



SUIVI MEDICAL DU POLE FRANCE DE LUTTE

Évaluation de la demande de soins et des
conséquences médicales/sportives

I. TAVERNIER

→ COMPOSITION DU POLE

→ METHODE D'ENTRAÎNEMENT

→ SUIVI MEDICAL

- analyse des motifs de consultations médicales

→ EPREUVES D'EVALUATION

→ SUIVI DIETETIQUE

→ CAS CLINIQUE

1) 15 SPORTIFS

Equipe féminine : 5 - 2 cadettes
- 3 juniors

Equipe masculine : 10 - 2 minimes
- 3 cadets
- 5 juniors

2) STRUCTURE MEDICALE

- Consultations médicales
- Plateau technique d'évaluation
- Consultations diététiques
- Cabinet de kinésithérapie

METHODE D'ENTRAÎNEMENT DU PÔLE

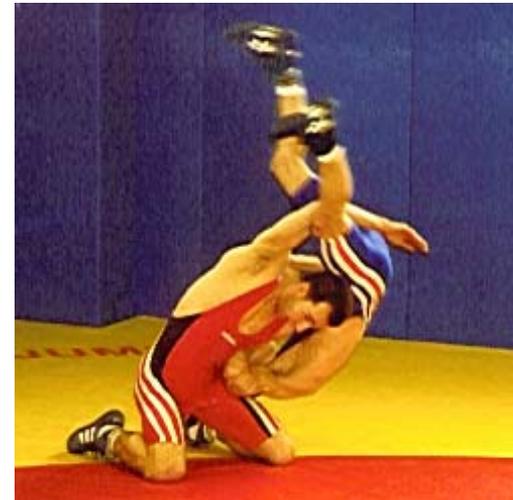
Préparation

→ Technique

4 entraînements/sem + stages nationaux/internationaux

→ Physique

- Course à Pied
- Entraînement fractionné → athlétisme
- Musculation
- Basket
- Circuit Training

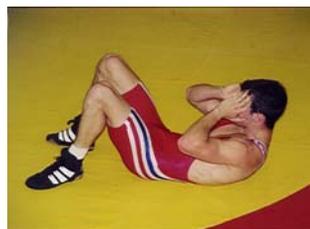


METHODE D'ENTRAÎNEMENT DU PÔLE

Circuit Training

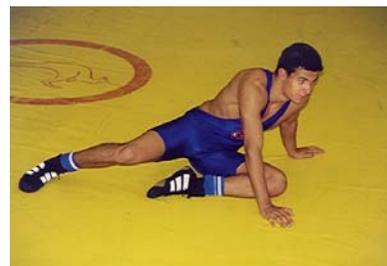


Corde à sauter

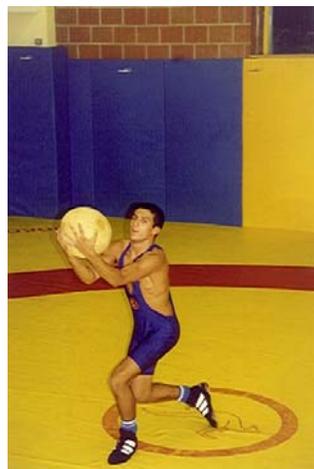


Abdominaux

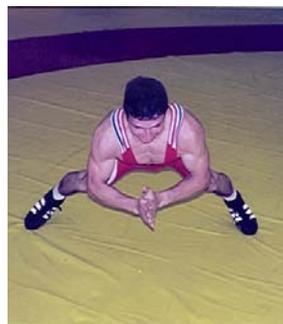
Montée/Descente
Escaliers



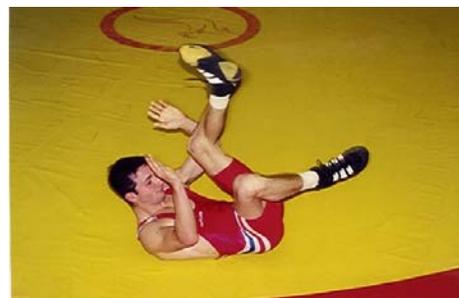
Porter genou
Droite/Gauche



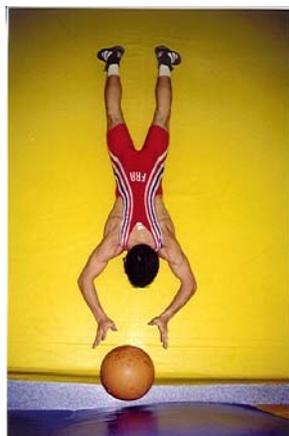
Lancer de ballon
Assis/Debout



Pompes claquées

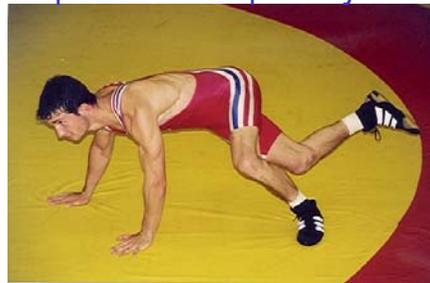


Aller/Retour
Roulade



Lombaires

Esquive sur attaque de jambe



Flexion/Extension Pied/Sol

Passage en pont sur l'adversaire



Ceinture Avant

METHODE D'ENTRAÎNEMENT DU PÔLE

Planification annuelle

Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin
ENDURANCE		ENDURANCE RESISTANCE		RESISTANCE		LUTTE 1 x 8 2 x 6	Thèmes Répétition		
P.P.G. - Footing Circuit Training Interval Training Musculature Série Technique		P.P.G. Footing Circuit Training Interval Training Musculature Pyramide		Thèmes Répétition	France Excellence Libre Senior Honneur Libre	France Excellence Libre Féminines Hommes	Muscu. Triplettes	Open de France Senior Gréco Libre	France Excellence Senior Gréco
LUTTE LIBRE Séries		LUTTE Séries		LUTTE 2 x 3 mn 3 x 2 mn 6 x 1 mn	GRECO	LUTTE 3 x 6	LUTTE 2 x 3 3 x 2 6 x 1	France Excellence Cadets Senior Hommes Gréco	
3 x 10 mn	1 x 10 mn 1 x 8 mn 1 x 6 mn	1 x 8 mn 2 x 6 mn	3 x 6 mn	Musculature Triplette		Muscu Pyramide			
				France Excellence Minime Junior Libre	France Jeune Féminine Minime Cadet Junior		France Excellence Minime Junior Gréco	Grand Prix France Gréco Libre	
					Séries				

Motifs des consultations

1) Aspects quantitatifs

	TOTAL	TRAUMATO	DIVERS
FILLES	54	24	30
GARCONS	84	50	34
TOTAL	138	74	64



Motifs des consultations

2) Sites lésionnels (50% - 4 sites)

- **Genou** : 11
 - contusions (3)
 - entorses (3)
 - pathologie méniscale (2)
 - Osgood Schlater (3)
- **Cheville** : 10
 - entorses
- **Rachis Cervical** : 10
 - contusions (3)
 - entorses (1)
 - contractures (3)
 - cervicalgie (asym mur post C3)
- **Coude** : 6
 - contusions (2)
 - entorses (3)
 - luxations (1)

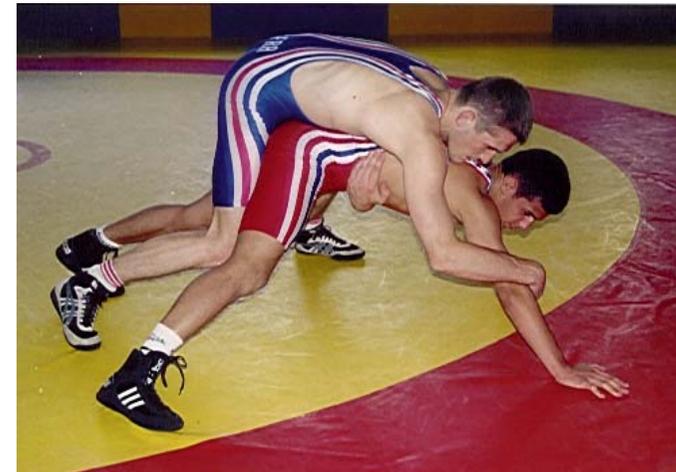
Mécanismes lésionnels

18 blessures les plus graves

9 → actions de défense

7 → autres

2 → mécanisme inconnu



Autres

1 mauvaise réception

3 chocs directs sur tapis

3 causes extérieures

Mécanismes lésionnels en défense

2 : sur attaque de jambe

3 : ceinture de côté

1 : défense au sol

1 : bras à la volée

1 : mauvaise réception



Consultations spécialisées

9 avis spécialisés

1 → CS dentaire

1 → CS O.R.L.

7 → CS traumatologiques



Examens complémentaires

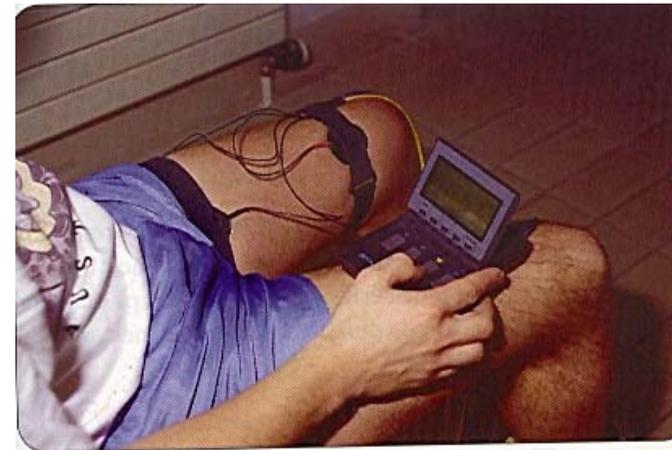
- Biologie : 1
- Radiologie : 31 prescriptions
 - 22 radios standard
 - 5 scanners (luxation épaule + récurrence, cervicalgies récurrentes, entorse genou externe, tendinite long biceps)
 - 2 échographies (contusion musculaire – cardio)
 - 2 IRM (ménisque – cervicalgies asym mur post C3)



Kinésithérapie - Rééducation

- 82 semaines de soins/ 21 traumatismes
 - Fracture métacarpe
 - Entorse genou
 - Luxation du coude
 - Fracture 5ème métacarpe
 - Entorse Cervicale
 - Luxation épaule
 - Osgood Schlater
 - Entorses cheville

- Demande de soins sous estimée
 - Prise en charge au domicile
 - Accès libre aux sportifs sans prescription



Durées d'immobilisation

- 25 semaines ↔ 8 traumatismes
-

Interruption de l'entraînement

- 101 semaines
 - 70 semaines → 4 blessures
Capsuloplastie épaule, entorse cheville, entorse sterno-claviculaire, Osgood Schlater
 - 31 semaines → 70 blessures



Reprise de l'activité

- 1 tendinite
Aucune récurrence symptomatologique

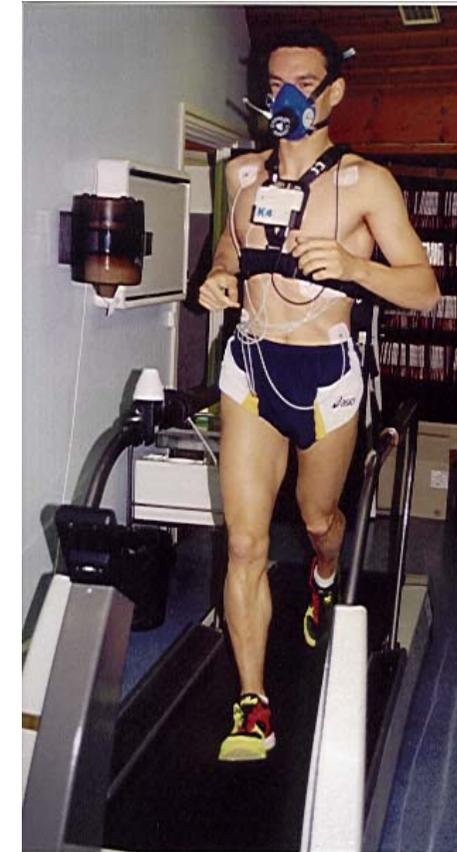


Conclusion

- aucun lutteur indemne de blessures
- beaucoup de blessures mais peu de gravité (4 à 5)
- avis spécialisés exceptionnels
- demande non négligeable de bilans complémentaires
- mécanismes lésionnels : actions de défense
- interruptions d'entraînement fréquentes mais de courte durée
- qualité de prise en charge, travail d'équipe

EPREUVES D'EVALUATION

	Vo2Max		VMA		FC Max		Vitesse 4 mmol/l	
Tests	1	2	1	2	1	2	1	2
F	55,4	53,3	15	15,3	192	195	13	14
G	60,1	61,1	17,3	17,8	189	193	14	14



- résultats conformes aux références bibliographiques
- personnalisation de la préparation physique

Habitudes alimentaires

➤ Alimentation équilibrée (12/14)

- 2 exceptions → peu de viande / légumes
- peu de légumes
- quelques excès de barres chocolatées
- goûter (12/14) → 1 produit laitier + 1 produit sucré
- contrôle qualité de la restauration du CREPS

➤ Consultations diététiques

- buts : → évaluer les habitudes alimentaires
- conseils de régime, personnalisation
- carences constatées : magnésium, fer, vitamines A et B
- troubles du comportement alimentaire

Variations pondérales

- Equipe féminine : - 3kg en 2 à 3 semaines (60 → 57)
- Equipe masculine : - 5kg en 2 à 4 semaines (64 → 59)

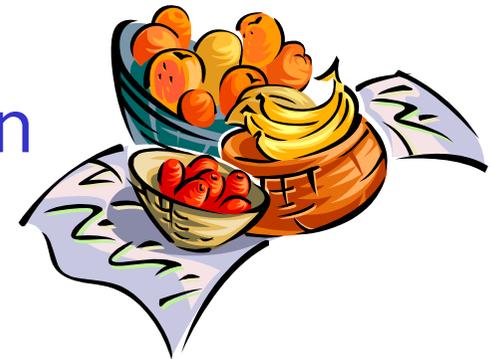
2 cas particuliers:

- 2 régimes à – 6 kg + 1 régime à –8 kg en 1 mois
- 1 régime à – 8 kg

- Reprise du poids antérieur : 1 à 2 semaines

Période de régime

- Fréquence : Filles : 2 à 3 / an Garçons 2 à 7 / an
- Equilibre alimentaire concervé mais diminution de la valeur énergétique
- Aucune carence nutritionnelle
- Erreur constatée : baisse de l'hydratation
- Méthode de sudation: sauna, footing ...
- Tolérance



Régime sévère

- Valeur énergétique s'effondre à 200 calories
- Aucun équilibre – baisse hydratation
- Mauvaise tolérance



Troubles du comportement alimentaire

➤ Facteurs de risque

- nombre de régimes dans l'année
- sévérité des régimes
- mauvaise tolérance
- sport à catégorie de poids
- présents dans les deux sexes
- préoccupation excessive pour le schéma corporel

Conclusion

- Equilibre alimentaire
- Importance du suivi diététique:
évaluation des besoins, éducation nutritionnelle,
personnalisation des régimes
- Importance de la prévention
- Présence de troubles du comportement alimentaire
- Consultations psychologiques
- Prise en charge globale – Travail en équipe

Luxation coude

Lutteur 1

Âge : 22

Taille : 1,77

Poids :

- habituel : 74 kg

- de compétition : 69 kg

Antécédents sportifs

- lutte depuis l'âge de 10 ans

- Champion de France Junior 1996

- Champion de France Universitaire 2000

Antécédents médicaux - chirurgicaux

- fracture cartilage oreilles

- fracture 4ème métacarpe droit

- entorse poignet droit

- hernies inguinales (2)

- ponction genou



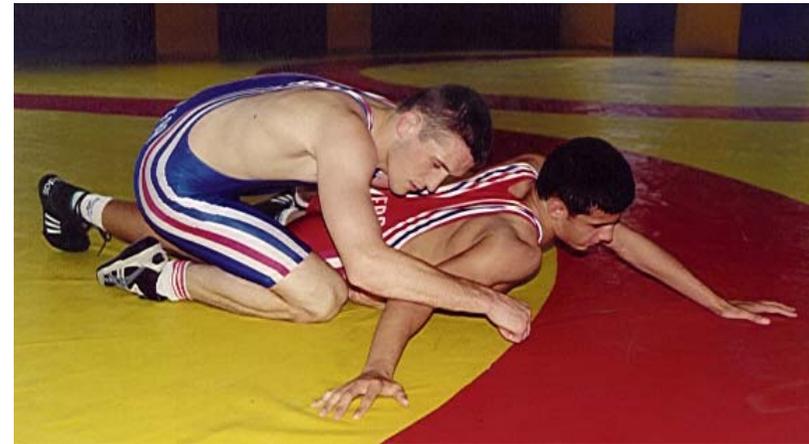
Luxation coude

Historique de la maladie

- Entraînement de lutte 05/01/00
Ceinture de côté en défense

Prise en charge initiale

- Radiographie standard
- Réduction sous anesthésie générale
- Attelle plâtrée postérieure



Luxation coude

➤ Avis spécialisé (J8)

- aucune indication chirurgicale
- attelle mise 2 semaines puis orthèse articulée
- kiné : 1 séance 3H/j → physio, balnéo, muscu

➤ Reprise entraînement

- début mars
- 31/03 → championnat de France universitaire

➤ Evolution

- Sept 00 : symptômes : appréhension, faiblesse, douleur occasionnelle
- cause : interruption entraînement
 - kiné



Conclusion

- Luxation du coude lors d'une action de défense à l'entraînement
- Bonne prise en charge initiale
- Evolution inquiétante
 - reprise de l'entraînement trop rapide ou à un niveau trop élevé
 - interruption de l'activité durant la période estivale