



ALLÔ DOC...

PAR LE DOCTEUR JEAN-PIERRE GALEYRAND, MÉDECIN FÉDÉRAL

Quand **L'ÉCHAUFFEMENT** *fait défaut !*

Un bon échauffement, élément indispensable de la préparation à l'exercice musculaire, est le garant d'une prévention des accidents musculo-tendineux.

Par ordre d'intensité pathologique, et donc de conséquence sur le devenir de l'activité physique, on peut différencier les atteintes relativement bénignes et transitoires (les contractures musculaires, les tendinites et ténosynovites) et, si l'exercice musculaire est moins bien préparé et plus violent, on peut assister à des déchirures ou claquages musculaires ou des ruptures de tendons.

+ **La contracture musculaire** est l'exagération involontaire et prolongée du tonus musculaire (état permanent de tension d'un muscle au repos). Elle est à la fois réflexe, localisée et auto-entretenu par des phénomènes physico-chimiques locaux (en particulier l'acidose que doit prévenir une bonne préparation : échauffement et hydratation).

+ **La tendinite** est une inflammation qui siège sur le corps du tendon ou à son insertion osseuse. Lorsque le tendon est doublé d'une gaine, celle-ci peut également être le siège d'une irritation responsable d'un conflit de voisinage avec les autres structures articulaires (téno-synovites et bursites). En évoluant, cette inflammation entraîne des micro-ruptures du corps du tendon, responsables de formation de nodules et/ou de micro-rupture de la liaison os/tendon. L'absence d'échauffement et d'étirements en phase de récupération, l'excès quantitatif d'exercice pour un organisme non entraîné, un geste technique défectueux sont les causes principales de survenue de tendinites.

+ **Le claquage musculaire** peut intéresser tous les muscles et résulte d'un dysfonctionnement neuro-vasculo-musculaire brutal lié à une sollicitation du muscle au-delà

de ses possibilités de contractilité, d'extensibilité et d'élasticité. Le manque d'entraînement et d'échauffement, un matériel inadapté peuvent aboutir à une rupture de plusieurs fibres musculaires imposant l'arrêt brutal de l'activité. Une douleur vive et exquise ou étendue au segment de membre et l'apparition d'une échymose retardée signe la « déchirure musculaire ».

+ **La rupture tendineuse** peut survenir sur un tendon parfaitement sain ou sur un tendon douloureux traité ou non. C'est une contracture brutale à contre-temps pour répondre à un blocage inattendu dans l'effort qui aboutit à « surprendre » un tendon mal préparé et à rompre la continuité entre le corps charnu musculaire et l'insertion osseuse.

Pour l'activité Tir à l'Arc, ces incidents et accidents se rencontrent essentiellement « autour » de l'épaule, du rachis cervico-dorsal et du membre supérieur : contracture du thomboïde, trapèze et torticolis, tendinite du sus-épineux et du biceps, conflit acromio-claviculaire, épicondylite et tendinite des extenseurs du poignet... mais n'oublions pas que l'ensemble du corps est sollicité à des degrés divers selon la discipline pratiquée (salle, cible anglaise, tir nature, tir en campagne).

En prélude à tout entraînement et à toute compétition, l'échauffement permet au sportif de tirer le maximum de profit de son action, et préserve son potentiel physique. L'échauffement doit solliciter l'appareil cardio-pulmonaire de façon telle qu'il provoquera une meilleure irrigation musculaire et l'appareil neuro-musculaire et articulaire afin de faciliter l'influx nerveux qui contrôle l'amplitude des mouvements et le niveau de vigilance. Pour être efficace, l'échauffement doit être long, progressif et adapté au but à atteindre. L'article de Lydie DEPIESSE en rappelle les éléments fondamentaux.

