

**PRÉVENTION ET
RÉÉDUCATION DES
ENTORSES DE CHEVILLE**

Prévention

Le sport et -en ce qui nous concerne -le volley-ball, impose aux organismes des sportifs des contraintes quelquefois excessives pouvant être cause de blessures plus ou moins graves.

Pourtant un grand nombre de ces blessures pourraient être évitées, grâce notamment à une meilleure connaissance de leur mode de survenue. En effet, on se blesse rarement « par hasard » !

La prévention avant tout !

Compte tenu des répercussions des blessures sur la carrière des sportifs et de leurs conséquences très nuisibles à long terme sur leur santé, il est essentiel de tout mettre en oeuvre pour assurer une prévention efficace.

C'est pourquoi on a dressé un catalogue d'**erreurs fréquemment constatées dans la pratique du volley-ball** et souvent responsables d'incidents ou d'accidents. La connaissance de ces erreurs et des moyens d'y remédier constitue le temps essentiel de la prévention.

La prévention avant tout !

- ⦿ **Erreurs matérielles** : chaussures ou genouillères usées, sol trop dur...

La prévention avant tout !

- ⦿ Erreurs matérielles.
- ⦿ Erreurs techniques : Ce sont des gestes répétés mal réalisés mettant en danger l'intégrité physique du joueur ou très souvent un échauffement insuffisant avant un effort plus ou moins violent.

La prévention avant tout !

- ⊙ Erreurs matérielles.
- ⊙ Erreurs techniques.
- ⊙ Erreurs d'entraînement : beaucoup de sportifs qui se blessent sont dans un **état de fatigue** inhabituelle, en raison d'un **surentraînement**, d'un **manque de récupération**, avec parfois des cycles d'entraînement mal conçus.

La prévention avant tout !

- ⊙ Erreurs matérielles.
- ⊙ Erreurs techniques.
- ⊙ Erreurs d'entraînement.
- ⊙ Erreurs diététiques :
 - Une mauvaise hygiène de vie,
 - **Un manque de sommeil,**
 - Une hydratation insuffisante,
 - Des repas mal équilibrés ou pris à des horaires irréguliers,
 - Un non respect du temps de digestion nécessaire.

La prévention avant tout !

- ⊙ Erreurs matérielles.
- ⊙ Erreurs techniques.
- ⊙ Erreurs d'entraînement.
- ⊙ Erreurs diététiques.
- ⊙ Manque de soins :

Un suivi médical insuffisant : bien des blessures sont secondaires à

1. Une **première blessure négligée** ou **mal soignée**.
2. **Un entraînement repris trop tôt**, avant la cicatrisation complète des lésions.
3. Des **anomalies (de structure et de statique)**, rachidiennes importantes, des problèmes d'axes de jambes (genu varum ou valgum), des anomalies de pied (pied plat, pied creux), ... exposent aux blessures. Il faut donc s'assurer de l'absence d'incompatibilité d'ordre médical avec la discipline pratiquée, d'où la nécessité d'un examen médical préalable.

Comment prévenir ?

En essayant d'éliminer ou de limiter toutes ces « erreurs ».

Il faudra notamment insister sur :

La **préparation physique spécifique**, en fonction de chaque joueur ; un bilan est donc indispensable pour déterminer les différents déficits (musculaires, amplitude...)

Un **échauffement adapté** en fonction des postes (+++) , des qualités de chacun et de leurs défauts, du geste attendu. Proprioceptions des articulations de contrôle (chevilles, genoux....), étirements des articulations nécessitant de l'amplitude (épaules attaquants, hanches liberos..)

Un **cadre d'entraînement rigoureux** et des adjuvants pouvant aider à se protéger (gros volume d'exercice avec conditions optimales ; tapis, hydratation, repos..... Mais aussi, des chaussures adaptées, port de genouillères, glaçage post pratique.....)

Pathologies fréquentes au volley-ball

- ⦿ Syndrome du conflit sous acromio-coracoïdien et tendinites de coiffe des rotateurs
- ⦿ **Entorses de la cheville**
- ⦿ Tendinopathies de l'appareil extenseur du genou
- ⦿ lombalgie
- ⦿ Atteinte du LCA principalement chez la volleyeuse

Entorse du LLE de la cheville



Entorse du LLE de la cheville

- ⦿ Plus de 40% des blessures observées au volley
- ⦿ Plus au cours des compétitions qu'au cours de l'entraînement
- ⦿ Risque de 1 « entorse » pour 1000H de jeu

Entorse du LLE de la cheville

- ⦿ Plus de 40% des blessures observées au volley
- ⦿ Plus au cours des compétitions qu'au cours de l'entraînement
- ⦿ Risque de 1 « entorse » pour 1000H de jeu
- **Importance de la prévention**

Entorse du LLE de la cheville

L'entorse du ligament latéral externe (LLE) est l'entorse du membre inférieur la plus fréquente.

Elle se caractérise par une atteinte plus ou moins importante d'un, de deux ou des trois faisceaux du **ligament latéral externe** (LLE - ligament talofibulaire antérieur et postérieur et ligament calcanéofibulaire) de l'articulation tibio-tarsienne (talo crurale).

Entorse du LLE de la cheville

Nous retiendrons ,pour des raisons de clarté, de façon schématique, la classification basée sur les dégâts anatomiques :

- **L'entorse bénigne (stade 1)**
Etirement du ligament. Les symptômes ont tendance à être limités à la douleur et le gonflement. La marche est souvent possible sans béquilles, mais courir ou sauter est souvent difficile.

Entorse du LLE de la cheville

Nous retiendrons ,pour des raisons de clarté, de façon schématique, la classification basée sur les dégâts anatomiques :

- L'entorse de gravité moyenne (stade 2)

Déchirure partielle du ligament. Il survient habituellement un gonflement plus important et des ecchymoses. Les patients ont habituellement des douleurs à la marche, mais peuvent faire quelques pas.

Entorse du LLE de la cheville

Nous retiendrons ,pour des raisons de clarté, de façon schématique, la classification basée sur les dégâts anatomiques :

- Les entorse grave (stade 3)

Déchirure complète des ligaments. La cheville est généralement très douloureuse, et la marche peut être difficile. Les patients peuvent se plaindre de l'instabilité de la cheville.

Entorse du LLE de la cheville

Temps de reprise du sport dans les meilleures conditions

Entorses bénignes

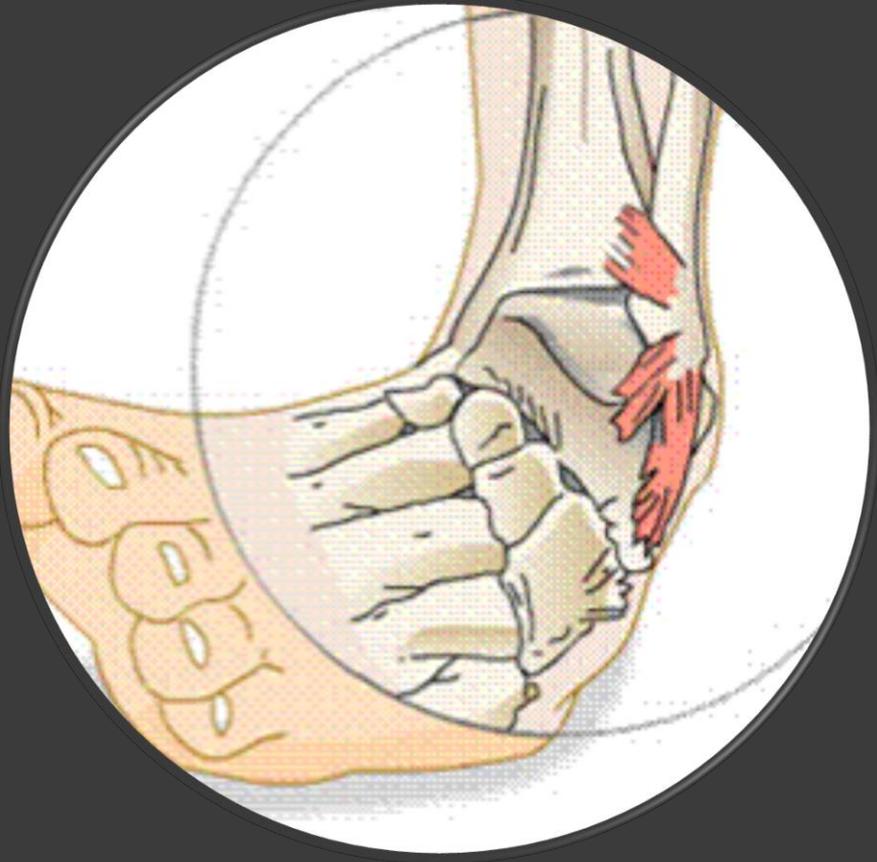


environ 10 à 15 jours après l'accident.

Entorses moyennes



Environ 45 jours (sous couvert d'une contention)



Mécanisme lésionnel

Le mécanisme lésionnel responsable de l'atteinte du LLE est présenté dans presque tous les cas par un traumatisme en **varus**, le plus souvent en **équin**

Sur réception de saut, déplacement latéral. Avec ou sans déstabilisation extérieure (pied d'un coéquipier....)

Précautions et contre-indications

- ⦿ Il importe de **respecter les différentes phases de cicatrisation**
- ⦿ **Eviter de reproduire les mouvements traumatisants**

Risques

Une rééducation inachevée peut déboucher sur une **instabilité résiduelle** ou chronique de la cheville, responsable d'épisodes récidivants d'entorses. Les facteurs à surveiller sont:

- - un **affaiblissement** des **éverseurs**
- - une **dysbalance musculaire**
- - une **hyperlaxité** constitutionnelle
- - une **posture** inadéquate
- - une **reprogrammation neuro-musculaire non-aboutie**

PRISE EN CHARGE PREDIAGNOSTIQUE DU TRAUMATISME DE CHEVILLE

- ⦿ protocole **RICE** (*Rest* = repos, *Ice* = glace, *C* = *compression*, *E* = *élévation*) est préconisée.
- ⦿ **l'arrêt immédiat** de l'activité.
- ⦿ Puis une **contention ou immobilisation temporaire** est réalisée afin de limiter la douleur et surtout l'œdème de la cheville.
- ⦿ **il faut savoir réévaluer la situation 3 à 5 jours plus tard**

CONDUITE A TENIR, DIAGNOSTIC POSE (phase aigue J1-J3)

- ⊙ **Mobilisation** active et passive (pas de mobilisation en varus)
- ⊙ Si **pas d'appui** → **Compression**
- ⊙ Si **appui** → **Contention** adhésive non élastique ou orthèse semi-rigide



Contention adhésive et Orthèse

- Réduit la mobilité
- Limite le taux de récurrences
- Améliore la proprioception
- Peu d'effet négatif sur les performances et sur les autres articulations



Contention adhésive et Orthèse

- Réduit la mobilité
- **Limite le taux de récurrences**
- Améliore la proprioception
- Peu d'effet négatif sur les performances et sur les autres articulations



Contention adhésive et Orthèse

- Réduit la mobilité
- Limite le taux de récurrences
- Améliore la proprioception
- Peu d'effet négatif sur les performances et sur les autres articulations



Contention adhésive et Orthèse

- Réduit la mobilité
- Limite le taux de récurrences
- Améliore la proprioception
- Peu d'effet négatif sur les performances et sur les autres articulations

Contention adhésive

- Adaptation individuelle
- Moins volumineuse
- Prédérée des athlètes
- S'adapte aux anatomies inhabituelles
- Prix plus intéressant (de manière analytique)

Orthèse

- Peu de niveau de compétences demandé pour le thérapeute
- Réutilisable
- Ajustable
- Lavable
- Coût global (le prix d'une orthèse est égal au prix de 8 contentions adhésives)



En phase subaiguë

- ⦿ **Massage** à visée antalgique, extéroceptive et circulatoire
- ⦿ **Froid** (lutte contre la douleur)
- ⦿ **Contention** adhésive **non élastique** ou orthèse semi-rigide
- ⦿ (Courant basses fréquences)
- ⦿ (Pressothérapie)
- ⦿ (Drainage lymphatique)
- ⦿ **Rééducation musculaire** analytique

En phase subaiguë

⦿ Rééducation musculaire analytique



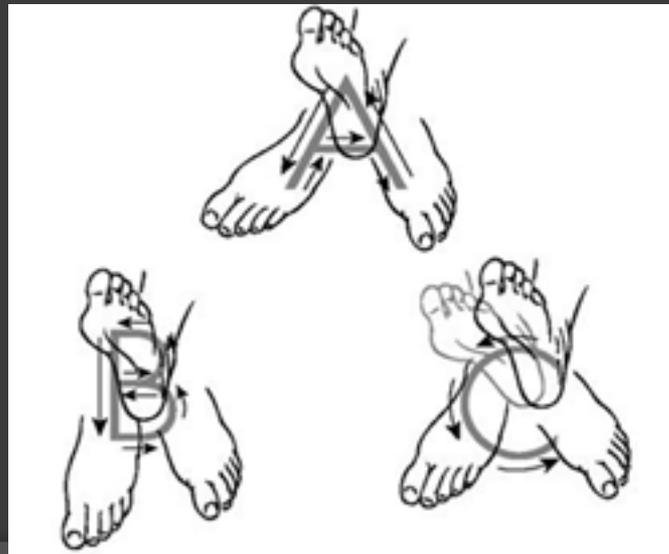
en phase 3

- ◉ Idem phase précédente
- ◉ Insister sur la **récupération de la mobilité**



en phase 3

- Idem phase précédente
- Insister sur la **récupération de la mobilité**
- **Reprogrammation neuromusculaire** en décharge

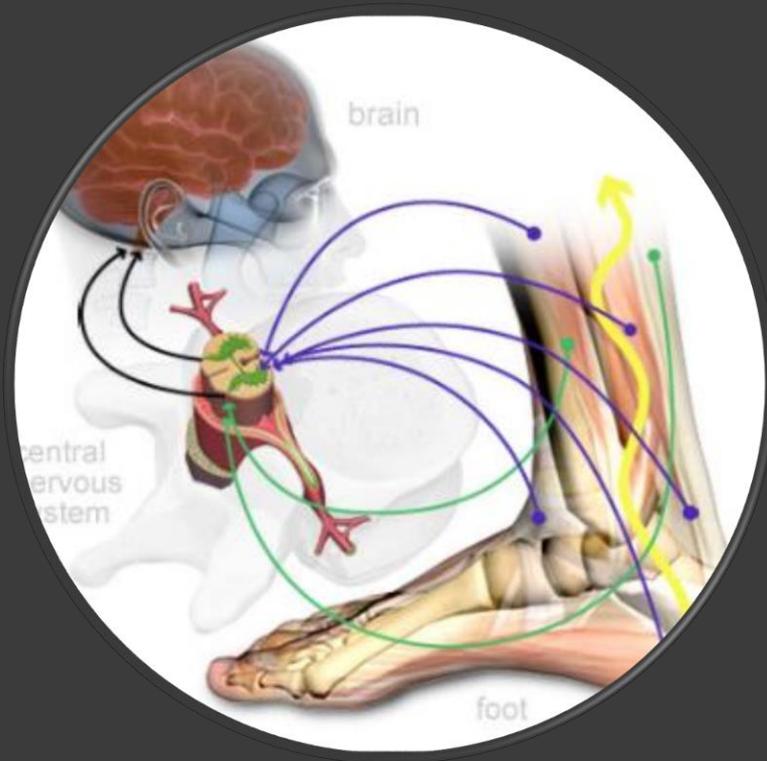


en phase 3

- ⦿ Idem phase précédente
- ⦿ Insister sur la **récupération de la mobilité**
- ⦿ **Reprogrammation neuromusculaire** en décharge
- ⦿ **Reprogrammation neuromusculaire** en charge

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

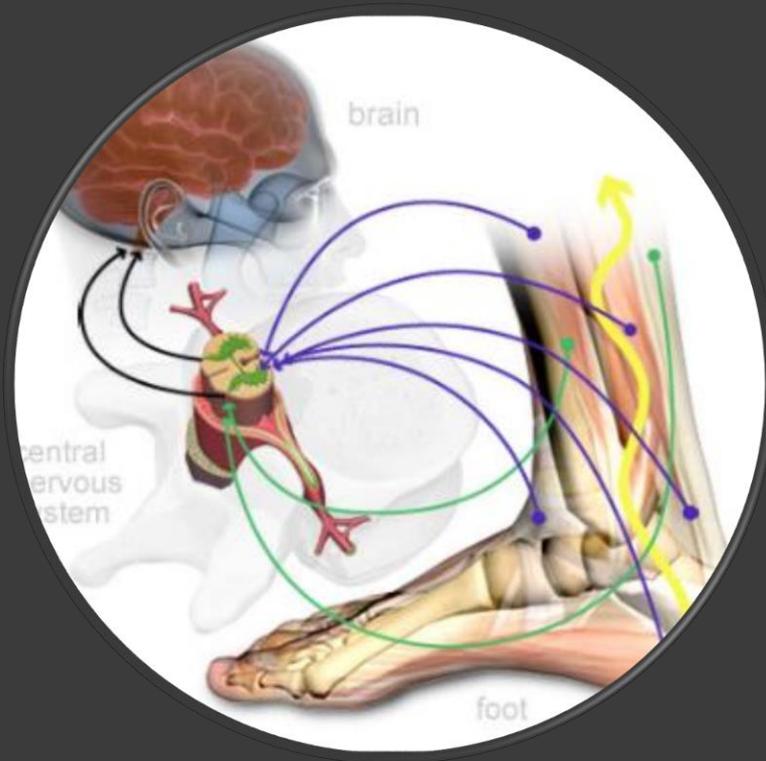
Connaissance des parties du corps, de leur position et de leur mouvement dans l'espace, sans que l'individu ait besoin de les vérifier avec les yeux.



PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

But:

► La proprioception ou reprogrammation sensori-motrice a pour but d'**améliorer** les phénomènes de **coordination dynamique** de la cheville.



PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO-MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

Pourquoi?

En effet, une **lésion ligamentaire survient en moins de 30 ms** (selon Thonnard). Les réponses neuro-musculaires sur un varus de la cheville sont :

- **réflexe court** (boucle gamma) : délai de réponse: **60ms**
- **réponse involontaire** : automatismes d'ajustement musculaire local ou à distance, parachute, etc. : Délai **140 ms**.
- **réponse volontaire** : délai + de **200ms**

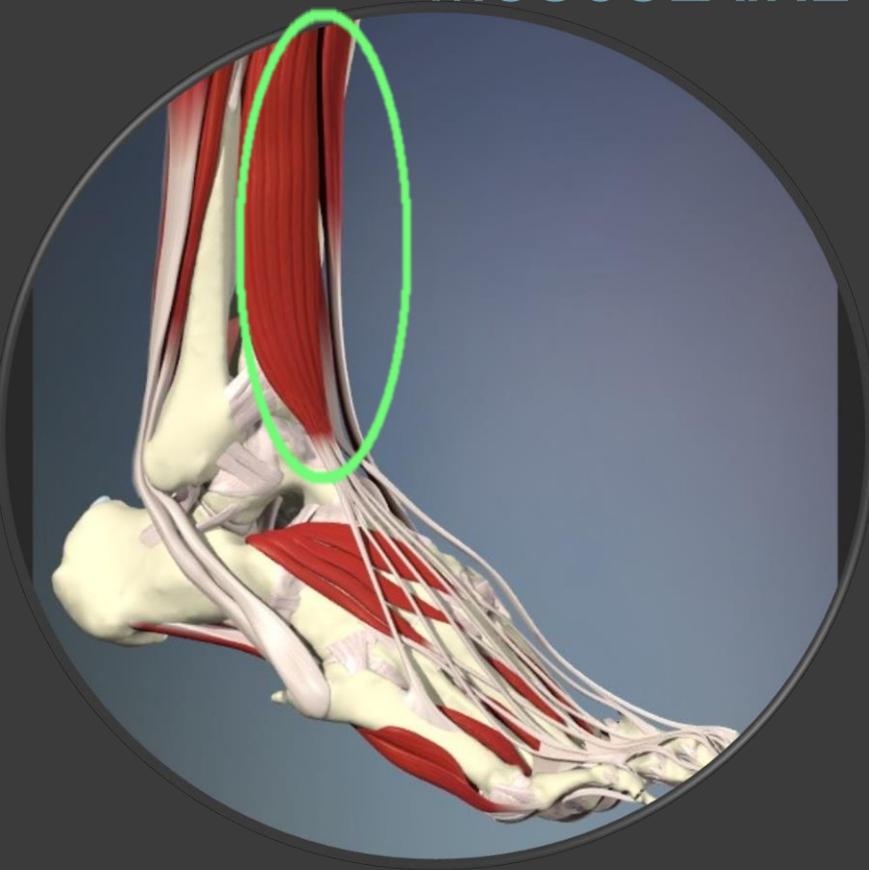
Donc le temps minimal de réaction est insuffisant...

un phénomène d'anticipation

(Chanussot ,2003)



PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE



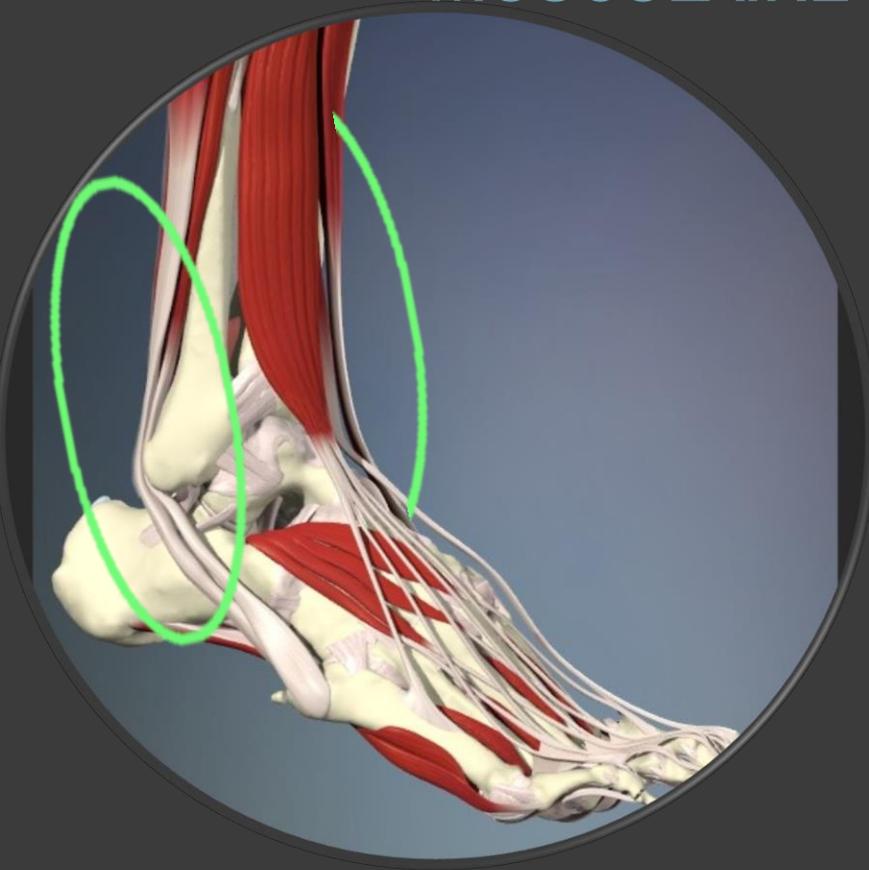
► Principes:

► Par **renforcement musculaire** des **muscles protecteurs péri-articulaires**.

Loge antérieure (releveurs)

- Jambier antérieur
- Extenseur propre du I
- Extenseur commun des orteils
- Péronier antérieur (inconstant)

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE



▶ Principes:

▶ Par **renforcement musculaire** des **muscles protecteurs péri-articulaires**.

muscles latéraux

- externes: fléchisseurs et éverseurs

Court péronnier latéral

Long péronnier latéral

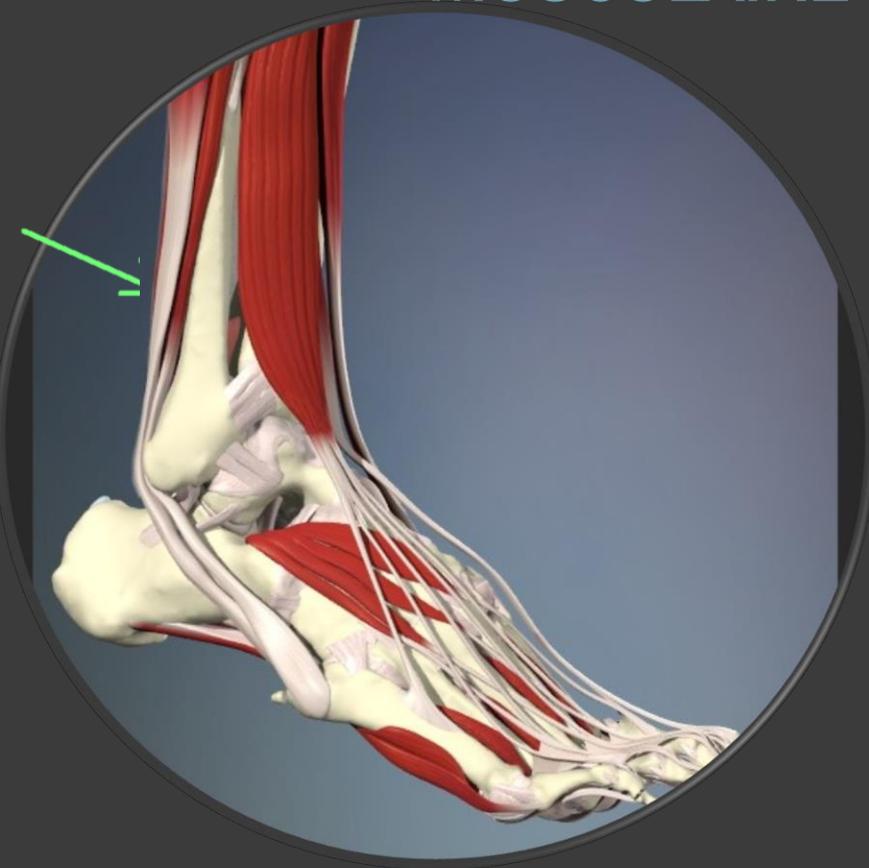
- internes: fléchisseurs et éverseurs

Jambier postérieur

Fléchisseur commun des orteils

Fléchisseur propre du I

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE



▶ Principes:

▶ Par **renforcement musculaire** des **muscles protecteurs péri-articulaires**.

muscles postérieurs

- Superficiels

Jumeaux

Soléaire

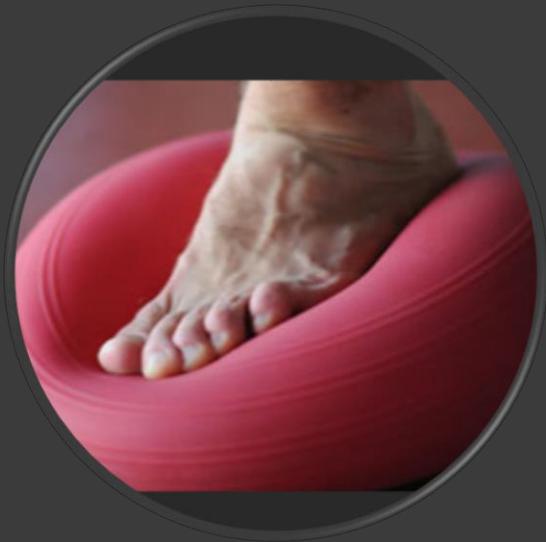
- Profonds

Jambier post

Fléchisseur commun des orteils

Fléchisseur propre du 2

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE



▶ Principes:

- ▶ Par **renforcement musculaire** des **muscles protecteurs péri-articulaires**.
- ▶ Par **analyse et ajustement volontaire du tonus musculaire**, afin d'intégrer les schémas sensori-moteurs, dans le but de **recréer les automatismes musculaires de protection**.

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

▶ Principes:

- ▶ Par **renforcement musculaire** des **muscles protecteurs péri-articulaires**.
- ▶ Par analyse **et ajustement volontaire** du **tonus musculaire**, afin d'intégrer les schémas sensori-moteurs, dans le but de **recréer les automatismes musculaires de protection**.



PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO-MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

Axe de travail:

- ▶ En appui unipodal pour un travail d'équilibration
- ▶ Infradouloureux (pour éviter les parasites nociceptifs)
- ▶ Intégration de chaque exercice avant de passer au suivant
- ▶ Progressivité des exercices :
 - Stable – instable
 - Simple – compliqué
 - Statique – dynamique
 - Yeux ouverts / yeux fermés

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

- de l'analytique au fonctionnel



en respectant la règle de la non douleur (éviter les parasites nociceptifs), chaque exercice doit être intégré avant de passer à l'étape suivante

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

- de l'analytique au fonctionnel



en respectant la règle de la non douleur (éviter les parasites nociceptifs), chaque exercice doit être intégré avant de passer à l'étape suivante

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

• Du stable vers l'instable



en respectant la règle de la non douleur (éviter les parasites nociceptifs), chaque exercice doit être intégré avant de passer à l'étape suivante

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

⦿ Du simple au compliqué



en respectant la règle de la non douleur (éviter les parasites nociceptifs), chaque exercice doit être intégré avant de passer à l'étape suivante

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

- Du statique au dynamique



en respectant la règle de la non douleur (éviter les parasites nociceptifs), chaque exercice doit être intégré avant de passer à l'étape suivante

PROPRIOCEPTION OU REPROGRAMMATION NEURO- MUSCULAIRE DE LA CHEVILLE

• Du lent au rapide



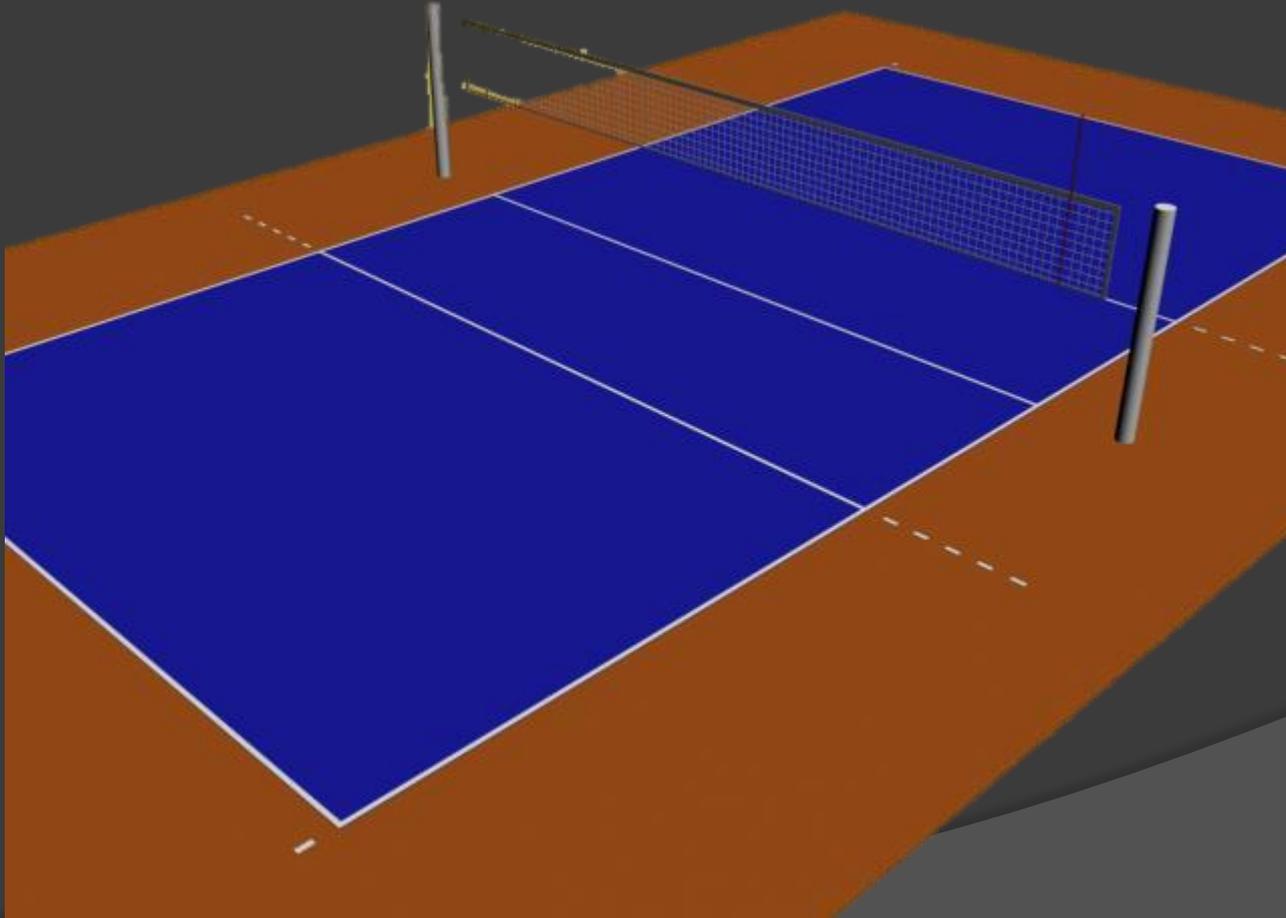
en respectant la règle de la non douleur (éviter les parasites nociceptifs), chaque exercice doit être intégré avant de passer à l'étape suivante

Protocole instabilité cheville

- ⦿ Nous proposons un protocole d'exercices pour la prévention des entorses de cheville chez le volleyeur.
- **Moyens:** exercices simples à réaliser , complets, rapides à mettre en place pendant l'échauffement , reproductible par l'ensemble de l'équipe (protocole étendu avec prévention des tendinopathies), nécessitant un minimum de matériel

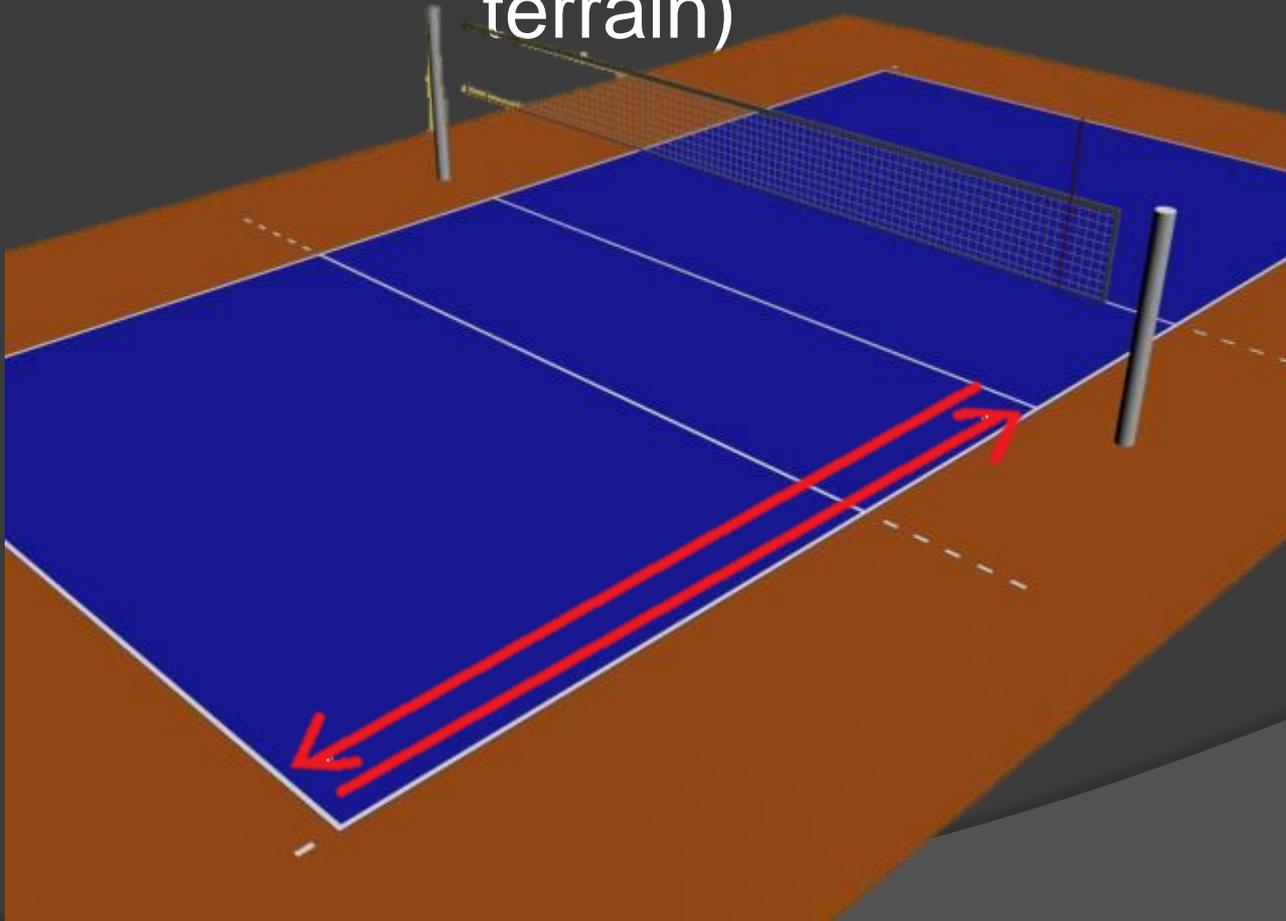
Protocole instabilité cheville

Nous utiliserons le demi-terrain de volley



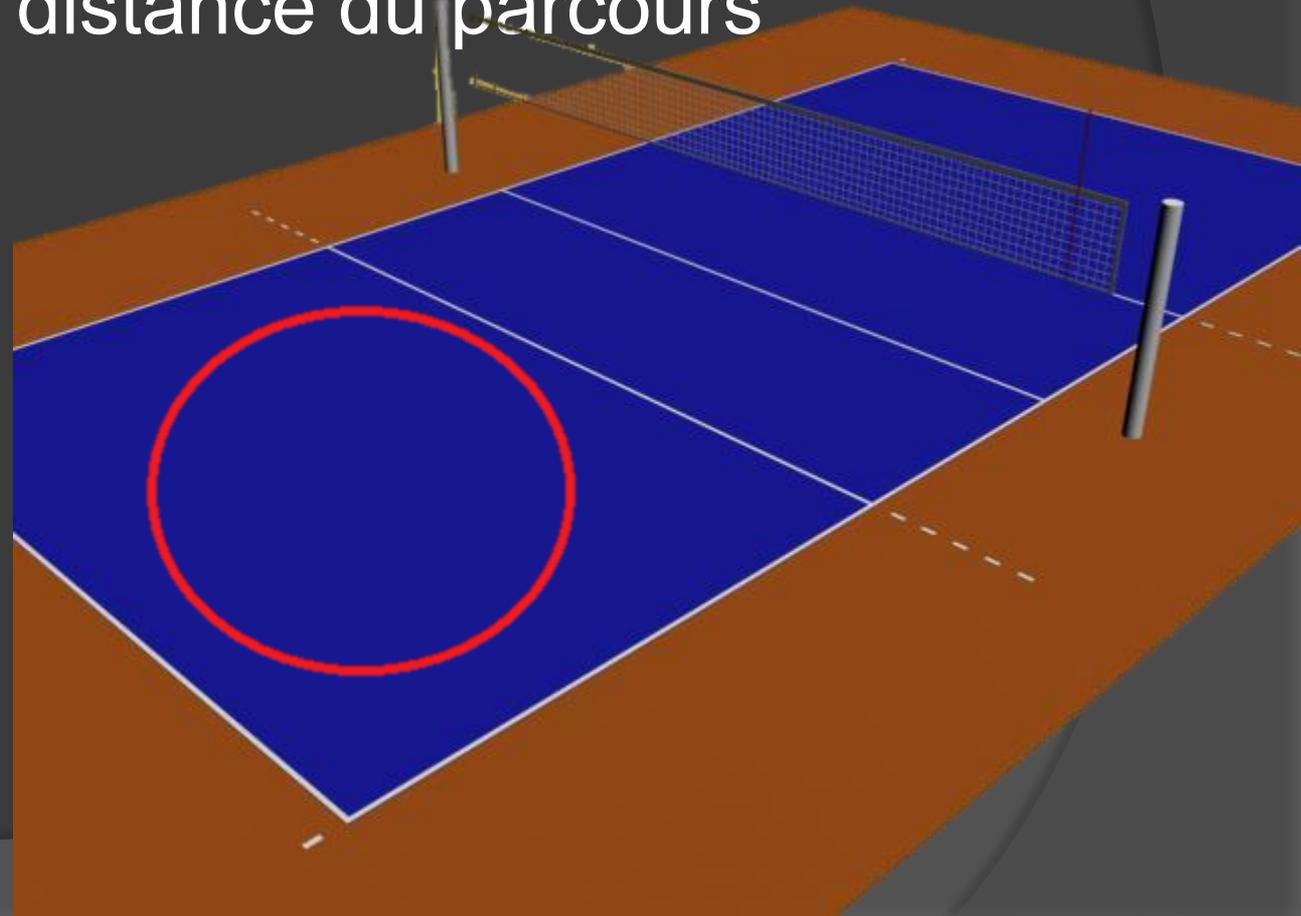
Protocole instabilité cheville

Parcours solitaire (2 aller/retour de demi terrain)



Protocole instabilité cheville

Préparation collective (travail en cercle ; 5 à 10 répétitions de chaque exercices ou l'équivalent de la distance du parcours solitaire)



Protocole instabilité cheville

- **Pointe des pieds**
- Relever des orteils
- Flexions (type squat).



