



LABORATOIRE SEP



ÉPIDÉMIOLOGIE DE LA PERFORMANCE

Existe-t-il une relation optimale entre le risque de blessure et la charge de travail

1 DOCUMENT - Publié le 1 juin 2021

Existe-t-il vraiment une relation optimale entre le risque de blessure et la charge de travail représentée par le « sweet spot » ? Un exemple de joueurs de soccer d'élite Français et de pentathlètes

URL of the page: <https://labos-recherche.insep.fr/fr/publications/sedeaud-et-al-2020>



Adrien SEDEAUD 2020.pdf

PDF-2.11 Mo

 **TÉLÉCHARGER**

Frontiers in Sports and Active Living

Adrien Sedeaud, Quentin De Laroche Lambert, Issa Moussa, Didier Brasse, Jean-Maxence Berrou, Stephanie Duncombe, Juliana Antero, Emmanuel Orhant, Christopher Carling and Jean-Francois Toussaint.

Objectif : Examiner les relations entre l'occurrence et la gravité des blessures à l'aide de trois ratios de charge de travail (ACWR, EWMA, REDI) chez les joueuses de soccer d'élite et les pentathlètes internationaux masculins et féminins.

Matériaux et méthodes : Les joueuses de soccer des équipes nationales de Français U16 à U18 ($n = 24$) et les athlètes internationales ($n = 12$, 4 femmes et 8 hommes) de l'équipe Française de pentathlon moderne ont été suivies tout au long d'une saison entière. Le rapport de charge de travail chronique aiguë (ACWR), les moyennes mobiles pondérées exponentiellement (EWMA) et l'indice de diminution exponentielle robuste (REDI) ont été calculés pour la charge interne par la méthode ROE dans le football et la charge externe dans le pentathlon. L'occurrence et la gravité des blessures (déterminées en fonction de la perte de temps) ont été quantifiées dans la zone sweet spot [0,8; 1,3] et comparées aux autres zones de variation de charge : [0; 0,8], [1,3; 1,5], [1,5; +8], en utilisant les trois rapports.

Résultats : Au cours de la période d'étude, un total de soixante-six blessures (2,75 par athlète) ont été signalées chez les joueurs de soccer et douze chez les pentathlètes (1 par athlète). La gravité cumulative de toutes les blessures était de 788 jours perdus au soccer et de 36 au pentathlon : respectivement, 11,9 jours perdus par blessure chez le joueur de soccer et 3,0 par pentathlète. Les valeurs moyennes des trois méthodes de soccer ont montré un nombre plus élevé de blessures détectées dans la zone de ratio de charge de travail [0; 0,8] : $22,3 \pm 6,4$. Ils étaient de $17,3 \pm 3,5$ dans la zone sweet spot ([0,8-1,3]) et de $17,6 \pm 5,5$ dans la zone [1,5; +8]. Comparativement à la zone [1,5; +8], les joueurs de soccer ont déclaré un plus grand nombre de jours perdus en cause de blessures dans le sweet spot présumé et dans la zone [0-0,8] : $204,7 \pm 28,7$ et $275,0 \pm 120,7$ jours, respectivement. Chez les pentathlètes, dix des douze blessures (83,3 %) s'est produit dans le sweet spot présumé. Redi était la seule méthode capable de suivre les charges de travail sur toutes les séries chronologiques.

Conclusion : Dans la cohorte actuelle de joueurs de soccer d'élite et de pentathlètes, les calculs de la charge de travail chronique aiguë ont montré une association avec l'occurrence et la sévérité de blessure, mais n'ont pas fourni de preuve soutenant l'existence d'un sweet spot diminuant le risque de blessure.

[PRÉCÉDENT](#)

[☰ RETOUR À LA LISTE](#)

[SUIVANT](#)




MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
1920
1924
1928



- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser