



Les risques après une période de confinement



Hugo Lambart

Préparateur physique au
Landerneau Bretagne Basket



LE CONFINEMENT

S'ENTRAÎNER

=

CRÉER DES ADAPTATIONS PHYSIOLOGIQUES

TOUTE **INTERRUPTION**, DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT, ENTRAÎNERA DES **MODIFICATIONS** DE L'ÉTAT GÉNÉRAL ET DES HABILITES MOTRICES DES SPORTIFS (*J.Kiely,2017*)

< 4 SEMAINES = **DÉSENTRAÎNEMENT COURT**

> 4 SEMAINES = **DÉSENTRAÎNEMENT LONG**

LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR RETROUVER LE NIVEAU D'AVANT ARRÊT EST SOUVENT EQUIVALENT À

2X LA PERIODE D'INACTIVITÉ

LE DECONFINEMENT



- **Comment ai-je utilisé cette période de confinement ?**
- **Quelles remarques je peux faire de mon corps ?**
- **Quel est mon niveau physique global actuel ?**
- **Suis je prête à re jouer au basket ?**
- **Quelle stratégie je vais mettre en place pour retrouver/améliorer mon niveau physique ?**

LES RISQUES D'UNE REPRISE RAPIDE

Reprendre la compétition après le confinement

Que peut nous apprendre le lock-out de la NFL de 2011?

Référence: Myer et al. JOSPT 2011

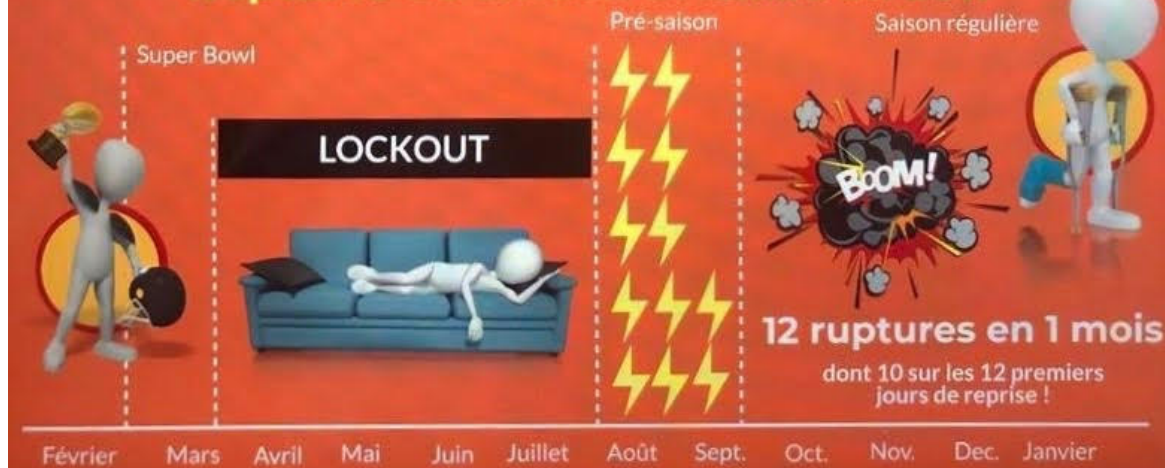
Designed by @YLMSPortScience

En 2011, un arrêt de travail fut imposé par les propriétaires des 32 équipes de la NFL pendant 18 semaines. Durant cette période, il n'y eut pas de camp d'entraînement, et les joueurs ne purent ni voir leurs médecins d'équipe, ni s'entraîner dans les installations de leur club, ni communiquer avec leurs entraîneurs

Incidence annuelle des ruptures du tendon d'Achille de 1997 à 2002



Ruptures du tendon d'Achille en 2011



QUELQUES CONSEILS

- Se poser les bonnes questions et y répondre sincèrement
- Ne pas reprendre le basket avec opposition tout de suite (risque covid / risque de blessure grave)
- Pas d'activité très intense (>80% Fc max)
- Pas d'activité de plus de 45 min d'effort
- 1 à 2 séquences par jour

Régularité

Progressivité

Echauffement

QU'EST CE QUE JE PEUX FAIRE ?

PHYSIQUEMENT TRAVAILLEZ SUR VOS POINTS FAIBLES

AMÉLIOREZ VOTRE MOBILITÉ ET VOTRE SOUPLESSE

DÉVELOPPEZ VOTRE GAINAGE

RENFORCEZ VOTRE PIED

RENFORCEZ VOS MUSCLES

TRAVAIL AÉROBIE

QUESTIONS ?

