



# La réathlétisation

L'art de revenir à la performance  
sans se blesser

# Sommaire

- Définition
- Le public concerné
- Les objectifs
- La prévention
- Les différentes étapes
- Quand intervenir?
- Les outils à votre disposition
- La réathlétisation mentale
- Les avantages

# Définition

- La réathlétisation est une pratique très commune mais peu connue. Elle concerne la reprise d'activité physique, et en particulier toutes les phases de réadaptation à l'exercice, mais aussi la base de transition entre le soin et la reprise de l'entraînement. Il s'agit d'un processus nécessaire à la prévention de blessures et à l'adaptation de l'organisme à un entraînement.
- Cette période de l'entraînement est très généralement négligée. Cela peut avoir des répercussions sur la performance.

## Le public concerné

- La réathlétisation concerne les personnes ayant eu une blessure traitée et qui reprennent une activité. Il s'agit de proposer des exercices de réadaptation en lien avec la pathologie subie afin de retrouver une mobilité, une technicité et une condition physique permettant de reprendre un entraînement construit et d'un niveau suffisant.
- Cela peut intéresser des pratiquants qui ont besoin de retrouver une aisance gestuelle dans leur vie quotidienne après une intervention lourde (AVC, paraplégie, infarctus du myocarde, etc.), une grave maladie (cancer, sclérose en plaque, hépatite, insuffisance rénale, etc.).
- Ils veulent juste reprendre une activité professionnelle normale.

# Les Objectifs

- La réathlétisation consiste à reprendre une activité physique en évitant de se blesser et revenir à un niveau sportif équivalent ou supérieur.  
C'est une phase incontournable dans les protocoles de traitement des pathologies sportives.  
Elle permet de faire le lien entre le kinésithérapeute et l'entraîneur sportif.
- Rappel : traumatologie du sportif :
  - Pieds - Chevilles - Genoux - Hanches - Dos - Épaules
  - Coudes - Poignets - Mains

# La prévention

- Le travail consiste à effectuer des exercices en prévention de blessures :
  - ✓ Evaluation de l'athlète dans les différentes demandes et contraintes de la discipline.
  - ✓ Echauffement adéquat à la séance
  - ✓ Penser à la récupération physique et mentale dans la programmation.
  - ✓ Travail sur l'équilibre et les appuis.
  - ✓ Travail de la posture.
  - ✓ Travail de la mobilité.
  - ✓ Travail de souplesse.
  - ✓ Rééquilibrer les différentes contraintes.
  - ✓ Travail mental.
  - ✓ L'alimentation et l'hydratation.

# Les différentes étapes

- La phase de rééducation et de réadaptation après une blessure provoquant une immobilisation plus ou moins longue se fait en cinq étapes :
  1. une bonne cicatrisation
  2. une autonomie : de la mobilité et du réveil musculaire
  3. une consolidation : renforcement musculaire, avec un développement du contrôle neuromusculaire et de la proprioception
  4. une réathlétisation : activité proprioceptive dynamique, développement de l'endurance et de la puissance
  5. une reprise du sport : travail musculaire intense et réapprentissage du geste sportif dans la discipline.

## Quand intervenir ?

- La durée de chaque étape dépend de la gravité de la blessure.

Pour une blessure grave telle qu'une rupture des ligaments (croisés, chevilles, etc.), la rééducation (les trois premières étapes) dure jusqu'à cinq mois et elle est effectuée par un spécialiste en général le kinésithérapeute.

Nous intervenons à partir de la quatrième et cinquième étape qui peuvent durer jusqu'à trois mois.



# Quand intervenir?

**La réathlétisation préopératoire** : deux semaines après une blessure, soit deux mois avant une opération on peut, avec l'accord du médecin et en collaboration avec le kinésithérapeute, commencer à faire un travail de réathlétisation pour compléter celui de la rééducation.

Les objectifs sont les suivants :

- Accentuer la rééducation, en piscine et en musculation.
- Reprendre très rapidement une activité normale (exemple la marche).
- Appuyer le travail musculaire effectué en kinésithérapie.
- Continuer la musculation de la partie non lésée (exemple : entorse de la cheville on peut continuer à travailler le tronc, et les membres supérieurs et la jambe non blessée).
- Maintenir une routine d'entraînement.
- Anticiper et signifier la perte de force et de masse musculaire.
- Solliciter la jambe saine pour éviter une fonte musculaire trop rapide et une perturbation proprioceptive (travail croisé des hémisphères du cerveau).

# Les outils à votre disposition

- Les exercices de renforcement musculaire:
  - Mono-articulaire ou analytique: leg curl, biceps haltères,
  - Secondaire: presse à cuisses, presse à pectoraux, poulie verticale,
  - Poly articulaire ou de base: flexion de jambes clavicules, tractions.
  - Les exercices techniques et semi techniques de l'haltérophilie.
  - Les différentes courses: proximales ou distales, complètes, moyennes ou petites.

# Les outils à votre disposition

- Les exercices de renforcement musculaire:
  - De force athlétique
  - De culturisme
  - De la posture
  - Du gainage
  - De l'équilibre
  - De proprioception



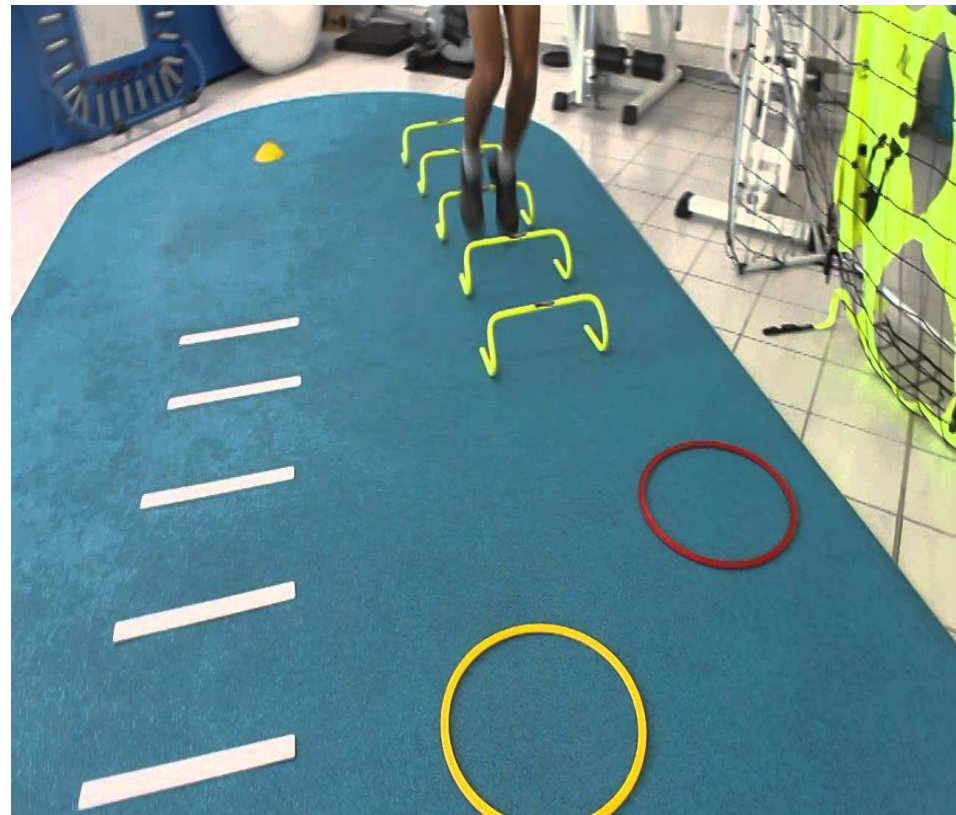
# Les outils à votre disposition

- Les exercices de travail cardio vasculaire
  - Sur ergomètre; tapis de course, vélo, rameur etc.
  - La course,
  - La corde à sauté,
  - Le vélo,
  - La marche, la marche nordique, la marche dans l'eau, course dans l'eau etc.
  - Les différents déplacements des animaux etc.



# Les outils à votre disposition

- Les exercices de travail cardio vasculaire en travaillant.
  - En rectangle,
  - En Tabata,
  - En HIIT,
  - En pyramide,
  - En fractionné
  - Fartlek etc.



# Les outils à votre disposition

- Les exercices de mobilité et de souplesse:
  - En passif
  - En actif
  - En activo-dynamique
  - En balistique
  - En CRAC etc.



# La réathlétisation mentale

**L'imagerie « motrice »** (IM) (ou imagerie de « reproduction ») est le fait d'imaginer un mouvement ou un geste technique sans manifestation physique observable.

Les premières nombreuses études sur imagerie liées au sport se sont principalement concentrées sur le fait que l'imagerie motrice pouvait favoriser l'apprentissage moteur, l'amélioration de la technique ou de l'habileté sportive en vue d'optimiser la performance sportive.

# La réathlétisation mentale

- La réathlétisation mentale consiste à travailler sur la partie du corps blessée en imagerie motrice, puis l'ensemble du corps et enfin sur le corps en action dans son activité sportive.  
L'imagerie motrice consiste en la représentation mentale d'une action sans production concomitante de mouvement (F., Lebon, 2008).
- Les études scientifiques (Decety et al., 1994 ; Gerardin et al., 2000) ont démontré que l'imagerie motrice et la performance motrice partagent les mêmes réseaux neuronaux. Donc, les mêmes aires cérébrales sont activées lors d'un travail en imagerie motrice que lors d'un travail physique réel.



# La réathlétisation mentale

- Le sportif garde contact avec son activité bien qu'il soit blessé. Ce point est très important sur le plan psychologique. En effet, les athlètes blessés sont bien souvent coupés de leur « monde », et se sentent quelque peu seul avec leur blessure. Or, ce milieu et les membres de leur groupe d'entraînement sont importants voire vitaux pour le moral du sportif.
- Travailler en réathlétisation permet ainsi au sportif blessé de pouvoir être sur son lieu d'entraînement tout en travaillant d'une autre manière et en continuant à développer ses habiletés techniques.

# Les avantages

- La littérature scientifique (Guillot A. et Collet C., 2008) montre que l'utilisation de l'imagerie motrice pendant la phase de réathlétisation permet :
  - de réduire la douleur,
  - de limiter la perte de force,
  - d'avoir un gain de force,
  - d'avoir une meilleure activation musculaire
  - d'accélérer le gain en amplitude articulaire lors de la phase de rééducation (s'il y a eu immobilisation d'une articulation).
- L'imagerie motrice ne permet pas une cicatrisation plus rapide de la blessure mais elle permet de revenir plus rapidement au niveau physique et technique d'avant blessure, notamment si en parallèle (et/ou à la suite) de ce travail, un accompagnement de l'athlète sur des problématiques tels que l'appréhension d'une re-blessure, le retour à la compétition et la confiance en soi, est réalisé.