

Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année du VTT. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !

Les contraintes et chocs en vtt sont importants. Des risques de traumatismes sont à prendre en compte :

◆ **L'épaule (60% des traumatismes)**

Entorse acromio-claviculaire (35%).

Luxation gleno-huméral (15%).

Plaies de coude (20%).

◆ **Poignet**

Douleurs et atteintes neurologiques compressive par vibrations et chocs excessifs.

◆ **Genou**

Les plaies (30% des cas).

Problèmes tendineux ou rotuliens (40% des pathologies). 40 km de VTT représente 10000 flexions et extensions du genou !

◆ **Traumatismes crâniens**

Plus rares mais peuvent mettre le pronostic vital en jeu.

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

◆ **Portez des protections !**

Coudières, gants, veste dorsale, genouillères et protège-tibias.

Port du casque est bien entendu obligatoire et port d'un casque intégral pour la spécialité de descente !

◆ **Adaptez votre équipement !**

Hauteur de la selle, son avancée et la position des chaussures par rapport à l'axe des pédales, appui sur le guide. 25% des pathologies micro-traumatiques sont d'ailleurs liées à un matériel non adapté !

◆ **Hydratez-vous bien !**

