

# PRÉVENTION DES BLESSURES



## Pourquoi ?

La prévention passe par une bonne maîtrise de son activité. L'Ultimate Frisbee est encore trop jeune pour avoir sa propre revue épidémiologique mais il est possible de s'inspirer de sports collectifs qui présentent des efforts similaires pour construire son programme de prévention.

## Comment ?

1 Avoir un échauffement efficace et charger un **responsable** qui comprend les enjeux et s'adapte aux besoins du groupe

2

Pratiquer de façon régulière son activité est déjà un bon moyen **d'adapter son corps** à l'effort. La prévention se fait déjà à l'entraînement si celui-ci est bien géré (échauffement, répartition de l'effort)



Ajouter une séance de préparation physique/ prévention blessure supplémentaire à l'entraînement de club

3

4 Sensibiliser sur le fait que les exercices proposés servent à la fois à prévenir les blessures mais également à être plus **performants** (sauter plus haut, courir plus vite, etc.)



5

Ne pas négliger les facteurs suivants : nutrition, sommeil et hydratation



6 Identifier les "alertes" du corps, **s'écouter** et différencier les différents états de fatigue : musculaire, physique ou psychique

## Bon à savoir

- Dans les sports pouvant s'approcher de l'effort Ultimate Frisbee, la blessure la plus fréquente est la lésion musculaire à la cuisse (ischio/quadri) chez les hommes, les ligaments croisés chez les femmes. Les entorses de cheville sont également très fréquentes.
- L'étude réalisée sur les matchs AUDL montre deux points :
  - beaucoup de lésions sur les plongeurs et sauts
  - beaucoup de blessures en fin de première mi-temps et en deuxième mi-temps (fatigue accumulée)
- Il faut analyser et tirer des leçons des "pics" de blessure de son club, trouver des solutions adaptées à son équipe et réfléchir à la construction de sa saison

## Souplesse et élasticité musculaire :

- Gagner en souplesse ne va pas spécialement permettre de réduire des blessures, en revanche une raideur excessive peut être signe d'une surcharge.
- L'important dans la réduction des facteurs de risque : travailler la mobilité de hanche et de cheville.
- Le stretching ne remplace pas une séance de prévention mais une séance supplémentaire peut être intégrée si elle permet de se sentir bien personnellement.

## Ressources

[Fifa11+](#)

[Programme de prévention des blessures](#)

[Article étude des blessures AUDL](#)



<https://flyingdisc-paysdelaloire.fr>



[contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr](mailto:contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr)