Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Rubrik: bpa

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Un talon d'Achille nommé

La plupart des sportifs ont fait la douloureuse expérience d'une entorse ou même d'une déchirure des ligaments de la cheville. Les footballeurs sont particulièrement exposés à ce genre de blessures, surtout les juniors. Des programmes d'entraînement spécifiques permettent de limiter les risques.

René Mathys

Selon la mythologie, Achille était le héros grec le plus beau, le plus rapide et le plus brave engagé dans la guerre de Troie. Pour le rendre invulnérable, et donc immortel, sa mère, la déesse Thétis, l'avait plongé dans le Styx, le fleuve des Enfers. Mais comme elle le tenait par le talon, cet endroit ne fut pas baigné par les eaux magiques. Or durant le siège de Troie, Achille fut touché par une flèche précisément à cet endroit et il en mourut. Depuis cette époque, le talon d'Achille est synonyme de point faible.

Complexe et sensible

L'articulation tibio-tarsienne (ou cheville) est l'articulation la plus sollicitée avec celle du genou. Elle supporte en effet tout le poids du corps, garantit le bon maintien tout en amortissant les chocs. Ce système complexe s'adapte par ailleurs de façon très fine à toutes les textures de sols, que nous marchions, courions ou sautions.

Du point de vue physiologique, l'astragale forme avec le tibia et le péroné la partie supérieure de l'articulation et, avec le calcanéum, sa partie inférieure. Ces os sont reliés entre eux par les ligaments internes et externes. Les blessures les plus fréquentes (entorses et déchirures) touchent précisément les ligaments, les atteintes traumatiques étant provoquées par des torsions excessives de l'articulation.

Blessures de la cheville en chiffres

En faisant du sport	45 %
En pratiquant d'autres activités	55 %
Par sport:	
Football	40 %
Volleyball	6 %
Basketball	6 %
Course à pied	6 %
Hockey sur gazon, unihockey	5 %
Snowboard	4 %
Handball	3 %
Autres sports	30 %

Echantillon: *résidents en Suisse de 16 à 65 ans*
Source: *Service de centralisation des statistiques de l'assurance-accidents LAA (SSAA), données 2002*

Footballeurs en tête

Près de la moitié des patients atteints aux ligaments de la cheville se sont blessés en faisant du sport. Et c'est le football qui pointe en tête des disciplines les plus traumatisantes pour les chevilles, avec près de 40% des entorses et déchirures des ligaments de la cheville répertoriées. Un pourcentage qui s'explique bien sûr par le nombre important de pratiquants, mais aussi par les spécificités de ce sport particulièrement dangereux pour les chevilles.

La communauté de travail allemande «Sicherheit im Sport» (ASiS) aboutit exactement à la même conclusion. Elle constate de surcroît une recrudescence spectaculaire des blessures à la cheville chez les jeunes footballeurs de 16 à 18 ans. Quatre blessures sur cinq sont en effet des entorses ou des déchirures des ligaments. Plusieurs explications sont avancées: il semble par exemple que chez les adolescents, une croissance rapide combinée à une faible augmentation de la masse musculaire provoque des problèmes de coordination. Les spécialistes du ballon rond soulignent le comportement maladroit des jeunes de cet âge engagés dans un duel avec un adversaire. La mauvaise maîtrise des mouvements par les jeunes et leur tendance à copier les exercices effectués par les adultes semblent aussi aggraver les risques.

Programme spécifique pour les jeunes

L'ASiS a élaboré à l'intention des entraîneurs et des moniteurs en charge de jeunes joueurs une notice dans laquelle figurent les principales formes d'assouplissement et de stabilisation de l'articulation tibio-tarsienne. Ce programme, illustré de photos très parlantes, propose des blocs de cinq exercices pour étirer, renforcer, stabiliser et assouplir la cheville, ainsi que des exercices spécifiques de coordination et d'entraînement des réflexes. L'ASiS conseille aux entraîneurs de juniors:

- d'insister tout particulièrement sur les étirements et le renforcement de la musculature du pied et de la jambe ainsi que sur l'amélioration de la coordination.
- d'organiser, dans la mesure du possible, des séances d'entraînement sur le sable.
- de laisser l'articulation récupérer complètement après de fortes sollicitations.
- d'utiliser des des bandages pour stabiliser encore mieux la cheville.

Vous pouvez télécharger ou commander gratuitement la notice «Unfallverhütung im Fussball, Junioren» (en allemand seulement) sur le site ***www.sicherheitimsport.de.***

Photo: Keystone/Thanassis Stavrakis

cheville

point **Le point** Le point Le po

Le strapping est un art qui s'apprend!

Est-il judicieux de bander l'articulation tibio-tarsienne pour la stabiliser? *Bander ou «strapper» la cheville peut incontestablement s'avérer utile dans certaines situations. Mais l'opération doit être effectuée par une personne spécialement formée à cet effet. Il ne suffit pas de suivre les instructions tirées d'un ouvrage spécialisé. Il faut en effet savoir qu'un bandage mal posé peut entraver la circulation sanguine et occasionner des problèmes de peau ou de ligaments. Des entreprises, des physiothérapeutes et des masseurs proposent des cours de strapping. C'est indispensable d'en suivre un avant de se jeter à l'eau.*

Quelle est la première mesure que le joueur/le coach doit appliquer si le joueur se blesse à la cheville à l'entraînement ou en compétition? *Il faut refroidir, soulager et surélever l'articulation! Peu importe que la blessure touche les tendons, la capsule articulaire ou les ligaments. De toute façon, il est impossible pour le profane de porter un diagnostic fiable. Mieux vaut s'en remettre au verdict d'un spécialiste, en l'occurrence le médecin. Cela vaut aussi bien pour le diagnostic que pour la prescription de médicaments antidouleur.*

Pensez-vous qu'il soit possible d'améliorer encore la prophylaxie? *Je pense en effet qu'il y a encore des progrès à faire, notamment lors de l'échauffement. Pour bien échauffer l'articulation, il convient de choisir des exercices ciblés qui la font bouger dans toutes les directions, par exemple marcher et courir sur les talons, les pointes de pied, l'intérieur, puis l'extérieur du pied.*

Les réponses ont été fournies par le docteur Cuno Wetzel qui officie notamment comme médecin de l'équipe nationale de football.

A plein gaz!

EDELWEISS

Le gaz naturel collabore avec les secteurs espoirs, sport de masse et sport de compétition de l'athlétisme suisse.

Pour que les jeunes puissent s'en donner à cœur joie été comme hiver, le gaz naturel soutient l'Athletic Cup et la Kids Cup.

www.gaz-naturel.ch **gaz naturel**®