

TRAUMATISME MUSCULAIRES FREQUENTS

DIFFERENTS TRAUMATISMES

Contracture :

C'est une contraction musculaire involontaire d'un certain nombre de fibres musculaires au sein d'un même muscle ou d'un groupe musculaire, d'une durée inhabituellement longue, souvent douloureuse et normalement non associée à une lésion de la fibre

Sensation : Pointe

Élongation :

Allongement accidentel ou thérapeutique d'un muscle, d'un nerf, d'un tendon

Sensation : Ligne gênante

Claquage :

C'est une lésion musculaire consécutive à la rupture d'un nombre plus ou moins important de fibres musculaires (des cellules capables de contraction contenues dans les muscles).

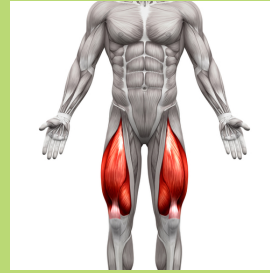
Sensation : Élastique qui casse

Déchirure :

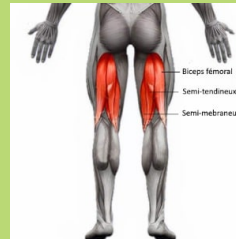
Il correspond à une déchirure plus ou moins importante de fibres musculaires suivie d'une hémorragie.

Sensation : Coup de couteau dans muscle

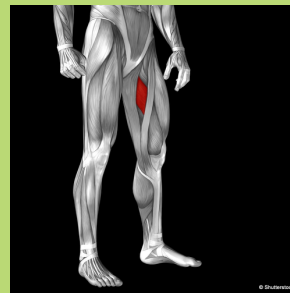
Les muscles les + touchés : Quadriceps



Ischio Jambiers



Adducteur



Mollets



LORS DU TRAUMATISME

Dans les minutes qui suivent :

Contracture et Élongation	Claquage et Déchirure
<ol style="list-style-type: none">1. Compression2. Élévation3. Chauffer sur Zone (crème, bouillote)4. Immobilisation	<ol style="list-style-type: none">1. Compression2. Élévation3. Refroidir sur zone (Glace dans vessies, chiffon)4. Immobilisation

Dans les 48h :

Avis Médical (Médecin du sport + **Kiné**)

Demande d'échographie

48h : Retour Coach pour connaître Pathologie

Début des soins dans la semaine qui suit

PROTOCOLE RETOUR SUR TERRAIN

QUADRICEPS

Trauma	Semaine	Séance	Intensité		
			//	///	////
Contracture	1	1	x	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	x
		2	x	x	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Ex: 16VMA il doit parcourir 127m
				Reprise avec Groupe après Puissance si 0 douleur	
Élongation	1	1	Footing 2x15 min avec 5min de marche entre 1min de jonglerie statique-mouvement x5 Ne pas Étirer	x	x
		2		Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
	2	3		Chaise 8x30"	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Vitesse : départ arrêté x10 de 15m et lancer x10 (10m footing + 10 sprints)
		4	Reprise avec Groupe si 0 douleur		
Claquage	1	1	Marche lent-vite 1-1' sur 20' + étirement		
		2	20' Marche rapide et 2x5' footing léger Étirement		
	2	3	10' marche rapide et 2x10' footing	Renforcement : coup de pied résistance avec élastique 3x1' (20 frappes) Demi fente 30 par jb	
		4	Demi Squat 4x20 + 4x45" de chaise	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	3	5	Footing 30-35' (min 5km max 6km) 3x3min jonglerie (tete, Pd, Pg)	Fente, Squat et Squat Jump 4x20	
		6	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	

	4	7	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	
		8	Protocole Proprio	W de slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	5	9	Protocole Proprio	W appui avec échelle avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse montée (10-30") 110% VMA
		10	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo-dynamique avant chaque séance		
Déchirure	1	1	Coup de pied vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
		2	Coup de pied vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
	2	3	Coup de pied vide, Cp bloc iso 5s	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste avec sac de sable Étirement fin de séance	
		4	W Harnais step passage de haie petite	Monté escalier (tribune) 2x12'	
	3	5	Renfo chaise Gainage 8x 30" de W	Course tour de complexe (monté terrain herbe synthé) 2x12'	
		6	Demi Squat 4x20 + 4x45" de chaise	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	4	7	Renfo chaise Gainage 8x 45" de W	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
		8	Corde a sauté 12min	W proprio, slalom en 8 avec ballon (sur 4m)	
	5	9	Circuit training abdo-gainage-pompe- chaise 2x4min (20-10")	Footing 20' à 80% 4,2km (10 tours 1/2)	
		10	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	6	11	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	
		12	Protocole Proprio	W de slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	7	13	Protocole Proprio	W appui avec échelle avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse montée (10-30") 110% VMA
		14	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance		

ISCHIO-JAMBIERS

Trauma	Semaine	Séance	Intensité		
			//	///	////
Contracture	1	1	x	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	x
		2	x	x	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Ex: 16VMA il doit parcourir 127m
				Reprise avec Groupe après Puissance si 0 douleur	
Élongation	1	1	Footing 2x15 min avec 5min de marche entre 1min de jonglerie statique- mouvement x5 Ne pas Étirer	x	x
		2		Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
	2	3		Relever de bassin 8x30"	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Vitesse : départ arrêté x10 de 15m et lancer x10 (10m footing + 10 sprints)
		4	Reprise avec Groupe si 0 douleur		
Claquage	1	1	Marche lent-vite 1-1' sur 20' + étirement		
		2	20' Marche rapide et 2x5' footing léger Étirement		
	2	3	10' marche rapide et 2x10' footing	Renforcement : passage planche jb tendu 3x1' (20x max) relevé de bassin 30 avec 3" de maintien	
		4	Demi Squat 4x20 + 4x45" allongé talon fesse	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	3	5	Footing 30-35' (min 5km max 6km) 3x3min jonglerie (tête, Pd, Pg)	Fente AR, Passage planche jb tendu 4x20 et talon fesse 4x30" (60 max)	
		6	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	4	7	Protocole Proprio		30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min

		8	Protocole Proprio	W de slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	2 bloc de 12x 8" (40m) accélération 4" (10m) blocage 8" (40m) accélération et 10" recup active
	5	9	Protocole Proprio	W appui avec échelle avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse descente (10-30") 120% VMA (50m)
		10	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo-dynamique avant chaque séance		
Déchirure	1	1	Coup de pied arrière vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
		2	Coup de pied arrière vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
	2	3	Coup de pied arrière vide, Cp arrière bloc iso 5s	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste avec sac de sable Étirement fin de séance	
		4	W Harnais step passage de haie petite	Montée escalier (tribune) 2x12'	
	3	5	Renfo relever bassin Gainage 8x 30" de W	Course tour de complexe (monté terrain herbe synthé) 2x12'	
		6	Demi Squat 4x20 + 4x45" allongé talon fesse	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	4	7	Renfo relever bassin Gainage 8x 45" de W	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
		8	Corde a sauté 12min	W proprio, slalom en 8 avec ballon (sur 4m)	
	5	9	Circuit training abdo – gainage – pompe -relever de bassin 2x4min (20-10")	Footing 20' à 80% 4,2km (10 tour 1/2)	
		10	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	6	11	Protocole Proprio		30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
		12	Protocole Proprio	W de slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	2 bloc de 12x 8" (40m) accélération 4" (10m) blocage 8" (40m) accélération et 10" recup active
	7	13	Protocole Proprio	W appui avec échelle avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse descente (10-30") 120% VMA (50m)
		14	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo-dynamique avant chaque séance		

ADDUCTEUR

Trauma	Semaine	Séance	Intensité		
			//	///	////
Contracture	1	1	x	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	x
		2	x	x	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Ex: 16VMA il doit parcourir 127m
	Reprise avec Groupe après Puissance si 0 douleur				
Élongation	1	1	Footing 2x15 min avec 5min de marche entre 1min de jonglerie statique-mouvement x5 Ne pas Étirer	x	x
		2		Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
	2	3		Chaise 8x30"	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Vitesse : départ arrêté x10 de 15m et lancer x10 (10m footing + 10 sprints)
		4	Reprise avec Groupe si 0 douleur		
Claquage	1	1	Marche lent-vite 1-1' sur 20' + étirement		
		2	20' Marche rapide et 2x5' footing léger Étirement		
	2	3	10' marche rapide et 2x10' footing	Renforcement : coup de pied résistance avec élastique 3x1' (20 frappes) Demi fente 30 par jb	
		4	Renfo chaise Gainage dynamique ciseau 8x 45" de W	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	3	5	Footing 30-35' (min 5km max 6km) 3x3min jonglerie (tête, Pd, Pg)	Fente, Squat et Squat Jump 4x20	
		6	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	4	7	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	

