

RESUME

Nous sommes partis du postulat que le saut en hauteur engendre des blessures spécifiques, du fait de son geste particulier, en comparaison aux autres sauts (longueur, perche et triple saut). Le but étant de proposer un programme permettant de prévenir ces blessures.

Nous avons réalisé une étude rétrospective auprès de sauteurs issus des quatre disciplines de saut en athlétisme par le biais de questionnaires. Nous avons regroupé 26 sauteurs (un sauteur à la perche, 3 sauteurs en longueur, 11 sauteurs en hauteur et 11 sauteurs pratiquants au moins 2 sauts).

Dans nos résultats nous obtenons 81 blessures dont : 28 entorses (26 localisées à la cheville), 18 tendinites (8 localisées au tendon d'Achille et 7 au genou), 14 lésions musculaires (10 localisées à la cuisse).

L'analyse des résultats nous permet de dire qu'il n'existe pas de spécificité de blessures chez le sauteur en hauteur mais plutôt des blessures communes aux quatre disciplines de saut. Cela nous a amené à produire un programme de prévention commun aux quatre disciplines.

Le faible nombre de réponses obtenues nous invite à relativiser nos résultats quant à leur transposition à l'ensemble d'une population de sauteurs.