



# AU T•UR des blessures

## PRISE EN CHARGE DU CYCLISTE BLESSÉ

### ○ **Introduction**

- ▶ Plan de cours et objectifs
- ▶ Prise en charge pluridisciplinaire du cycliste blessé
- ▶ Le rôle de l'étude posturale

### ○ **Les différents profils et les différentes disciplines**

- ▶ L'importance de l'anamnèse: identifier le profil cycliste
- ▶ Spécificités des disciplines sur le cycliste : route, VTT, chrono, triathlon, gravel, bikepacking, ultra distance, Descente, Piste

### ○ **Biomécanique du cycliste**

### ○ **Les pathologies du cycliste**

- ▶ Les Traumatiques : fractures ( bassin, clavicule, membre sup, mb inf, trauma cranien.., les contusions et plaies.
- ▶ Les non traumatiques : endofibrose des artères, la sciatique du cycliste ou piriforme, la névralgie pudendale, les engourdissements et douleurs aux pieds, aux mains et au périnée, les gonalgies, les douleurs de quadriceps et d'ischio-jambiers, les cervicalgies, les douleurs d'épaules, de bras, de poignets, fourmillements des mains...
- ▶ Le Psycho-somatique : burn-out du sportif, stress pré compétition, surcharge

## ○ **Bilan de mobilité et de force du cycliste**

- ▶ Examen du cycliste : test de mobilité, souplesse et force
- ▶ Est-ce que ses capacités sont suffisantes à la réalisation de ses objectifs
- ▶ Ateliers pratiques par groupe

## ○ **Exercices et conseils adaptés au patient**

- ▶ En fonction des résultats des tests, savoir donner les conseils adaptés
- ▶ Ateliers pratiques par groupe

## ○ **Les principes de l'entraînement : prévention des blessures**

- ▶ Savoir évaluer si l'objectif fixé est possible dans le temps prévu.
- ▶ La planification de l'entraînement est-elle cohérente avec les objectifs fixés ?
- ▶ Blessure : surentraînement et bigorexie
- ▶ Capteur de puissance et entraînement, les zones d'intensités

## ○ **Mythe et réalité - Q&A**

## ○ **Introduction à l'étude posturale**

- ▶ Etat des lieux du service d'étude posturale en France : professionnels de santé et magasins de cycles
- ▶ Etude de cas cliniques : cas concrets de cabinet

## ○ **Conclusion & discussion**

- ▶ Remise des certifications ETAPE 1