



# **LES BLESSURES COURANTES**

**comment les prévenir**

[www.maclory-fitness.com](http://www.maclory-fitness.com)



# INTRODUCTION

Dans le sport, la blessure est trop souvent perçue comme une fatalité. Pourtant, dans la majorité des cas, elle n'est pas le fruit du hasard mais le résultat d'une accumulation : échauffement bâclé, technique approximative, charge trop lourde, récupération négligée. Chaque erreur vient fragiliser la machine, jusqu'au moment où elle craque.

Une blessure ne se limite pas à la douleur physique. Elle implique un arrêt forcé, une perte de rythme, parfois une démotivation profonde. C'est donc un frein direct à la progression et à la performance.

Prévenir vaut mille fois mieux que guérir.

L'objectif de ce blog est clair : identifier les blessures les plus courantes chez les sportifs, qu'ils pratiquent la musculation, les sports collectifs ou la course à pied, et comprendre comment les anticiper grâce à des stratégies simples, efficaces et durables.

***S'entraîner dur est important, mais s'entraîner longtemps - sans coupure ni rechute - est ce qui fait réellement progresser.***



# 1. LES BLESSURES MUSCULAIRES

Les blessures musculaires sont probablement les plus connues et les plus fréquentes. Elles concernent directement les fibres contractiles du muscle et varient en intensité :

- **L'élongation** : un étirement excessif des fibres, souvent lié à un mouvement brusque sans préparation.
- **Le claquage** : rupture partielle des fibres musculaires, entraînant douleur vive et arrêt immédiat.
- **La déchirure** : rupture plus importante, parfois accompagnée d'un hématome, nécessitant un arrêt prolongé.

## Causes principales

- Un échauffement insuffisant ou absent.
- Une charge trop lourde, sans respect de la progressivité.
- Une technique mal maîtrisée, souvent aggravée par la fatigue.
- Un déséquilibre musculaire (exemple : quadriceps forts mais ischios faibles).



## Prévention

1. **Échauffement progressif** : activation cardio-respiratoire (5 à 10 minutes), mobilité articulaire, puis montée progressive en charge.
2. **Travail de mobilité** régulière pour conserver une bonne amplitude articulaire.
3. **Respect de la surcharge** progressive\* : augmenter les charges, les volumes ou les intensités étape par étape. (Prochain blog 15 :La surcharge progressive)
4. **Renforcement équilibré** des groupes musculaires (ne pas négliger les antagonistes).

## À retenir

***La majorité des blessures musculaires surviennent sur un muscle froid ou fatigué. Anticiper vaut mieux que réparer.***

*Surcharge progressive\* : principe d'entraînement qui consiste à augmenter petit à petit la difficulté (charges, volume, intensité) pour stimuler l'adaptation sans provoquer de blessure.*



## 2. LES BLESSURES TENDINEUSES

Les tendons jouent un rôle clé : ils relient le muscle à l'os et transmettent la force nécessaire pour chaque mouvement. Les blessures tendineuses, ou *tendinopathies*<sup>\*</sup>, sont fréquentes chez les sportifs qui répètent les mêmes gestes ou qui augmentent trop rapidement l'intensité de l'effort.

### Types et causes

- **Tendinite** : inflammation du tendon liée à un stress mécanique répété.
- **Tendinopathie**<sup>\*</sup> chronique : dégénérescence progressive du tendon, souvent après une tendinite mal traitée.

### Causes principales

- Surcharge répétitive sans récupération suffisante.
- Technique inadaptée ou mauvaise posture sur l'exercice.
- Déséquilibre musculaire (agonistes/antagonistes mal travaillés).
- Précipitation dans l'augmentation des charges ou du volume d'entraînement.

## Prévention

1. **Correction technique** : chaque mouvement doit être maîtrisé avant de charger.
2. **Renforcement spécifique** : muscles autour de l'articulation et excentriques pour les tendons.
3. **Repos relatif** : adapter l'intensité et la fréquence pour éviter la sur-sollicitation.
4. **Récupération** : sommeil, nutrition, et alternance récupération active/passive.
5. Pour approfondir la récupération et ses méthodes, voir Blog 13 - "La récupération active et passive".

## À retenir

***Un tendon blessé guérit beaucoup plus lentement qu'un muscle. Il est donc essentiel d'anticiper les signaux de surmenage plutôt que d'attendre la douleur.***

*Tendinopathie\* : atteinte pathologique du tendon, pouvant aller de l'inflammation à la dégénérescence des fibres.*



# 3. LES BLESSURES ARTICULAIRES

Les articulations sont des points clés de transmission de force et de mouvement. Elles supportent une partie importante du stress mécanique et sont particulièrement vulnérables lors d'activités répétitives ou intenses. Les blessures articulaires peuvent ralentir la progression pendant des semaines, voire des mois, si elles ne sont pas anticipées.

## Types et causes

- **Entorses** : étirement ou rupture partielle des ligaments, souvent à la cheville, au genou ou au poignet.
- **Lésions méniscales** : fréquentes au genou, surtout en pivot ou changement de direction rapide (football, handball, basket).
- **Instabilités articulaires** : hypermobilité ou faiblesse ligamentaire, favorisant les microtraumatismes répétés.

## Causes principales :

- Mauvais appuis ou surfaces instables.
- Fatigue neuromusculaire entraînant une mauvaise coordination.
- Surcharge ou mouvements brusques non maîtrisés.
- Échauffement insuffisant ou négligé.



## Prévention

1. Proprioception\* et stabilité : exercices de gainage, équilibre sur surfaces instables, travail avec élastiques.
2. Renforcement musculaire ciblé : muscles stabilisateurs autour de l'articulation pour absorber le stress.
3. Progression contrôlée : ne pas augmenter brutalement charges ou complexité des mouvements.
4. Technique irréprochable : chaque geste doit être exécuté avec précision, surtout en sports collectifs.
5. Récupération active et passive : mobilité, automassage, repos suffisant pour maintenir l'intégrité articulaire.
6. Pour plus de détails sur la récupération, voir **Blog 13** - "**La récupération active et passive**".

## À retenir

***Une articulation instable ou mal préparée est une blessure annoncée. Prévenir, c'est renforcer et préparer le corps avant que la douleur n'apparaisse.***

*Proprioception\* : capacité du corps à percevoir sa position et ses mouvements dans l'espace, essentielle pour la coordination et la prévention des blessures.*



## 4. LES BLESSURES LIÉES À LA SURCHARGE

Le corps humain a ses limites : dépasser ces seuils sans préparation adéquate expose à des blessures de surmenage, souvent sournoises car elles apparaissent progressivement. Ces blessures sont fréquentes chez les coureurs, les sportifs d'endurance et les pratiquants qui augmentent trop vite volume ou intensité.

### Types et causes

- **Fractures de fatigue** : microfissures dans l'os dues à un stress répété sans repos suffisant.
- **Syndromes de surmenage musculaire ou tendineux** : douleurs chroniques, inflammation légère mais persistante.
- **Douleurs articulaires chroniques** : genoux, chevilles ou hanches, liées à une répétition excessive de mouvements.

### Causes principales :

- Progression trop rapide des charges ou des volumes.
- Insuffisance de récupération (sommeil, nutrition, repos entre séances).
- Ignorance de signaux de fatigue ou douleur légère.
- Déséquilibres musculaires ou technique imparfaite sur longue durée.



## Prévention

1. **Planification intelligente** : intégrer des phases de repos, alterner intensité et volume.
2. **Surveillance des signaux du corps** : fatigue persistante, raideur, douleurs localisées.
3. **Récupération optimisée** : sommeil, nutrition, récupération active/passive.
4. Prochain blog (n°15) : approfondissement du concept de surcharge progressive, outil clé pour augmenter la performance sans blessures.

## À retenir

***Forcer trop, trop tôt, trop souvent = blessure quasi assurée. La clé est de progresser avec stratégie et patience.***

*Surcharge progressive\* : principe d'augmentation graduelle de l'intensité, du volume ou de la charge afin de stimuler l'adaptation musculaire et éviter les blessures.*



# 5. LE RÔLE DE LA RÉCUPÉRATION

La récupération est le pilier invisible de la performance. Ignorée ou mal comprise, elle transforme la fatigue accumulée en blessure et freine la progression. Les sportifs débutants comme confirmés ont tendance à sous-estimer son importance, pensant qu'en s'entraînant plus, ils progresseront plus vite. En réalité, c'est pendant la récupération que le corps se reconstruit et s'adapte.

## Aspects clés de la récupération

- **Sommeil** : 7 à 9 heures de sommeil de qualité permettent la régénération musculaire, hormonale et nerveuse.
- **Nutrition** : apport suffisant en protéines, glucides pour reconstituer les stocks énergétiques, et micronutriments pour limiter l'inflammation.
- **Récupération** active vs passive :
  - Passive : repos complet, sieste, bain chaud.
  - Active : décrassage léger, mobilité douce, marche ou vélo à faible intensité.
  - Pour approfondir la récupération active et passive, voir Blog 13 - "La récupération active et passive".
- **Techniques complémentaires** : automassage, étirements, cryothérapie ou bains froids selon le profil du sportif.



## À retenir

***Une récupération bien planifiée prévient la fatigue chronique, limite les blessures et prépare le corps à absorber les charges suivantes. Ignorer ce volet, c'est travailler contre soi-même.***

*Récupération active\* : activité physique légère post-effort visant à stimuler la circulation sanguine, accélérer l'élimination des déchets métaboliques et réduire la raideur musculaire.*

*Récupération passive\* : repos complet permettant la régénération musculaire et nerveuse sans sollicitation supplémentaire.*



## 6. LE MENTAL ET LA BLESSURE

Le mental joue un rôle souvent sous-estimé dans la prévention des blessures. L'égo, le stress ou la pression peuvent amener un sportif à dépasser ses limites, à négliger la technique ou à ignorer la fatigue. Pourtant, une préparation mentale solide est aussi essentielle que l'échauffement ou la récupération.

### Facteurs psychologiques influençant les blessures

- **Surestimation de ses capacités** : vouloir charger trop lourd ou forcer sur un mouvement complexe augmente le risque de blessure.
- **Stress et tension** : le stress chronique provoque des contractions musculaires involontaires et altère la coordination.
- **Concentration insuffisante** : un manque de focus pendant un geste technique peut transformer un mouvement sûr en mouvement dangereux.



## Prévention mentale

1. **Visualisation\*** : s'imaginer exécuter correctement un mouvement avant de le réaliser.
2. **Gestion du stress** : techniques de respiration, méditation ou routines pré-entraînement.
3. **Concentration** : limiter les distractions et rester pleinement attentif aux sensations corporelles.
4. **Respect de ses limites** : savoir différencier la fatigue normale de la douleur anormale.
5. Pour aller plus loin sur le mental et la performance, voir Blog 18 - "Le rôle du mental dans la performance". (à venir)

### À retenir

***L'ego et le stress sont responsables de nombreuses blessures évitables. Un mental préparé permet de progresser plus intelligemment et en sécurité.***

*Visualisation\* : technique mentale consistant à imaginer avec précision un geste ou un enchaînement pour améliorer la coordination et la confiance.*



# 7. LES 5 RÈGLES D'OR DE LA PRÉVENTION

Pour progresser durablement et limiter le risque de blessures, il est essentiel d'intégrer des habitudes simples mais fondamentales dans son entraînement. Ces règles constituent la base de toute préparation sécurisée, quel que soit le niveau ou le sport pratiqué.

## 1. Toujours s'échauffer

Un échauffement complet prépare muscles, tendons et articulations à l'effort. Il réduit drastiquement le risque de blessures musculaires et articulaires, tout en améliorant la performance immédiate.

## 2. Respecter la progressivité

Augmenter charges, intensité ou volume progressivement permet au corps de s'adapter sans surcharge. Ignorer cette règle est l'une des causes les plus fréquentes de blessures.

Concept détaillé dans le prochain Blog 15 - "La surcharge progressive expliquée simplement".



### **3. Travailler sa technique**

Une technique irréprochable est plus importante que la force brute. Chaque mouvement doit être exécuté correctement avant d'augmenter la charge ou la vitesse.

### **4. Prendre soin de sa récupération**

Sommeil, nutrition adaptée, récupération active et passive sont indispensables pour permettre aux tissus de se reconstruire et limiter les microtraumatismes.

Voir Blog 13 - "La récupération active et passive" pour approfondir ce point.

### **5. Écouter son corps**

Différencier douleur normale de fatigue musculaire et douleur anormale est un réflexe vital. Savoir adapter ou stopper une séance prévient des blessures qui pourraient durer des semaines.

#### **À retenir**

***Ces cinq règles ne sont pas optionnelles. Elles constituent le socle de toute préparation intelligente et sécurisée, garantissant des performances durables et un corps préservé.***



## Conclusion

Prévenir les blessures n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour tout sportif sérieux. Que l'on pratique la musculation, le sport collectif ou la course à pied, chaque geste mal préparé, chaque surcharge trop rapide ou chaque négligence de la récupération peut avoir des conséquences durables.

La prévention repose sur une combinaison de facteurs : technique maîtrisée, progression intelligente, récupération adaptée, mobilité entretenue et préparation mentale. Ces éléments, lorsqu'ils sont appliqués de manière cohérente, permettent de s'entraîner plus longtemps, de progresser plus vite et de limiter les arrêts forcés.

Enfin, certaines notions abordées ici – comme la surcharge progressive – seront détaillées dans le prochain Blog 15, tandis que la récupération est approfondie dans le Blog 13, assurant ainsi un fil rouge logique et pédagogique à travers votre apprentissage.

***Investir quelques minutes dans l'échauffement, la récupération ou la technique peut vous éviter des semaines d'arrêt.***

*Bienvenue à votre bien-être, le premier pas vers une nouvelle vie.*

*Laury*



DANS CHAQUE ENTRAÎNEMENT DU  
CORPS, ON ENTRAÎNE AUSSI L'ESPRIT.

# MINI BODY

# POWER

# CORPS & ESPRIT

CHAQUE GOUTTE DE SUEUR  
FORGE TON MENTAL.

[www.maclory-fitness.com](http://www.maclory-fitness.com)

FORCE  
BENCH  
PUSHBACK  
AND BIK  
WALK  
FRONT  
JUMP  
LEVER  
POWER  
ENGAGEMENT  
STROMAN  
TRAINING  
ENDURANCE  
PUSH  
FUNCTIONAL  
PROOVED  
MUSCLE-UP  
WALK  
CONCENTRATION  
EQUILIBRIUM  
THE FLIP  
RECOVERY  
SPORT  
STOCKS  
HANDSTAND  
PUSH  
DIP  
PERFORMANCE  
MUSCLE  
MIND