECUPERATION</li><li>• SCHEMA CORPOREL</li><li>• FORCE &amp; PROPORTION MUSCULAIRE</li><li>• ETAT PSYCHO-SOCIAL</li><li>• NUTRITION</li><li>• <b>ENVIRONNEMENT</b> (matériel, surface..)</li></ul> 

# LES FACTEURS DE RISQUE

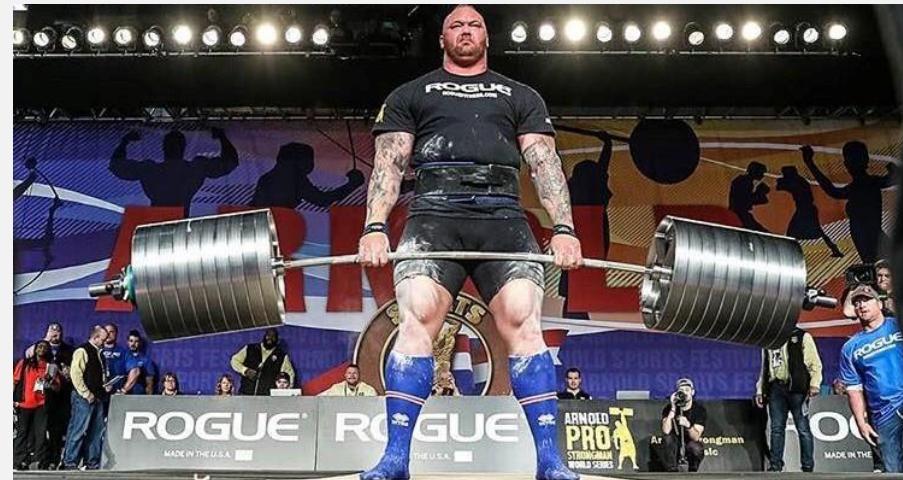
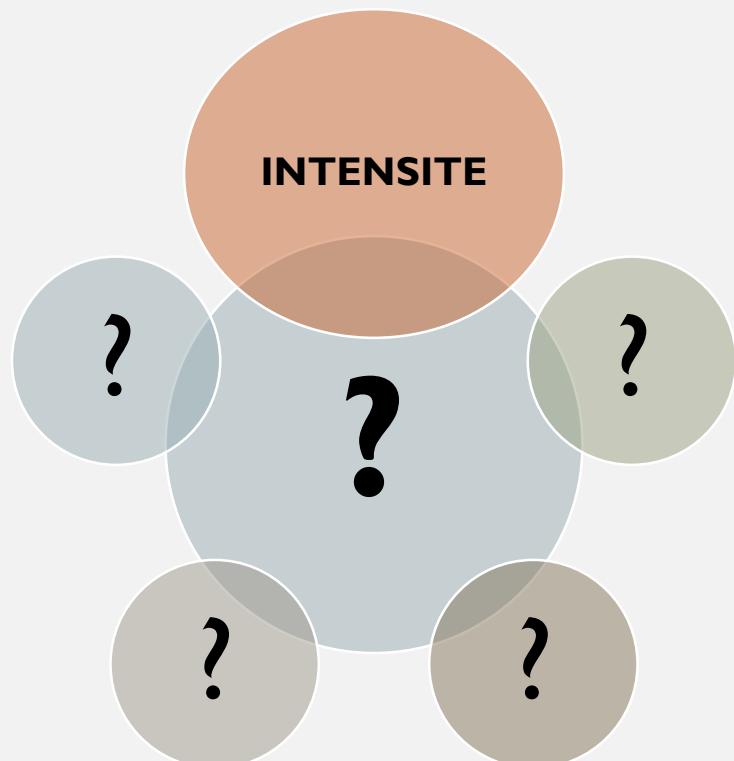
INVARIABLE	VARIABLE
<ul style="list-style-type: none"><li>• FACTEUR GENETIQUE</li><li>• SEXE</li><li>• AGE</li><li>• Présence d'ancienne blessure guérie ou non</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• INTENSITE</li><li>• VOLUME</li><li>• RECUPERATION</li><li>• SCHEMA CORPOREL</li><li>• FORCE &amp; PROPORTION MUSCULAIRE</li><li>• ETAT PSYCHO-SOCIAL</li><li>• NUTRITION</li><li>• ENVIRONNEMENT (matériel, surface..)</li></ul> 

**BLESSURE => SOUVENT UN PHENOMENE  
MULTI FACTORIEL !!!**

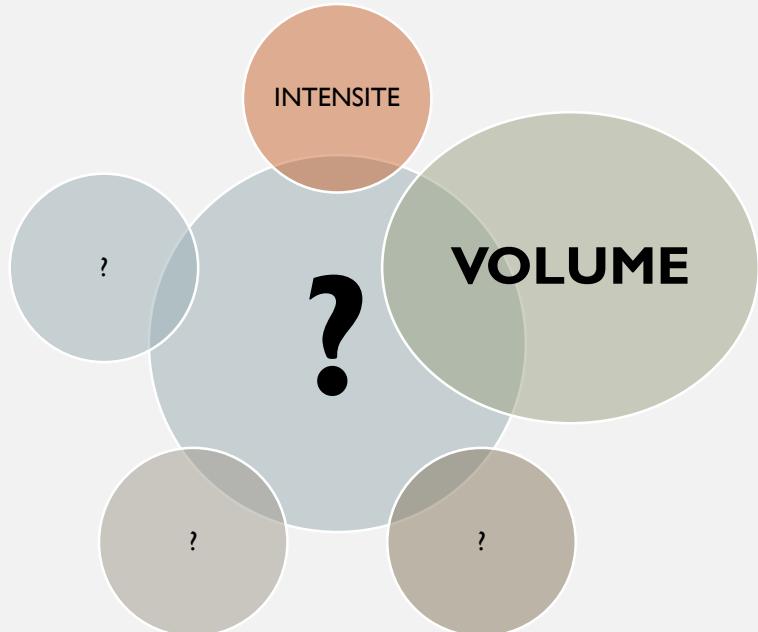
# LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



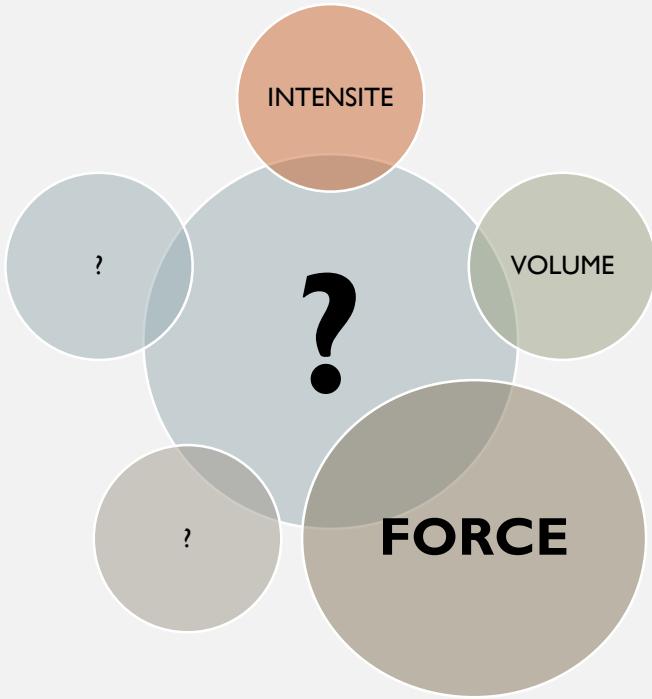
# LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



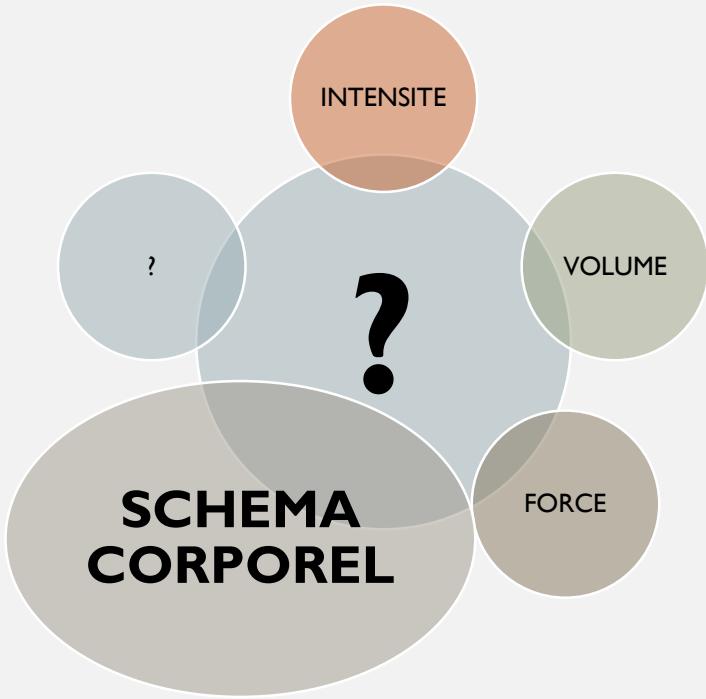
# LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



