

Suivi médical et souplesse lombo-pelvienne en gymnastique rythmique

Ph. DUPONT

Médecine Physique et réadaptation, Hôpital de la Salpêtrière et CHSF Responsable médical du pôle de G.R d'Evry.

RÉSUMÉ

La gymnastique rythmique est une discipline sportive féminine qui nécessite, pour le haut niveau de la part des gymnastes, d'assumer précocement de nombreuses contraintes.

La charge de travail physique de ces jeunes gymnastes est très importante, justifiée par la nécessité de maîtriser à la fois l'expression corporelle et les techniques du maniement de plusieurs engins. Cet article est basé sur le suivi réalisé et systématisé depuis 1991 sur le pôle d'Evry (région parisienne), en centre sport-étude. Cent huit dossiers de gymnastes âgées de 8 à 20 ans (moyenne = 13,2 ans) de niveau national ont ainsi pu être analysés sur une période qui s'étend de 1993 à 2004. Les données observées révèlent plutôt une bonne tolérance et peu de blessures dans une population bien suivie.

La gymnastique rythmique nécessite, pour être pratiquée à haut niveau, des qualités de souplesse et d'extensibilité myotendineuse.

L'évaluation des amplitudes de hanche et en particulier de l'extension coxofémorale est un élément utile du suivi rachidien des gymnastes de haut niveau, et nécessite un entretien et une prise en compte constante au cours des entraînements.

Mots-clés : gymnastique rythmique, hanche, rachis, souplesse, entraînement.

SUMMARY

Medical follow-up and lumbopelvic flexibility in rhythmic gymnastics

Rhythmic gymnastics is a female sport which requires high-level athletes to meet difficult requirements early in life. These young athletes must reach a high level of physical work necessary to control bodily expression and technical manipulation of several accessories.

At the Evry sport-and-study center systematic follow-up of these athletes was instituted in 1991. We report here an analysis of 108 files of female national-level athletes aged 8 to 20 years (mean 13.2 years) followed over the period 1993-2004. Data collected revealed rather good tolerance and few injuries in this well-followed population.

Rhythmic gymnastics requires a high degree of muscular and tendinous flexibility and extensibility. An evaluation of hip joint range of motion, and in particular hip extension, was found to be useful for the surveillance of the spine in these high-level athletes whose hip joint range of motion must be maintained with regular exercises.

Key words: rhythmic gymnastics, hip, spine, flexibility, training.

Introduction

La gymnastique rythmique est une discipline sportive féminine qui nécessite, pour le haut niveau de la part des gymnastes, d'assumer précocement de nombreuses contraintes.

Cet article rapporte, de façon rétrospective, les observations obtenues par le suivi sur 12 années d'un centre de sport-étude. Il s'intéresse plus particulièrement au gain de mobilité de hanches et à

l'évolution rachidienne pour les sportives de haut niveau.

L'activité sportive

La gymnastique rythmique est un sport jugé pour lequel chaque prestation, ou passage, est notée sur un score maximum de 10 points. Les gymnastes doivent à la fois enchaîner des difficultés techniques, sauts, pivots, équilibres ou souplesses, et maîtriser des « engins ».

Les engins sont des cordes, ballons, cerceaux, rubans ou massues que les gymnastes doivent maîtriser et qui sont appariés différemment en fonction des compétitions.

L'activité s'exerce soit en participation individuelle, soit en ensemble (de 5 gymnastes), où la coordination du collectif ajoute une dimension technique et artistique.

Les critères de notation, comme toutes les règles sportives, varient légèrement au fil des années. Ils sont répertoriés dans un code de notation qui définit figures et enchaînements.

Ce code conditionne les qualités requises pour les gymnastes et revêt une importance majeure pour le haut niveau. La bonification des séries de sauts, comme en 2003, par rapport à la perfection d'une technique isolée peut modifier les stratégies et induire des programmes plus lourds physiquement.

Les passages en compétition durent 1 mn 30 pour les « individuelles » et jusqu'à 2 mn 30 pour les ensembles. Ils nécessitent des qualités de coordination, de détente et d'endurance.

Pour être performante en gymnastique rythmique, la souplesse est un facteur incontournable de la performance autant qu'un critère de sélection. Les entraîneurs recherchent systématiquement des « souplesses du dos » qui correspondent à des hyperlordoses lombaires maximales.

Un travail intensif au sein des pôles et sections sport-étude

Dans les centres de perfectionnement et sport-étude, nous avons à faire à des enfants et des adolescentes. La charge de travail physique de ces jeunes gymnastes est très importante, justifiée par la nécessité de maîtriser à la fois l'expression corporelle et les techniques du maniement de plusieurs engins. L'entraînement hebdomadaire qui comporte principalement, en dehors de l'activité gymnique elle-même, préparation physique, techniques de danse et maniement d'engins atteint 25 à 30 heures dès l'âge de 11 à 12 ans.

Devant une telle intensité, nous pouvons craindre des souffrances ostéochondrales variées et au niveau lombaire des lyses isthmiques chez ces organismes en croissance. En réalité, les données observées révèlent plutôt une bonne tolérance et peu de blessures dans une population bien suivie. Cette observation est basée sur le suivi réalisé et systématisé depuis 1991 sur le pôle d'Evry (région parisienne), en centre sport-étude.

La souplesse est un facteur essentiel

Si les notions d'endurance, de détente, sont classiques et explorées de façon simple, la notion de souplesse est plus complexe à appréhender. Les gymnastes doivent réaliser des figures pied/tête ou pied/main. Dans le premier cas, la répartition de la mobilité entre épaule, rachis et hanche est difficile à préciser par une simple évaluation visuelle.

Lors de la sélection initiale, pour l'entrée en section sport-étude, la morphologie du pied qui doit s'étendre avec un cambré harmonieux, la souplesse globale de l'enfant et sa morphologie sont repérées par les entraîneurs. Le médecin, pour sa part, contrôle l'absence de trouble rachidien clinique ou radiologique.

L'interrogation sur la nocivité de répétition des exercices et le risque de microtraumatismes ostéochondraux nous a poussé à systématiser, au cours de l'examen clinique, la mesure analytique des amplitudes de hanche et du rachis lombaire.

Matériel et méthode

La population qui sert de base à cette présentation est celle des gymnastes admises en centre sport-étude dans le cadre du Pôle gymnastique rythmique à Evry.

Ce pôle accueille chaque année 12 à 20 gymnastes destinées au haut-niveau qui sont médicalement suivies, à titre systématique, dans le cadre de leur pratique sportive, 3 fois par an. Au cours de ces visites systématiques nous avons noté les relevés morphométriques des gymnastes et en particulier une estimation de la mobilité des hanches et du rachis lombaire.

Cent huit dossiers de gymnastes âgées de 8 à 20 ans (moyenne = 13,2 ans) de niveau national ont ainsi pu être analysés sur une période qui s'étend de 1993 à 2004.

Les données étudiées sont basées sur

L'évaluation de la flexion de hanche-genou tendu et de l'extension coxofémorale.

Cette évaluation, réalisée dans le cadre d'une consultation systématique, n'a pu être que visuelle, assistée d'un goniomètre. Les grandes amplitudes et extensibilités observées sur cette population rendent inutilisable la mesure de l'angle poplité.

La mesure de la mobilité lombaire en flexion maximale et en extension maximale du rachis

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/9356193>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/9356193>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)