

RÉSUMÉ

Les sports extrêmes sont des sports à risques, ils attirent un public jeune et amateur de sensations fortes. Mais qui dit sensations fortes, dit prise de risques et blessures.

Le ski freestyle est un sport à la popularité grandissante dont les performances réalisées par les professionnels sont spectaculaires, par conséquent vecteur d'accidents parfois graves. Des campagnes de sensibilisation mettant en avant le fait que ces figures sont réalisées par des professionnels n'empêche pas le pratiquant lambda de vouloir faire de même.

Notre démarche a comme objectif de répondre aux questions suivantes :

- Quelles sont les spécificités du ski freestyle et ses conséquences sur son pratiquant ? Quelles sont les lésions liées à la pratique du ski freestyle ? Lesquelles sont les plus fréquentes ? L'entraînement a-t-il une incidence sur les skieurs et ses possibles blessures ?
- Quels sont le ou les rôles du masseur-kinésithérapeute face à ce type de public ?

48 skieurs freestyle français, mixte, de tout niveau, âgés de 14 à 33 ans, interrogés à l'aide d'un questionnaire mis en ligne sur leurs pratiques, leur entraînement et leurs blessures liées à la pratique de ski freestyle, nous ont permis de recueillir des réponses précises.

L'analyse statistique des résultats de ce questionnaire nous a amené à tenir le constat suivant ; les lésions les plus courantes sont ligamentaires et osseuses, elles touchent plus particulièrement les membres inférieurs pour les premières et les membres supérieurs pour les secondes, le taux de blessure reste très élevé, malgré un entraînement suivi par la majorité des skieurs interrogés. Le rôle du masseur-kinésithérapeute reste à définir dans cette discipline jeune et responsable de fréquents traumatismes.

Mots-clés : Injuries- freeski - skiers- physiothérapie – Prévention

Blessures- ski freestyle-skieurs- Kinésithérapie-Prévention