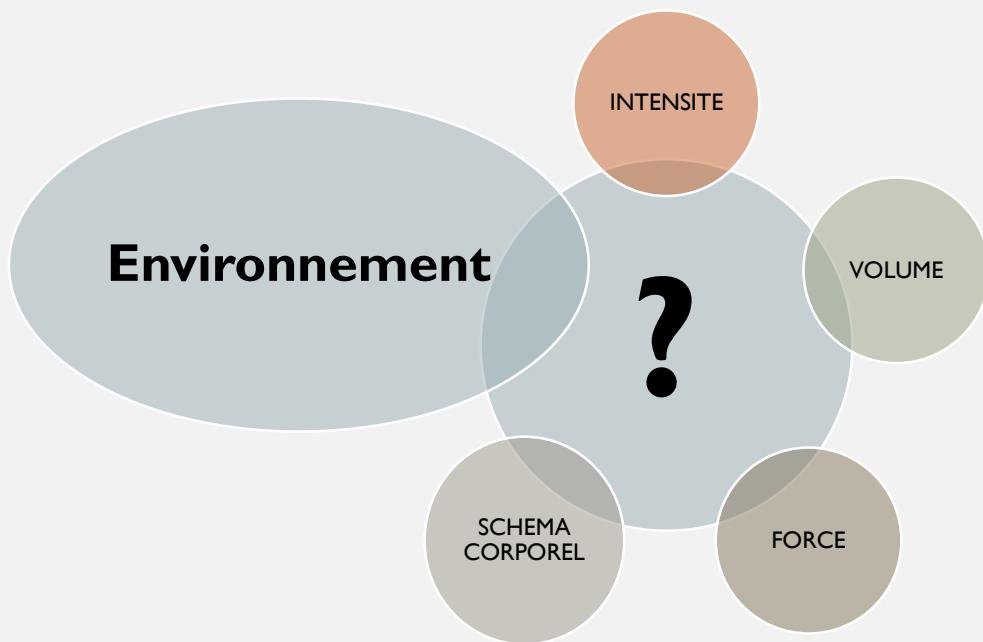
# LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



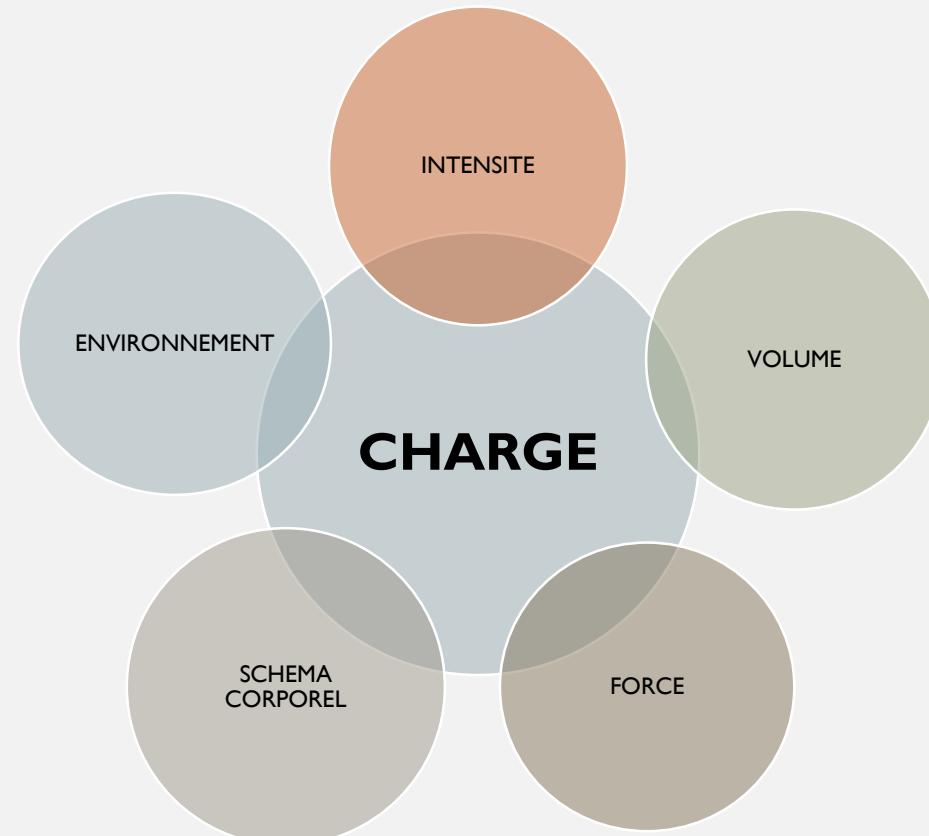
# LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



# LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES

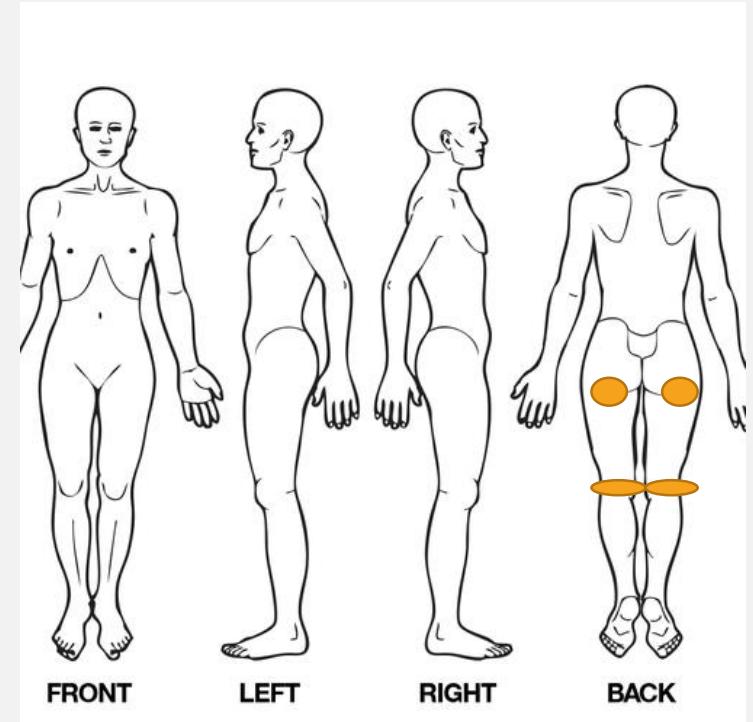


# LES FACTEURS DE RISQUE VARIABLES



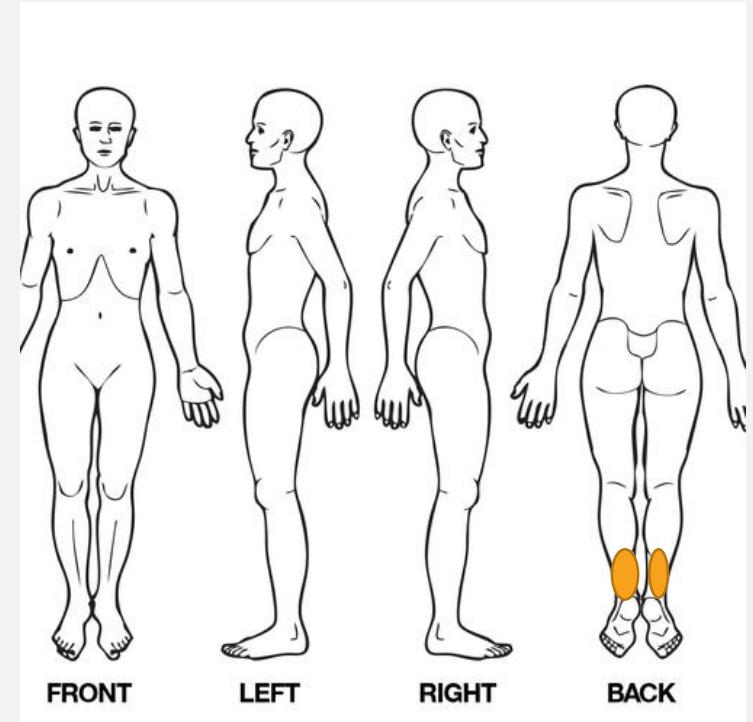
# EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- **Tendinopathie d'ischio-jambier**
- Tendinopathie d'Achilles
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



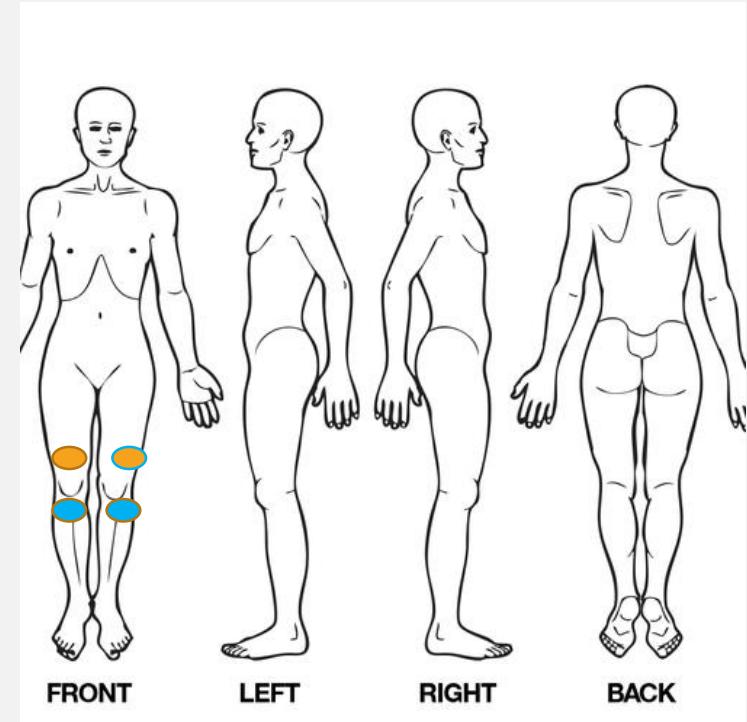
# EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- **Tendinopathie d'Achilles**
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



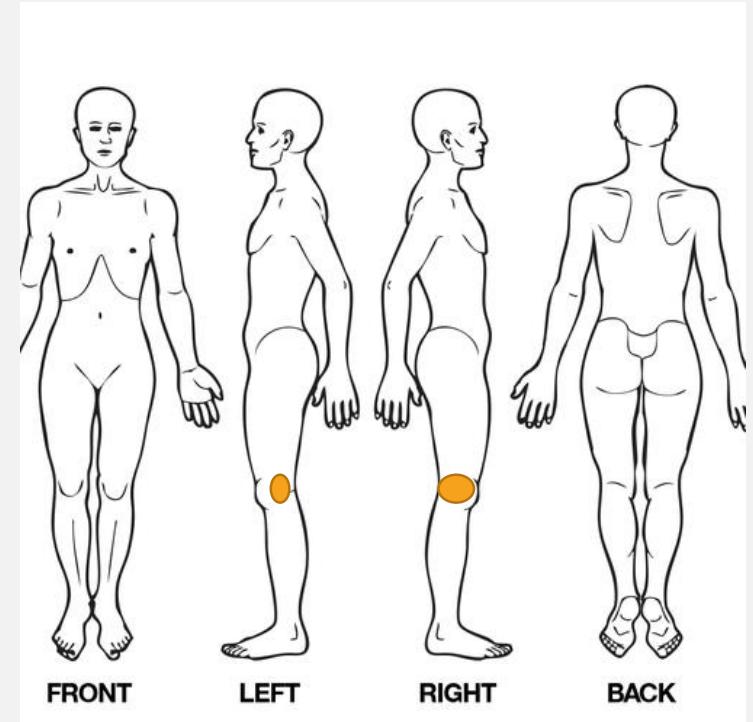
# EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achilles
- **Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire**
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



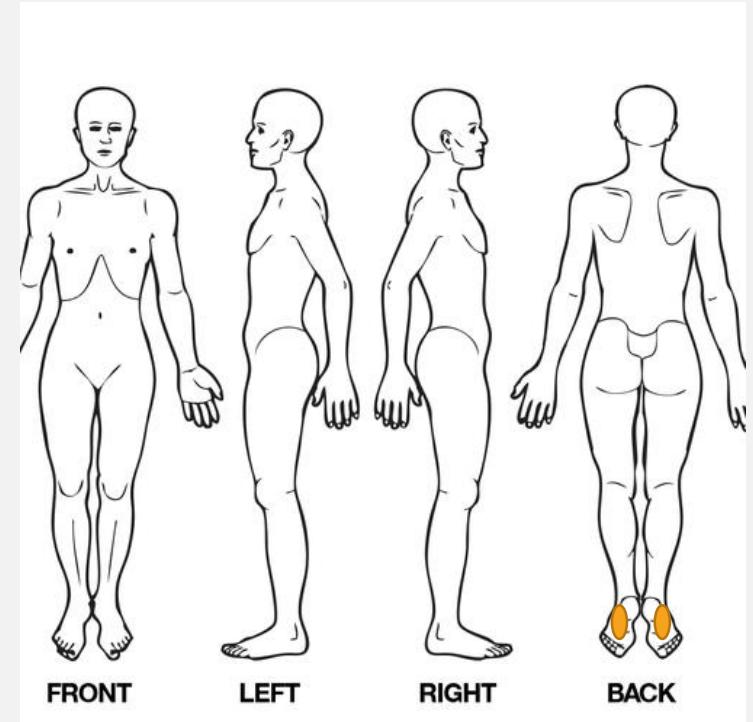
# EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achille
- **Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace**
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



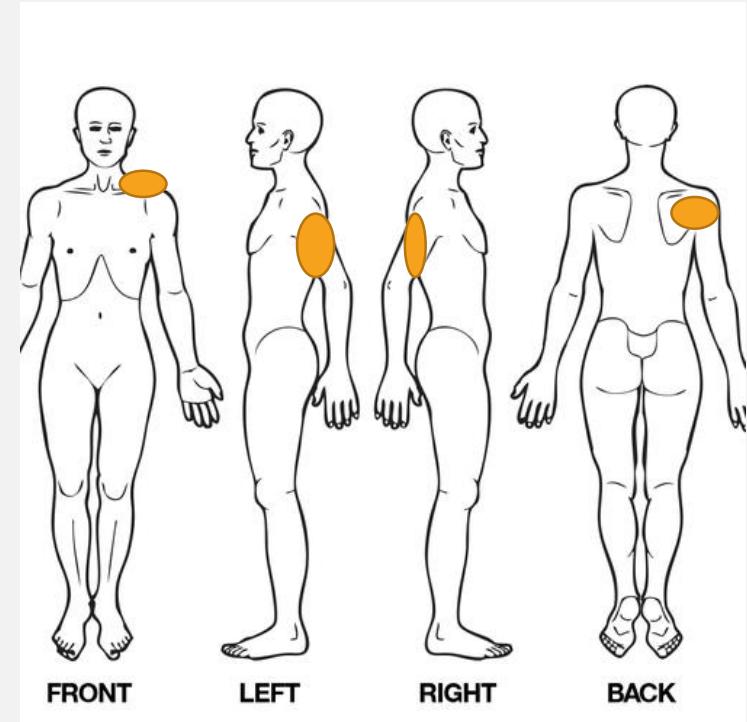
# EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achilles
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- **Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs**
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- Tendinopathie des adducteurs



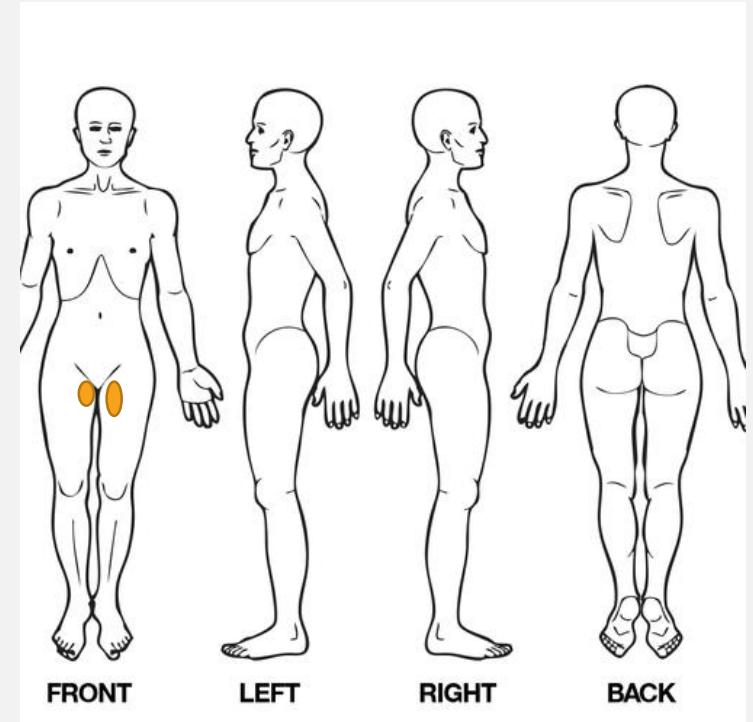
# EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achilles
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- **Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs**
- Tendinopathie des adducteurs



# EN ATHLÉTISME, LES PRINCIPALES TENDINOPATHIES

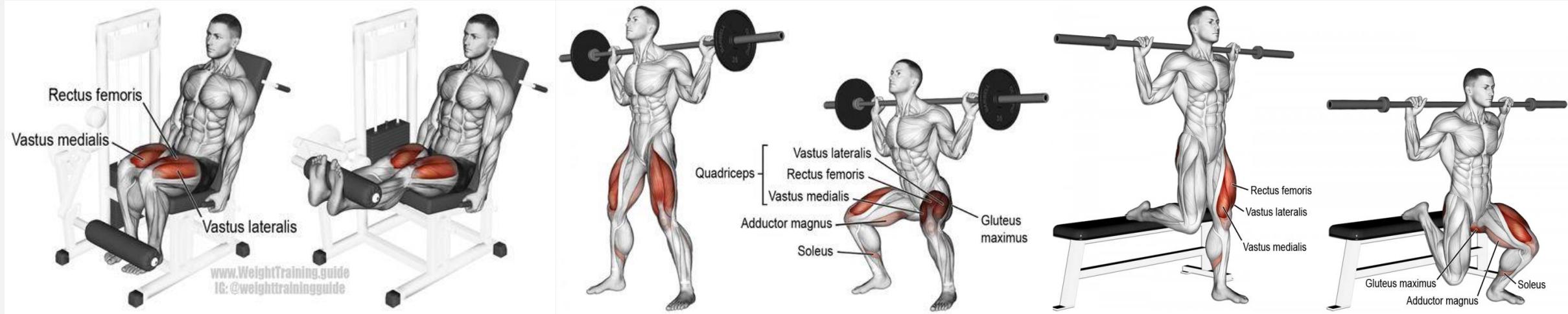
- Tendinopathie d'ischio-jambier
- Tendinopathie d'Achilles
- Tendinopathie du tendon quadricipital / patellaire
- Tendinopathie du fascia lata / Syndrome de l'essui glace
- Aponévrosite Plantaire / Tendinopathie des fléchisseurs
- Tendinopathie de l'épaule / coiffe des rotateurs
- **Tendinopathie des adducteurs**



# LA PRÉVENTION PAR LA CHARGE

- **Principes :**
  - Charge modérée à lourde ( $\approx 70\%$  charge Max)
  - Mouvement LENT
  - 3 exercices ciblant une région (hanche, cuisse,...)
  - 3 séries
  - 10-8-6 répétition
  - Au moins 2 minutes de récupération entre chaque série

# PROGRAMME PRÉVENTIF POUR TENDINOPATHIE PATELLAIRE



**3 séries / 6 répétition / 2 min repos**

**LOURD & LENT**

# PROGRAMME PRÉVENTIF POUR TENDINOPATHIE D'ACHILLES



**3 séries/ 6 répétition / 2 min repos**

**LOURD & LENT**

## MESSAGES-CLÉS

- Tendinopathie => c'est souvent multi factoriel !
- Prévention => diminuer les risques mais le risque **0** n'existe pas !
- Préparer le tendon par la charge :
  1. Lent
  2. Lourd
  3. Multimodal

## CONTACT

Pour toutes questions supplémentaires en rapport avec la prévention des blessures, vous pouvez me contacter par email :

**[obavamiankevin@gmail.com](mailto:obavamiankevin@gmail.com)**