Protocole instabilité cheville

- Pointe des pieds
- **Relever des orteils**
- Flexions (type squat).



Protocole instabilité cheville

- Pointe des pieds
- Relever des orteils
- Flexions (type squat).



Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.**
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge



Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.**
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge



Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.**
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge



Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.**
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge



Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.**
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge

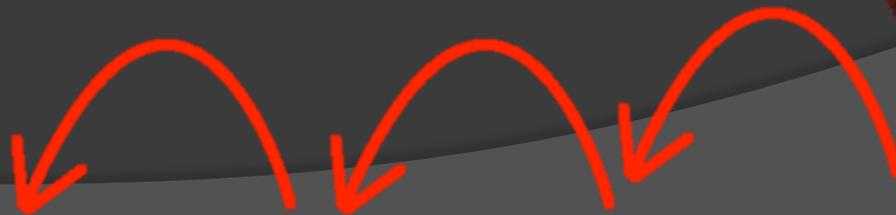


Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.**
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- La même chose avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge

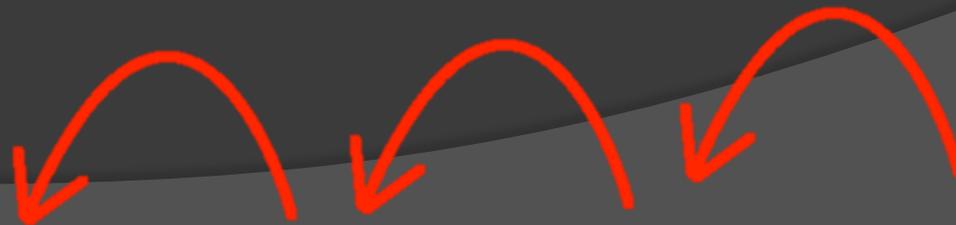


Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.**
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge

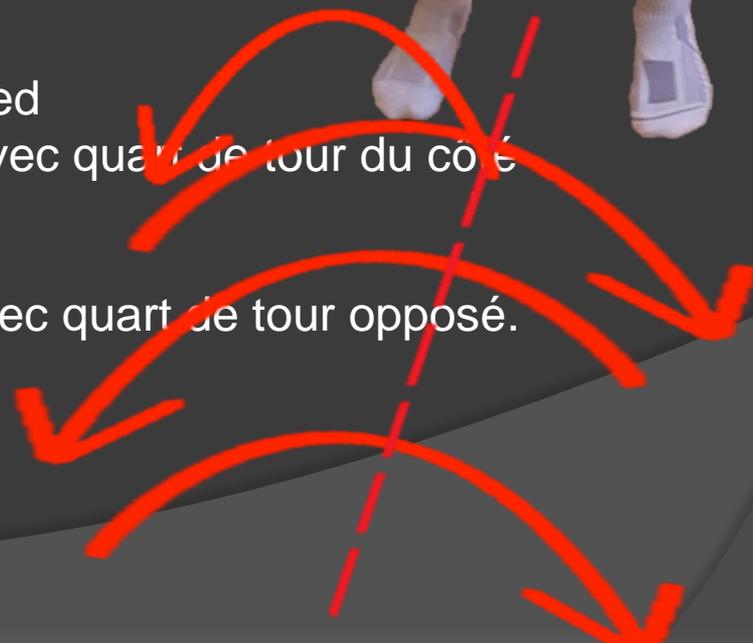


Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marcher sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.**
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge

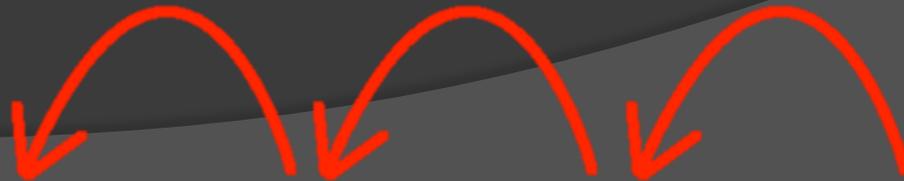


Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.**
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge



Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.**

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied.
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge



Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marcher sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.**
- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.
- horloge

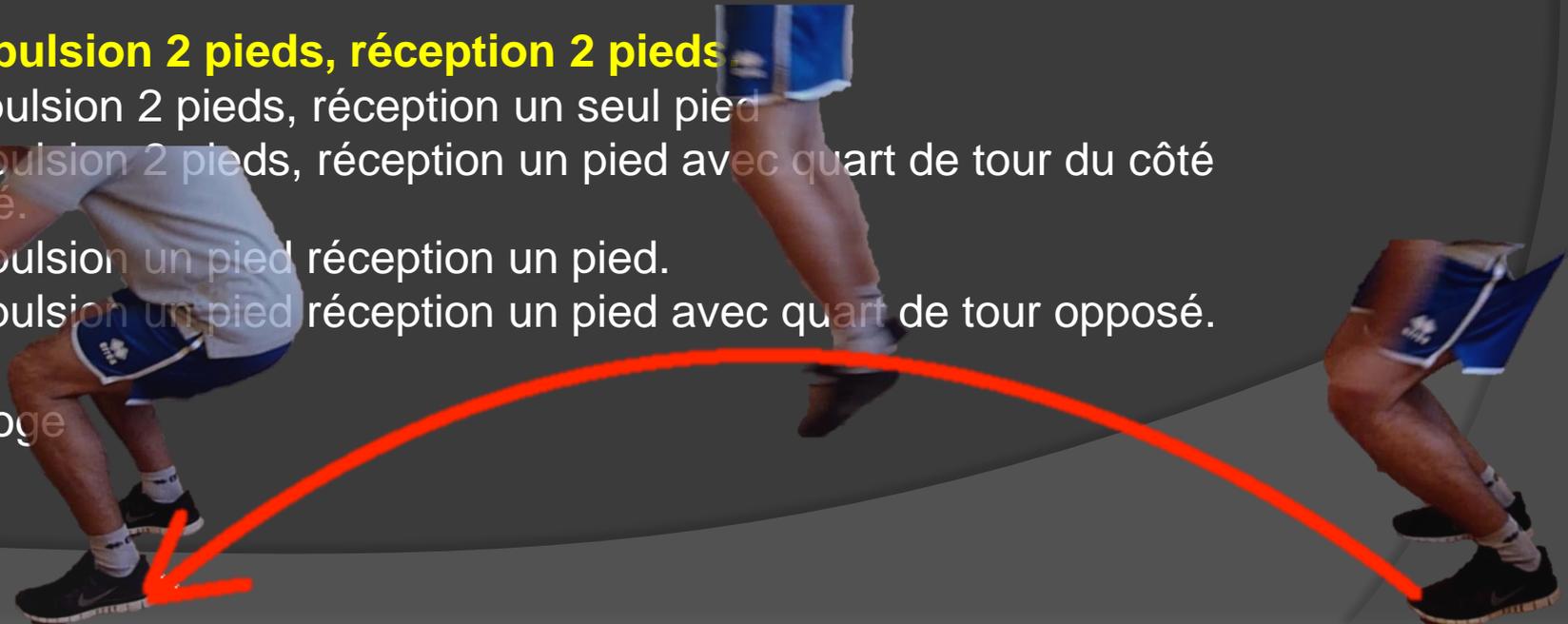


Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds**
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge

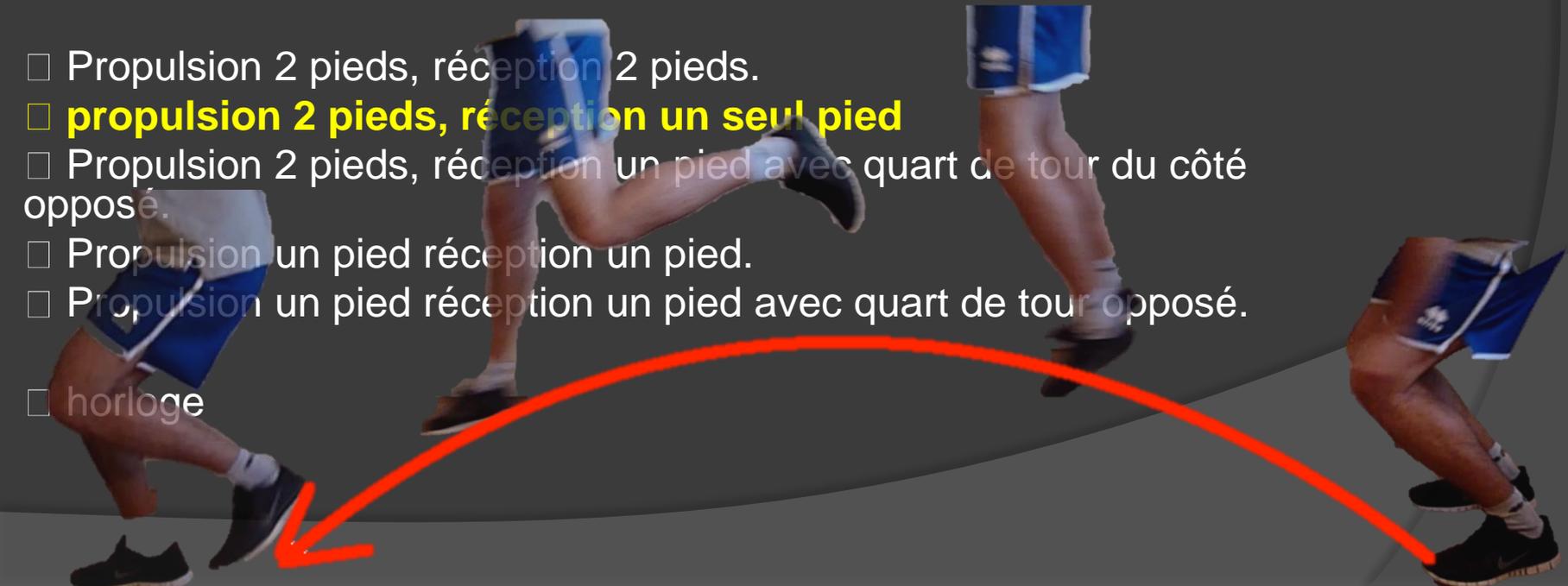


Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied**
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge

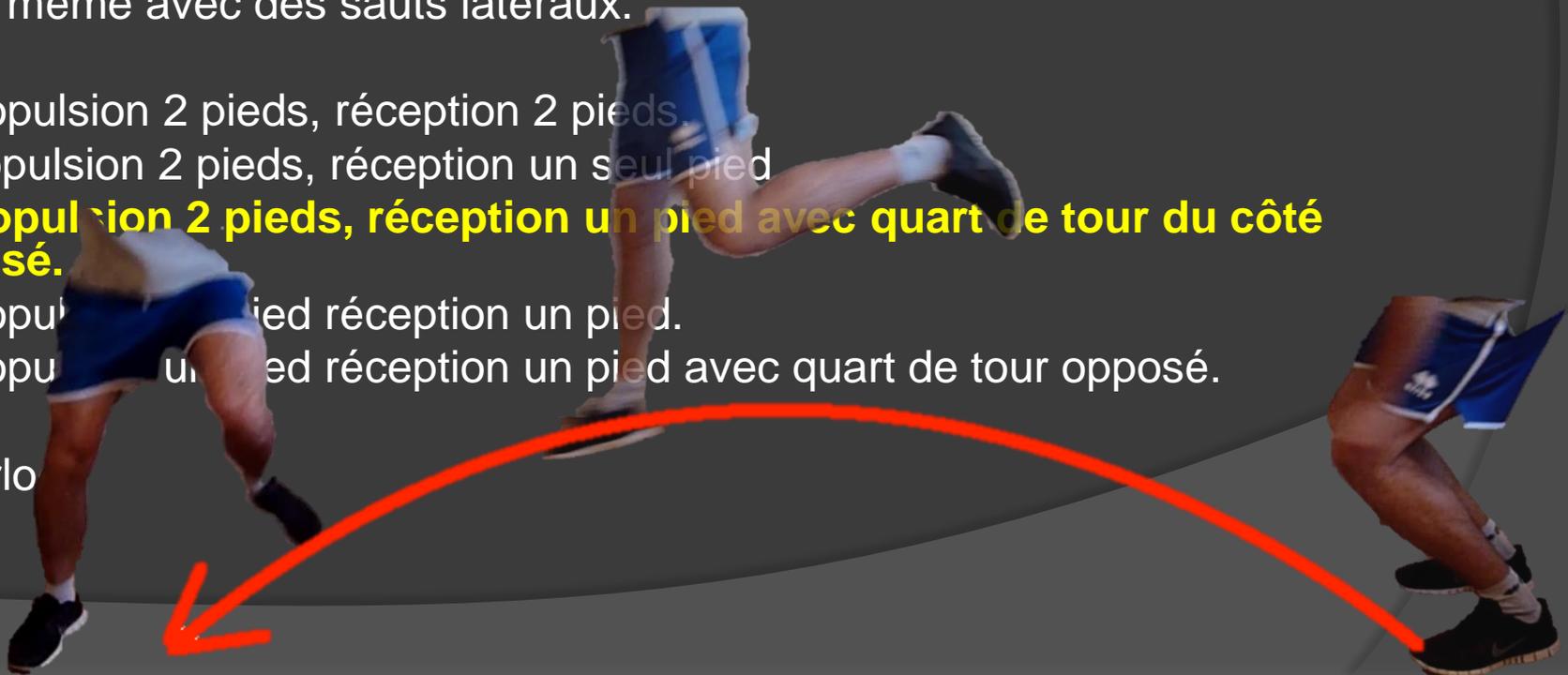


Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.**
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horlo

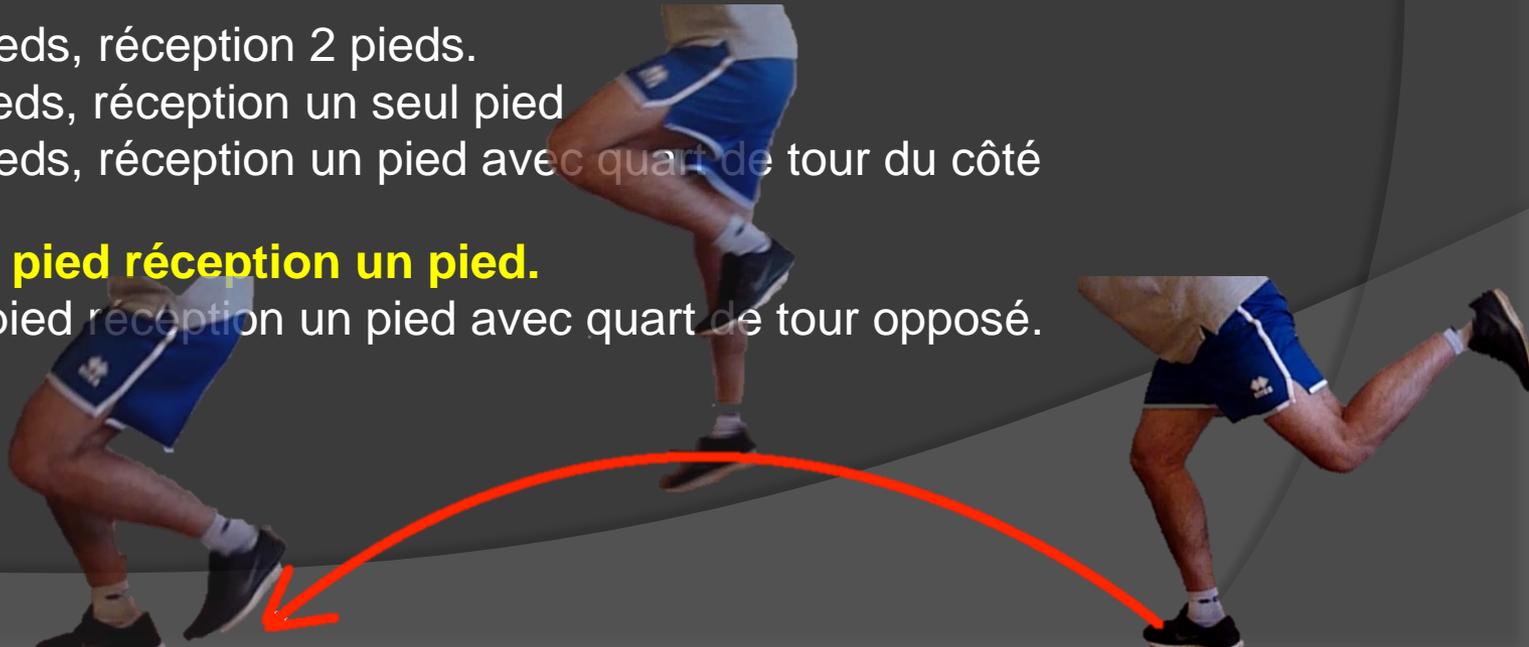


Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.**
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

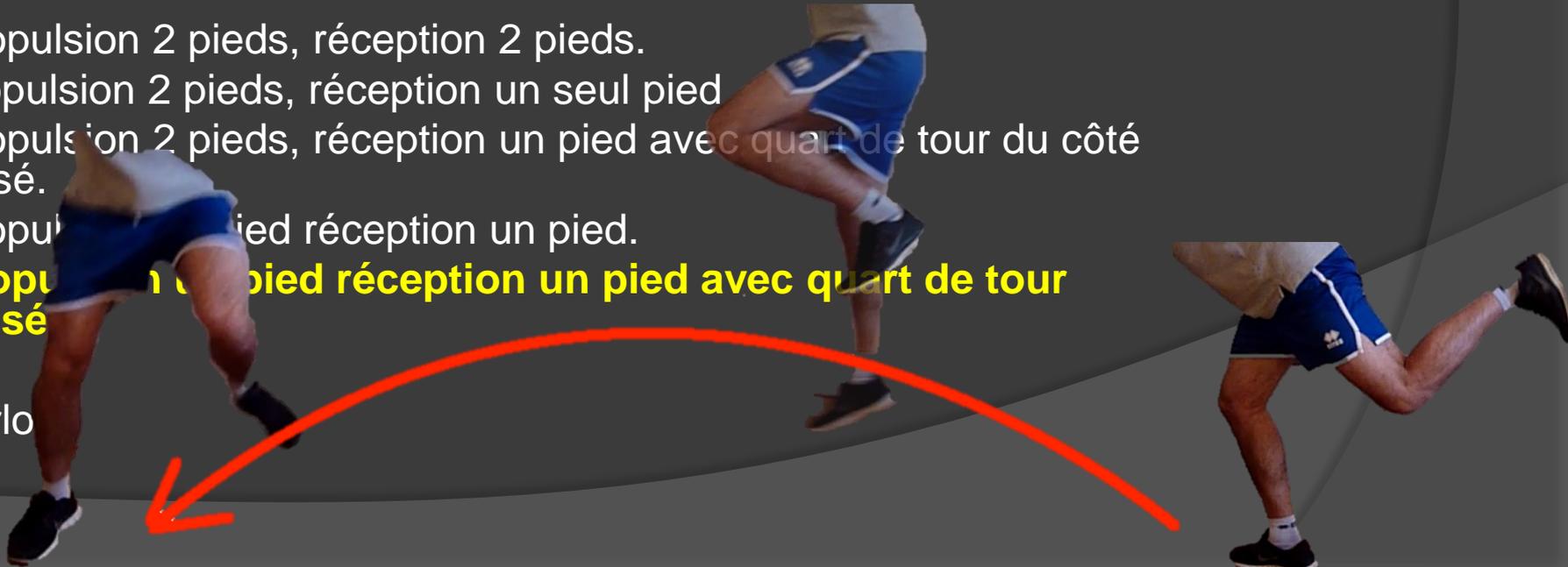
- horloge



Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marche sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé**
- horlo

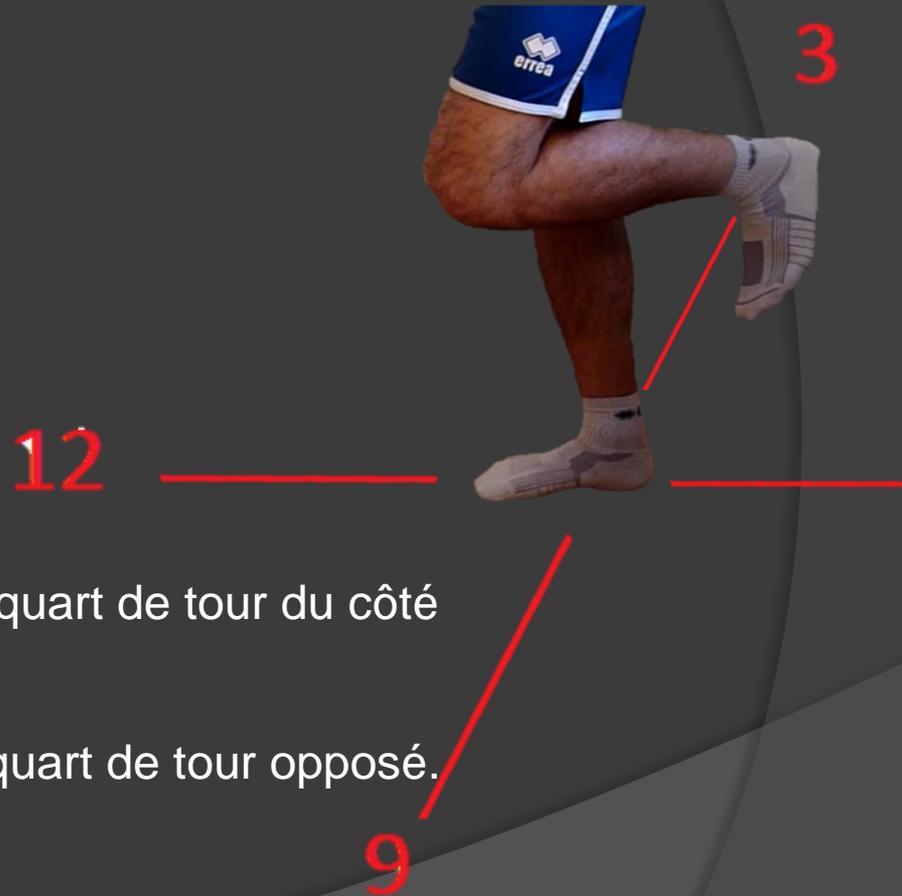


Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marcher sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

horloge



Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marcher sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

horloge



3

12

9

Protocole instabilité cheville



- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marcher sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour du côté opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

12

3

9

horloge

Protocole instabilité cheville

- Dérouler le pas en marchant comme sur une poutre.
- Marcher sur pointe des pieds.
- Marche sur les talons.
- Marche sur le bord interne des pieds.
- Marche sur le bord externe des pieds.
- Petits sauts avec les deux pieds.
- De même avec des sauts latéraux.
- Sauts sur un pied.
- De même avec des sauts latéraux.

- Propulsion 2 pieds, réception 2 pieds.
- propulsion 2 pieds, réception un seul pied
- Propulsion 2 pieds, réception un pied avec quart de tour opposé.
- Propulsion un pied réception un pied.
- Propulsion un pied réception un pied avec quart de tour opposé.

- horloge



CONCLUSION

A travers cet exposé j'ai tenté de mettre en évidence **l'importance d'un schéma préventif** au niveau de la cheville.

Les protocoles et la rééducation doivent permettre l'enchaînement des entraînements en évitant ou en minimisant certains traumatismes.

Un athlète qui ne se blesse pas est un athlète qui progresse. Il apparaît donc important de réserver des plages horaires, même courtes, pour ce genre de travail. En effet, si cela peut parfois donner l'impression de « prendre » du temps sur l'entraînement spécifique, c'est avant tout une stratégie d'anticipation.

CONCLUSION

A travers cet exposé j'ai tenté de mettre en évidence l'importance d'un schéma préventif au niveau de la cheville.

Les **protocoles** et la **rééducation** doivent permettre l'enchaînement des entraînements en **évitant** ou en **minimisant certains traumatismes**.

Un athlète qui ne se blesse pas est un athlète qui progresse. Il apparaît donc important de réserver des plages horaires, même courtes, pour ce genre de travail. En effet, si cela peut parfois donner l'impression de « prendre » du temps sur l'entraînement spécifique, c'est avant tout une stratégie d'anticipation.

CONCLUSION

A travers cet exposé j'ai tenté de mettre en évidence l'importance d'un schéma préventif au niveau de la cheville.

Les protocoles et la rééducation doivent permettre l'enchaînement des entraînements en évitant ou en minimisant certains traumatismes.

Un athlète qui ne se blesse pas est un athlète qui progresse. Il apparaît donc important de réserver des plages horaires, même courtes, pour ce genre de travail. En effet, si cela peut parfois donner l'impression de « prendre » du temps sur l'entraînement spécifique, c'est avant tout une stratégie d'anticipation.

MERCI

Jeremy TORLOIS

M.K D.E , kinésithérapeute F.F.V.B
D.I.U de kinésithérapie du sport

Ostéopathe D.O
Spécialité en Ostéopathie du sport