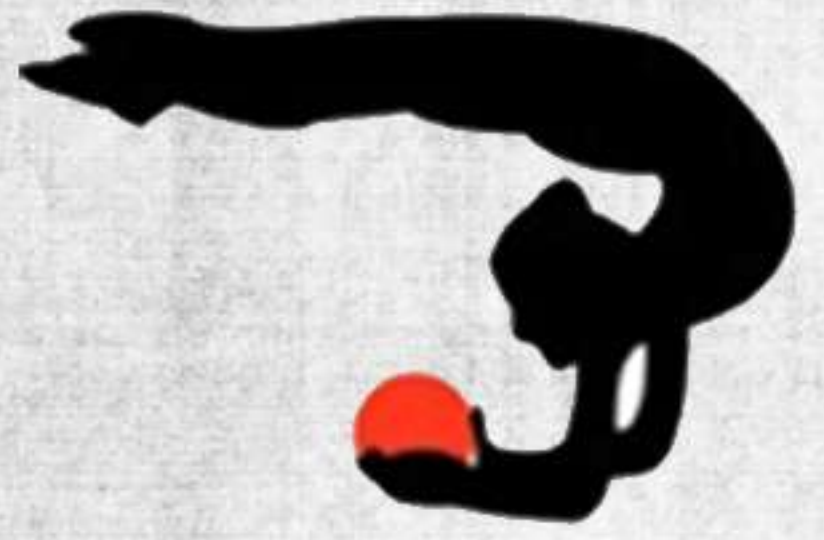


Vous avez décidé de pratiquer cette année la GR. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !

La gymnastique un sport exigeant mais les accidents aigus sont rares. Cependant, plusieurs risques de traumatismes sont à prendre en compte :



◆ Pathologie chronique de nature micro-traumatique

Pathologie de surcharge par répétition du geste technique, contacts répétés avec les différents agrès, dysfonctionnements corporels et/ou troubles stato-dynamiques. Os, cartilage de croissance, tendons et ligaments (talon, cheville, genou...).

◆ Le rachis lombaire

Spondylolisthésis lombaire = fractures touchant les vertèbres lombaires et provoquant un glissement due à la position cambrée (hyperlordose) demandée par certains mouvements et répétée. Peut être longtemps bien tolérée mais parfois à l'origine plusieurs années plus tard de douleur chronique du bas du dos. Parfois totalement asymptomatique, elle peut être découverte par des radiographies simples.

◆ Arrière cuisse et fesses

Elongations musculaires ou maladie d'insertion des muscles sur le bassin dues à des gestes combinant écarts de jambes et « lancés de jambes ».

La plus grande exigence est demandée lors du bilan médical de pré-saison !

N'hésitez pas à consulter rapidement un médecin pour toute douleur ou gêne ! Des douleurs bénignes peuvent être le signal d'alarme d'un traumatisme ultérieur plus grave.

◆ Le surentraînement multiplie tous ces risques !

◆ Echauffez-vous bien !

Notamment avant d'aborder des exercices combinés !

◆ Hydratez-vous bien !

