

RESUME

Le tennis est un des sports les plus convoités. Mais ce dernier, sport asymétrique, engendre de lourds déséquilibres musculaires et articulaires au niveau de l'épaule de ses adeptes et notamment pour les joueurs de tennis de haut niveau pouvant entraîner de lourdes blessures de l'épaule.

Suite à ces constatations basées sur la littérature, nous avons réalisé un livret de prévention destiné aux jeunes joueurs de tennis élites de moins de 18 ans ayant un projet de haut niveau et s'entraînant plusieurs heures par jour. Ce fascicule est destiné à promouvoir la santé des tennismen mais également à sensibiliser les jeunes athlètes à l'importance d'une prévention précoce pour sinon pallier, au moins retarder la progression des déséquilibres engendrés par la pratique de ce sport.

Ce livret est un support permettant au sportif de faire ses séances en autonomie mais c'est aussi un moyen de faire le lien entre les différents protagonistes qui travaillent autour du joueur à savoir l'entraîneur, le préparateur physique et le masseur-kinésithérapeute.

Pour réaliser ce travail, nous avons dans un premier temps fait l'analyse biomécanique du geste du service pour comprendre la mise en jeu des différentes structures lors de l'application de ce coup qui semble être l'un des plus traumatisant pour l'épaule dans la pratique du tennis. Dans un second temps, nous avons exploré la littérature afin de déterminer quelles étaient les pathologies de l'épaule les plus fréquemment rencontrées chez les joueurs de tennis mais également afin d'identifier de manières plus précises quels étaient les déséquilibres structurels engendrés par la pratique de ce sport. Enfin, nous avons à l'aide de plusieurs études, établi une stratégie préventive axée sur des exercices de renforcement musculaire, des étirements mais également des exercices de proprioception.

Mots-clés :

- français : blessure, déséquilibre, épaule, prévention, tennis
- anglais : injury, imbalance, shoulder, prevention, tennis