		8	Protocole Proprio	W de haie + slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	5	9	Protocole Proprio	W appui avec passage de Haie haute avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse brisée en L 25m (10-30'') 110% VMA
		10	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance		
Déchirure	1	1	Adduction (passe intérieur) vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
		2	Adduction vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
	2	3	Adduction vide, Cp bloc iso 5s	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste avec sac de sable Étirement fin de séance	
		4	W Harnais step passage de haie petite	Monté escalier (tribune) 2x12'	
	3	5	Renfo chaise Gainage ciseau 8x 30'' de W	Course tour de complexe (monté terrain herbe synthé) 2x12'	
		6	Demi Squat large 4x20 + 4x45'' de gainage lat en étoile	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	4	7	Renfo chaise Gainage dynamique ciseau 8x 45'' de W	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
		8	Corde a sauté 12min	W proprio, slalom en 8 avec ballon (sur 4m)	
	5	9	Circuit training abdo ciseau-gainage ouverture hanche-pompe-chaise 2x4min (20-10'')	Footing 20' à 80% 4,2km (10 tours 1/2)	
		10	Protocole Proprio	3x 6min (15-15'') 90%VMA 30m AR	
	6	11	Protocole Proprio	20-20'' 95% VMA 84m sur 3x6min	
		12	Protocole Proprio	W de haie + slalom + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	7	13	Protocole Proprio	W appui avec passage de Haie haute avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse brisée en L 25m (10-30'') 110% VMA
		14	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance		

Trauma	Semaine	Séance	Intensité		
			//	///	////
Contracture	1	1	x	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	x
		2	x	x	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Ex: 16VMA il doit parcourir 127m
	Reprise avec Groupe après Puissance si 0 douleur				
Élongation	1	1	Footing 2x15 min avec 5min de marche entre 1min de jonglerie statique-mouvement x5 Ne pas Étirer	x	x
		2		Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
	2	3		Position pointe de pied 8x30"	Puissance 3x8' de 30-30" à 95% de VMA Vitesse : départ arrêté x10 de 15m et lancer x10 (10m footing + 10 sprints)
		4	Reprise avec Groupe si 0 douleur		
Claquage	1	1	Marche lent-vite 1-1' sur 20' + étirement		
		2	20' Marche rapide et 2x5' footing léger Étirement		
	2	3	10' marche rapide et 2x10' footing	Renforcement : coup de pied résistance avec élastique sur pied 3x1' (20 frappes) Demi fente 30 par jb	
		4	Demi Squat 4x20 + 4x45" de chaise	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	3	5	footing 30-35' (min 5km max 6km) 3x3min jonglerie (tête, Pd, Pg)	Monté descente lestée sur marche, Squat et Squat Jump 4x20	
		6	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	4	7	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	

		8	Protocole Proprio	W de slalom (max de touche de balle) + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	5	9	Protocole Proprio	W appui avec échelle (travail sur pointe de pied) avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse avec départ sauté (10-30") 110% VMA
		10	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance		
Déchirure	1	1	Pointe de pied vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
		2	Pointe de pied vide, contraction volontaire 6x 1min chaque atelier	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste Étirement fin de séance	
	2	3	Pointe de pied vide, bloc iso 5s	Marche déroulé appui 2x3 tour de piste avec sac de sable Étirement fin de séance	
		4	W Harnais step passage de haie petite	Monté escalier (tribune) 2x12'	
	3	5	Renfo corde à sauter Gainage 8x 30" de W	Course tour de complexe (monté terrain herbe synthé) 2x12'	
		6	Squat sauté 4x20 + 4x45" de chaise	15' footing léger et 15' 75% VMA 2,8km (7 tours de piste)	
	4	7	Renfo chaise Gainage 8x 45" de W	Footing 30' (20' + 10' 1 modéré 1 soutenu) Étirement	
		8	Corde a sauté 12min	W proprio, slalom en 8 avec ballon (sur 4m)	
	5	9	Circuit training abdo-gainage-pompe- cloche pied 2x4min (20-10")	Footing 20' à 80% 4,2km (10 tour 1/2)	
		10	Protocole Proprio	3x 6min (15-15") 90%VMA 30m AR	
	6	11	Protocole Proprio	20-20" 95% VMA 84m sur 3x6min	
		12	Protocole Proprio	W de slalom (max de touche de balle) + passe au mur, 3x4min en échauffement	30-30 100%VMA 133m sur du 3x8min
	7	13	Protocole Proprio	W appui avec échelle (travail sur pointe de pied) avec passe dans but, cerceau (bloc), Intégration jeu de fin groupe en Joker	Vitesse avec départ sauté (10-30") 110% VMA
			14	Reprise avec Groupe si 0 douleur + protocole étirement activo dynamique avant chaque séance	