

Prévention des blessures en cyclisme



Vélo Club
SAINT-HYACINTHE

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Contenu de la présentation

1. Mise en contexte
2. Principales pathologies
3. Prévention des blessures
4. Quelques exercices...

Mise en contexte

3

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Quelques statistiques...

Selon une étude menée par Vélo Québec et publiée dans le document *L'état du vélo au Québec en 2005...*

- En 1999-2000, 25 000 consultations de professionnels de la santé par des cyclistes¹ (environ 7 consultations par 1000 cyclistes).
- Taux dix fois plus élevés pour le jogging et la course (78 consultations), le hockey (79), le football (104) et le karaté (113). Même le vélo de montagne, avec 39 blessés par 1 000 adeptes, arrive loin derrière.

¹ Goulet, Claude (2003). *Portrait général des traumatismes d'origine récréative et sportive au Québec*.

4

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Types de blessures

- Les blessures « sportives » (celles reliées à la pratique de l'activité elle-même, comme les luxations, les tendinites, etc.) sont rares à vélo.
- Elles sont généralement reliées à une pratique intensive (mouvements répétitifs, pressions, surmenage des tendons et des articulations).
- La très grande majorité des blessures résulte d'un impact involontaire suite à une chute ou à une collision.
- De nombreuses pathologies mineures sont dues à un ajustement inadéquat du vélo, ou à une mauvaise utilisation de l'équipement (casque, lunette, etc.).

5

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Contraintes physiques

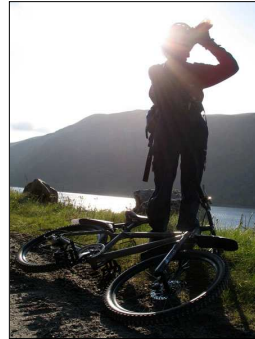
- Les membres inférieurs sont très sollicités. L'appui sur la pédale = tiers du poids du corps.
- Le pédalage est un mouvement répétitif : 60 minutes = moyenne de 3500 à 4000 tours de pédale.
- Le corps est soumis à des pressions et des vibrations (mains, coudes, épaules, bassin, pieds) dans des postures statiques (mains, poignets, cou, dos lombaire) durant de longues périodes = fatigue musculaire, surmenage des tendons et des articulations.
- **Donc, un réglage inadéquat du vélo est nocif par la répétition de contraintes anormales.**

6

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Autres facteurs de risque

- Chutes et collisions
- Conditions routières
- Mauvaise préparation physique ou surentraînement
- Échauffement et récupération inadéquats
- Conditions climatiques (chaud, froid, humidité)
- Déshydratation



7

Principales pathologies

8

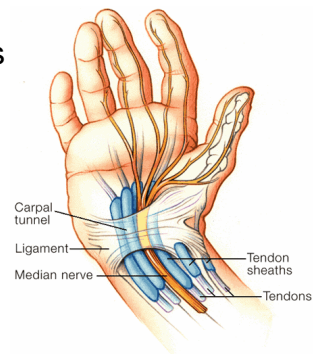
Blessures suite à une chute

- Fracture ou luxation de l'épaule (déplacement)
- Fracture de la clavicule
- Fracture du scaphoïde (os du poignet, près du pouce)
- Brûlures ou écorchures



Blessures de «surutilisation» ou de positionnement

- Syndrome fémoro-rotulien
- Syndrome de friction de la bandelette ilio-tibiale
- Fourmillements et/ou engourdissement dans les doigts (mains)
- Douleurs lombaires ou cervicales



Mauvais ajustement du vélo

SELLE EST TROP HAUTE

- Douleurs à la rotule (face externe)
- Douleurs dans le haut des mollets
- Douleurs derrière la cuisse (ischios-jambiers)
- Douleurs cervicales et dorsales
- Douleurs lombaires (lombalgies)

SELLE TROP BASSE

- Tendinite rotulienne
- Tendinite du quadriceps

SELLE TROP LARGE

- Douleurs à l'aîne et à l'intérieur de la cuisse (adducteurs)

SELLE TROP ÉTROITE

- Engourdissements

BEC DE SELLE VERS LE HAUT

- Douleurs lombaires (lombalgies)

SOUPLESSE DE LA SELLE, ASSISE HORS CREUX

- Douleurs aux fessiers et indurations périnéales

LA SELLE N'EST PAS DANS L'AXE

- Douleurs de la rotule (face externe)



11

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Mauvais ajustement du vélo

LA LONGUEUR DE LA POTENCE

- Douleurs à la pointe du coude (lorsque les bras sont tendus)
- Douleurs cervicales ou dorsales (position trop allongée)

HAUTEUR DE LA POTENCE

- Douleurs à la pointe du coude (lorsque les bras sont tendus)

GUIDON TROP ÉTROIT, TROP LARGE OU MAL CENTRÉ

- Points de côté (bras et coude collés au corps)
- Douleurs cervicales ou dorsales



12

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Mauvais ajustement du vélo

MANIVELLES TROP LONGUES

- Tendinite rotulienne (genou)

PÉDALE ORIENTE L'AXE DU PIED VERS L'EXTÉRIEUR

- Tendinite de la patte d'oie (côté interne du genou)

HAUTEUR DU CADRE

- Certains types de blessures reliées à la hauteur de la selle



13

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Mauvaise utilisation de l'équipement

MAUVAIS CHOIX DE SOULIERS ET DE BAS

Symptômes :

- Brûlures aux pieds
- Ampoules
- Fourmillement et engourdissement des pieds



Causes :

- Mauvaise position du pied
- Sangles trop serrées
- Chaussures trop étroites
- Semelles pas assez rigides
- Souliers et bas trop grands
- Bas conserve la chaleur et l'humidité



14

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Mauvaise utilisation de l'équipement

POURQUOI METTRE DES GANTS EN ÉTÉ?

Fonctions principales :

- Absorber les vibrations du vélo
- Minimiser l'engourdissement des doigts (cousinage)
- Protéger la paume des mains en cas de chute

Choix des gants :

- Trop grands = mains glisseront dedans
- Trop petits = gants gêneront les mouvements
- Durabilité = gants avec paumes en cuir
- Confort = Lycra (sèche plus vite et s'étire moins que le coton)



15

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Mauvaise utilisation de l'équipement



PORT DU CASQUE

- Traumatisme crânien
- Insolation



PORT DE LUNETTES

- Conjonctivite
- Cornée (UV)
- Débris dans l'oeil

16

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Prévention des blessures

17

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Équipement

- L'équipement (vélo, freins, pression des pneus, etc.) est en bon état et vérifié régulièrement.
- L'équipement et la taille du vélo sont adaptés à la personne.
- Toujours avoir une trousse de réparation de vélo pour les réparations et les ajustements mineurs.
- Trousse de premiers soins et téléphone accessibles.



18

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Vêtements et chaussures

- Il faut porter en tout temps un casque homologué CSA, Snell, ANSI ou ASTM.
- Il faut porter des bas et des chaussures appropriés et bien ajustés.
- Les lacets sont noués et les chaussures à bout ouvert sont à éviter.
- Il faut porter des vêtements appropriés (bien ajustés et procurant une bonne visibilité) en fonction des conditions.
- On doit porter les vêtements et les accessoires de protection appropriés en fonction du temps (p. ex., chapeau, veste, lunettes de soleil et écran solaire).

19

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

Autres conseils

- Être vigilant en tout temps.
- Ne pas négliger sa préparation physique.
- Prendre le temps de faire quelques exercices d'étirement avant, pendant et après la randonnée.
- Bien s'hydrater, avant, pendant et après la randonnée.

**BONNES RANDONNÉES...
EN TOUTE SÉCURITÉ!**



20

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue