



Prévention de la blessure

Face à une concurrence internationale toujours plus féroce, les sportifs de haut niveau sont amenés à supporter des charges d'entraînement toujours plus élevées pour progresser. Si les capacités de résilience ne suivent pas cette augmentation de la charge d'entraînement, les sportifs peuvent être exposés à un risque de blessure accru. Préserver le temps disponible pour s'entraîner devient ainsi un enjeu majeur de la haute performance sportive.

QUELQUES EXEMPLES DE TRAVAUX DE RECHERCHE :

- Identifier les conditions à haut risque de blessures à travers le développement d'analyses épidémiologiques innovantes mettant en évidence les facteurs de risque associés à l'incidence et la récurrence des blessures ;
- Évaluer les effets de programmes visant à préserver les capacités physiques ou psychologiques en période d'arrêt, ou leur restauration en phase de reprise d'activité (réhabilitation, reconditionnement, réathlétisation).

En s'appuyant sur une collaboration étroite avec le pôle Médical, les laboratoires de l'INSEP ont pour objectif de faire émerger de nouvelles connaissances à l'interface des domaines cliniques et scientifiques (traumatologie de l'exercice, rééducation fonctionnelle). Les applications issues de ces travaux permettront notamment de mieux comprendre les conditions de survenue des blessures mais aussi de s'interroger sur la manière dont les sportifs gèrent leurs blessures et doivent à terme contribuer à réduire les périodes d'arrêt ou à mieux exploiter les phases de réduction de l'entraînement induites par la blessure.

PRINCIPAUX TRAVAUX DE RECHERCHE :

- [Coordination of hamstrings is individual-specific and is related to motor performance.](#) Journal of Applied Physiology
- [Hamstring muscle elasticity differs in specialized high-performance athletes.](#) Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports
- [Interactions between fascicles and tendinous tissues in gastrocnemius medialis and vastus lateralis during drop landing.](#) Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports
- [Hamstring eccentric strengthening program: Does training volume matters?](#) International Journal of Sports Physiology and Performance

URL de la page : <https://www.insep.fr/fr/prevention-de-la-blessure>

> Effects of warm-up on hamstring muscles stiffness: Cycling vs foam rolling.
Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports