

GAINAGE & PROPRIOCEPTION



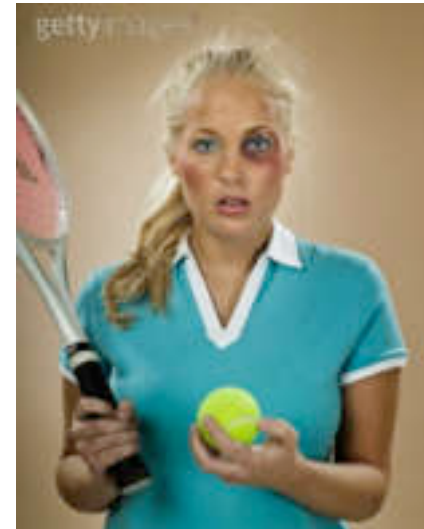
Daria Acha-Orbea
Jeremy Kohler

PLAN DE PRÉSENTATION

1. Introduction
2. Gainage
3. Proprioception
4. Pourquoi sont-ils utilisés?
5. Quand faut-il pratiquer ces exercices?
6. Pour qui sont-ils conseillés?
7. Comment faire ces exercices?
8. Conclusion
9. Questions?



1. INTRODUCTION



Enquête épidémiologique sur 150 médecins du
sport
7'336 dossiers
en 2004



(Tableau 2)

● NATURE DU SPORT	n=7010
Football	22% (1526)
Autres sports collectifs	22% (1519)
Baseball	<1% (6)
Basket	6% (389)
Handball	4% (300)
Hockey sur gazon	<1% (5)
Hockey sur glace	<1% (14)
Rugby	8% (569)
Volley	3% (236)
Sports de raquette	10% (683)
Badmington	1% (38)
Squash	1% (46)
Tennis	8% (565)
Tennis de table	<1% (34)
Sports de combat	5% (321)
Boxe	<1% (20)
Boxe française	1% (38)
Boxe thaïlandaise	<1% (4)
Judo	2% (152)
Karaté	<1% (22)
Arts martiaux	1% (85)
Sports de glisse	11% (782)
Patinage	<1% (32)
Planche à voile	<1% (15)
Ski	10% (690)
Ski nautique	<1% (4)
Surf de neige	1% (41)
Gymnastique, musculation, danse	7% (486)
Aérobic/Stretching	<1% (14)
Danse	1% (91)
Gymnastique	4% (261)
Musculation	2% (120)
Course à pied	7% (472)
Cyclisme	4% (280)
Autres sports cités	13% (941)
● NIVEAU DANS CE SPORT	n=7220
Loisir	31% (2212)
Club	25% (1812)
Départemental	13% (950)
Régional	14% (991)
National	14% (1038)
International	3% (217)



(Tableau 18)

	CYCLISME n=280	FOOTBALL n=1526	HANDBALL n=300	BASKETBALL n=389	RUGBY n=569	TENNIS n=568	SKI n=690	GYMNASTIQUE n=261	COURSE A PIED n=472
	n* =	n* =	n* =	n* =	n* =	n* =	n* =	n* =	n* =
Entorse	280	1486	290	375	560	544	677	255	418
Luxation	5%	29%	37%	41%	28%	8%	52%	26%	15%
Fracture	3%	1%	4%	2%	6%	1%	4%	1%	1%
Plaie	4%	5%	4%	3%	8%	1%	13%	4%	3%
Contusion	8%	1%	2%	1%	3%	0%	2%	<1%	1%
Contracture musculaire	15%	13%	16%	6%	18%	1%	9%	4%	2%
Elongation musculaire	19%	13%	7%	10%	10%	13%	5%	22%	17%
Déchirure musculaire	2%	7%	4%	3%	7%	5%	3%	4%	4%
Tendinite	1%	8%	3%	3%	6%	5%	2%	4%	5%
Rupture tendineuse	29%	14%	16%	15%	8%	56%	5%	14%	38%
Maladie de croissance	1%	1%	1%	1%	1%	2%	2%	<1%	1%
Lésion cartilag/méniscale	<1%	4%	1%	7%	1%	3%	<1%	8%	1%
Atteinte neurologique	8%	6%	6%	7%	3%	6%	8%	9%	10%
Hématome	3%	<1%	1%	1%	2%	2%	1%	1%	<1%
	5%	5%	4%	3%	6%	1%	3%	2%	1%

*Plusieurs réponses peuvent être associées. Les fréquences ont été calculées sur l'effectif des patients pour lesquels une réponse au moins a été notée.

Entorse de cheville du genou +++
Tendinopathies



Etiopathogénie VS Sports

Tableau 31)

	CYCLISME n=280	FOOTBALL n=1526	HANDBALL n=300	BASKET BALL n=369	RUGBY n=509	TENNIS n=568	SKI n=690	GYMNASTIQUE n=261
	n*=246	n*=1194	n*=215	n*=324	n*=381	n*=513	n*=544	n*=235
Matériel	25%	6%	13%	10%	3%	35%	19%	6%
Surface de jeu	6%	27%	25%	25%	17%	21%	14%	13%
Technique gestuelle	21%	23%	39%	27%	28%	42%	39%	42%
Absence d'échauffement	14%	14%	9%	11%	13%	16%	8%	22%
Surcharge de travail	24%	21%	18%	23%	17%	23%	8%	20%
Mauvaise préparation physique	19%	12%	7%	9%	12%	12%	19%	13%
Mauvaise hydratation	7%	4%	3%	1%	4%	4%	2%	2%
Anomalie morpho-statique	12%	6%	11%	15%	9%	6%	2%	12%
Infection en cours	0%	<1%	0%	<1%	1%	0%	<1%	0%
Complication sur lésion préexistante	2%	4%	2%	5%	4%	2%	2%	3%
Récidive	3%	5%	5%	5%	4%	4%	2%	3%
Facteurs métaboliques	1%	<1%	<1%	0%	<1%	1%	0%	1%
Problème vasculaire	0%	<1%	0%	<1%	0%	<1%	0%	<1%
Médicaments ou produits toxiques	1%	0%	0%	0%	1%	0%	0%	0%
Autres	20%	23%	20%	18%	25%	6%	26%	16%

La dysbalance ainsi que le déconditionnement musculaire chez les sportifs est une des causes principales de lésion intrinsèque



Comment améliorer ses performances
et réduire le risque de blessure???

????????????????



2. LE GAINAGE

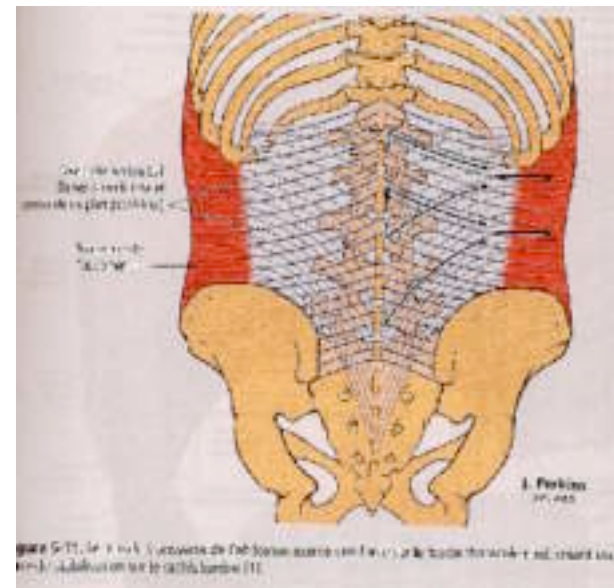
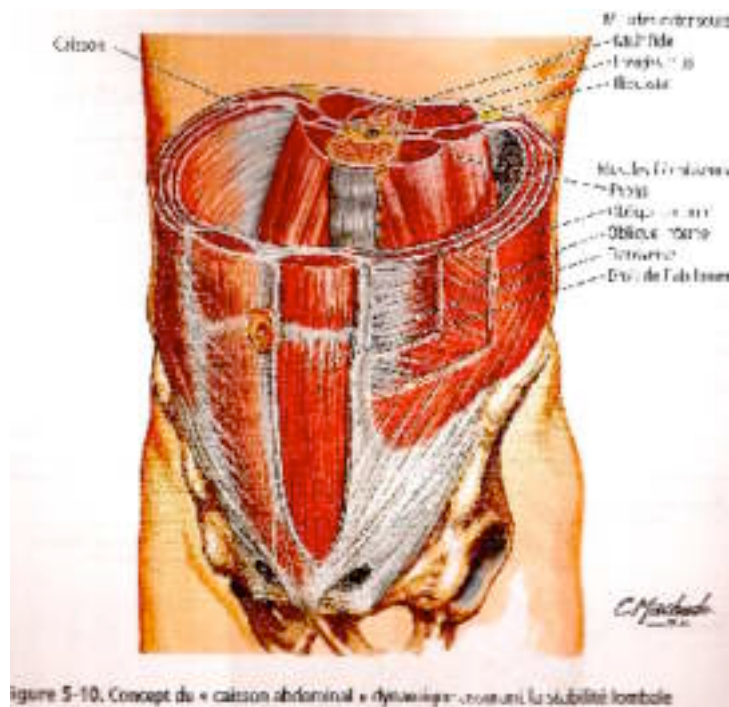
Définition:

- Le gainage est l'action de renforcement de la musculature destinée à la stabilisation du tronc, à l'équilibre du bassin et au maintien de la posture.

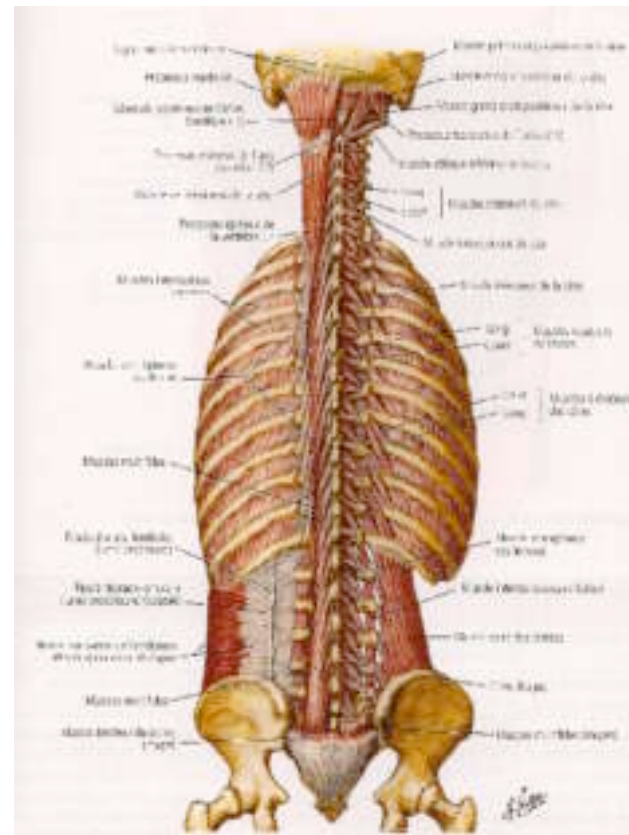
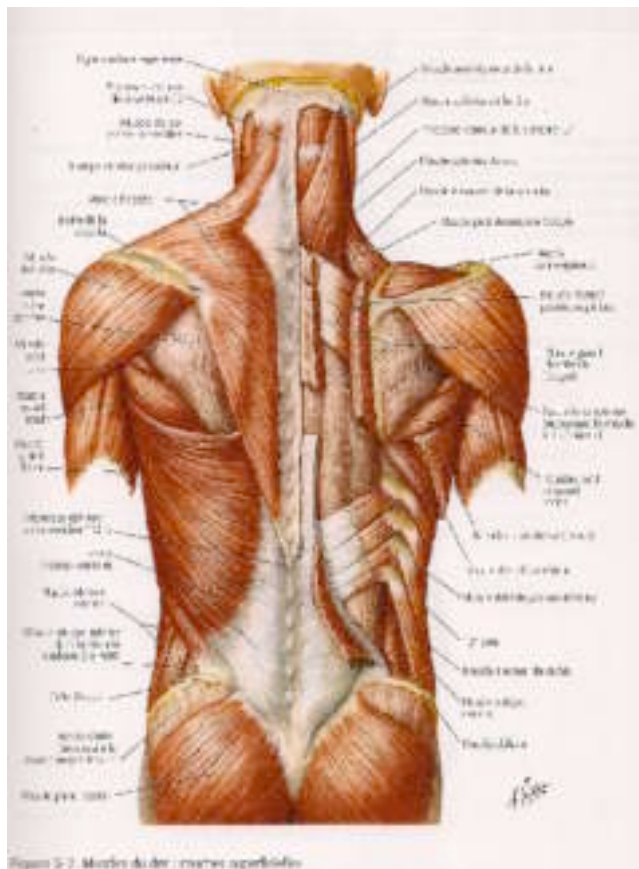


GROUPES MUSCULAIRES VISÉS

- Antérieurement:
Muscles abdominaux (superficiels et profonds)



- Postérieurement:
Muscles dorsaux (superficiels et profonds)



- Latéralement:
Abdominaux (superficiels et profonds)

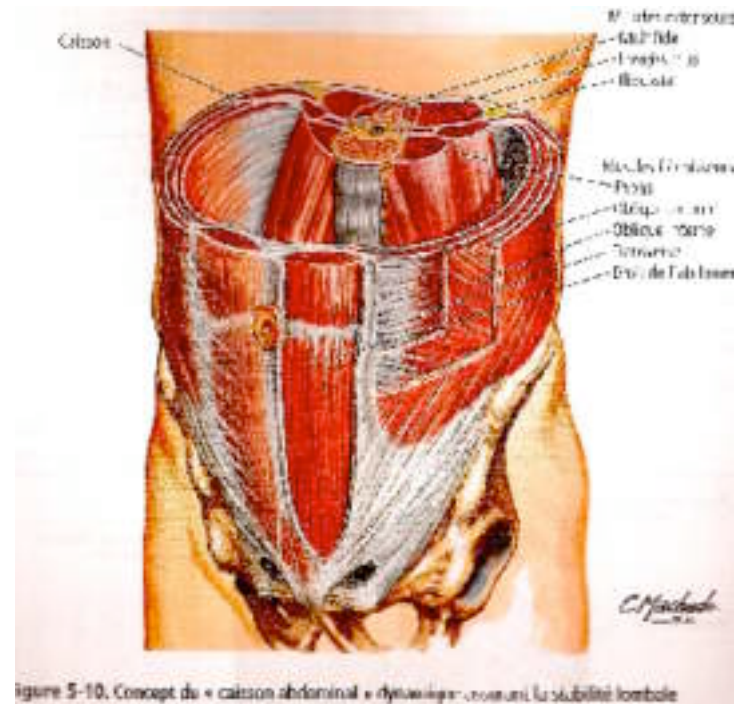


Figure 5-10. Concept du « corset abdominal » dynamique pour une stabilité lombale



3. LA PROPRIOCEPTION

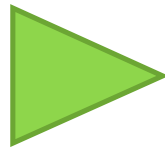
- La proprioception rend l'individu conscient des activités des muscles, des tendons, des articulations et de son équilibre.

- Sensibilité à la position
- Sensibilité au mouvement
- Sensibilité à la force



○ En sport, la proprioception permet de

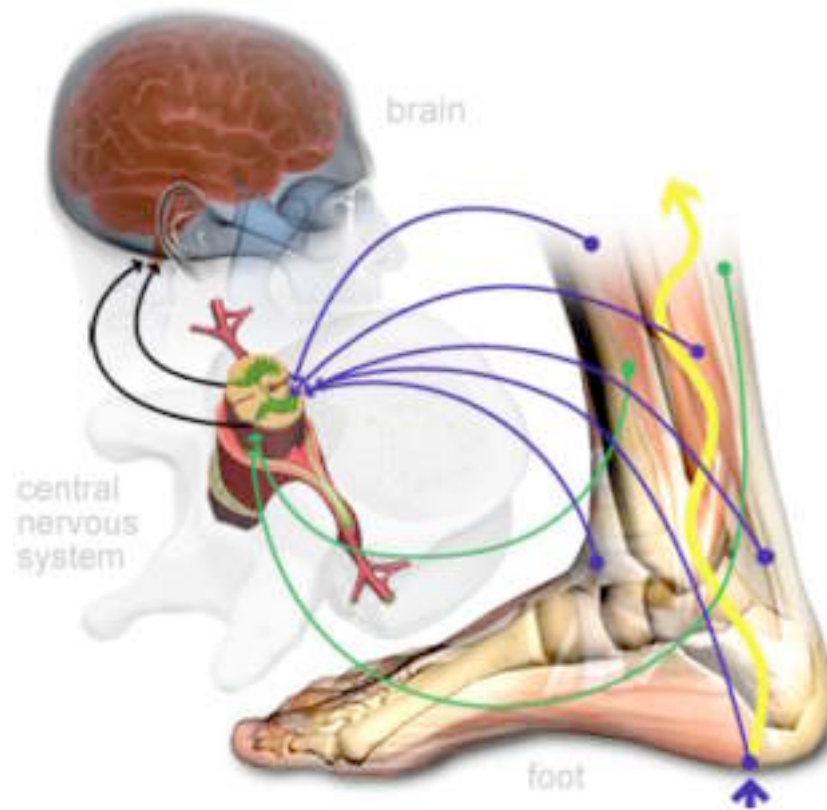
- Déclencher
- Améliorer
- Automatiser



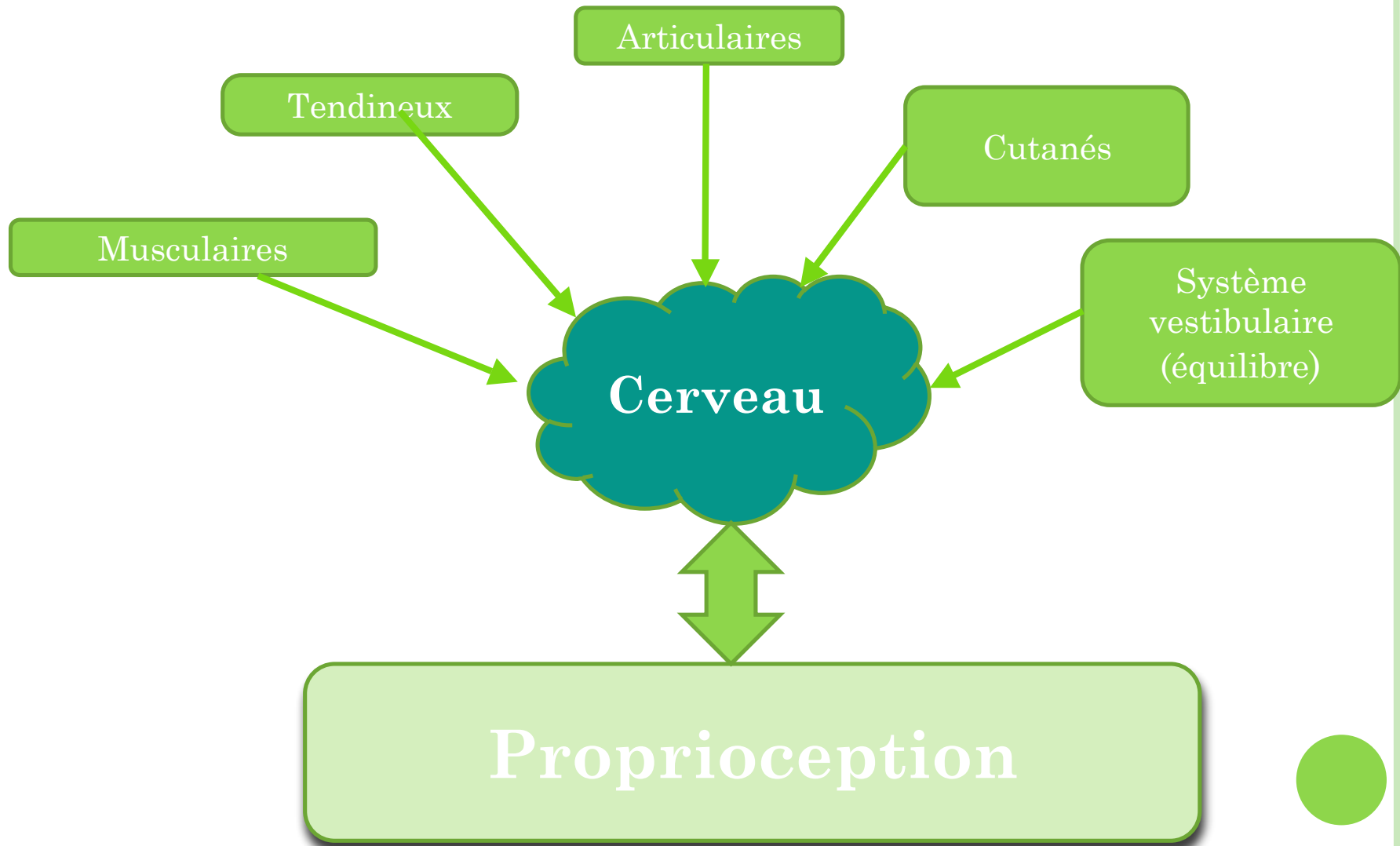
le mouvement



MÉCANISME DE LA PROPRIOCEPTION



- Afférences sensibles depuis les récepteurs



4. POURQUOI SONT-ILS UTILISÉS?

○ Le gainage:

- Meilleure stabilité du rachis
- Prévention des blessures (et asymétries)
- Meilleure transmission de force entre 2 parties du corps. (**augmentation des performances!**)
- Exemple: Lancer le ballon de handball





○ La proprioception

- Mémorisation grâce à la répétition des mouvements
- Anticipation du geste
- Augmentation de la vitesse de réaction / adaptation
- Meilleure coordination
- Meilleur schéma corporel
- Prévention des blessures



5. QUAND FAUT-IL PRATIQUER CES EXERCICES?

- En rééducation après une blessure (physio)
- En prévention, surtout chez les personnes à risque

↳ SPORTIFS !



- A l'entraînement:
 - Intégrer les exercices en début de séances, après l'échauffement, en complément aux exercices de renforcement.



6. POUR QUI SONT-ILS CONSEILLÉS?

- Ils sont utiles pour tous!
- Après une blessure
- Enfants: à partir de 7 ans de manière ludique
- Sportifs: sports avec risques de blessures importantes



7. COMMENT FAIRE CES EXERCICES?

- La progression pour le **Gainage** est déterminée par:
 - Mode d'exécution (statique ou dynamique)
 - Distance entre les points d'appuis
 - Nombre d'appuis
 - Utilisation de support instables (proprioception)
 - Durée de l'exercice
 - Le niveau de l'utilisateur



○ La progression pour la **proprioception** est déterminée par:

- le matériel (surface d'appui, axe de mobilité, etc..)
- Les paramètres (vitesse, amplitude, temps, etc..)
- La diminution des récepteurs (yeux fermés, etc..)
- Pieds nus, déstabilisation, ...

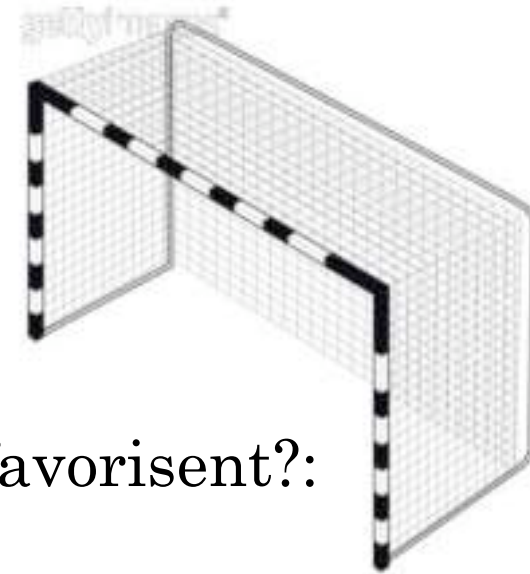


8. CONCLUSION



- Le gainage et la proprioception devraient être effectués de **manière régulière**.
- Le gainage comprend des séries de minimum 30 secondes pour les novices et 1 minute pour les habitués.
- Ne pas commencer les exercices de manière intensive!
- Toujours **respecter l'axe de la colonne** vertébrale pour les exercices statiques.
- Essayer d'intégrer les exercices de manière **ludique** pour les jeunes dès 7ans.
- AVOIR DE LA **CREATIVITE !!!**





Le gainage et la proprioception favorisent?:



- la protection de la santé
- La PERFORMANCE



9. QUESTIONS?



Merci pour votre attention!

