

Résumé

L'échauffement est une phase importante de l'acte sportif. Il est pratiqué par la plupart des athlètes afin d'éviter les blessures et d'améliorer la performance. Il a toutefois été observé que cet échauffement est souvent réalisé de manière inadaptée et sans connaissance réelle des effets sur le corps humain.

Chez le sportif blessé médullaire, l'échauffement devra être adapté car la lésion entraîne des modifications physiologiques. En effet, s'il est mal réalisé il sera contre-productif voire dangereux pour la santé de l'athlète.

Le kayak est un sport qui sur-sollicite les membres supérieurs et qui peut provoquer des pathologies d'épaule type tendinites. Durant la propulsion de son fauteuil, le blessé médullaire inflige également des contraintes répétées sur ses membres supérieurs. Une lésion du membre supérieur chez le blessé médullaire entraînerait une situation de sur-handicap. Un échauffement correctement mené semble tout à fait recommandable pour ce public spécifique.

Suite à ces observations et au manque de support pré existant, il a été décidé de rédiger un guide servant à accompagner les kayakistes blessés médullaires ainsi que leurs entraîneurs dans la réalisation de l'échauffement. Ce guide n'a pas la prétention de donner une routine d'échauffement parfaite pour tous les athlètes, il donnera les grands principes à respecter et des idées d'exercices. Les athlètes avec leurs entraîneurs mettront eux-mêmes en place l'échauffement le plus adapté.

Mots clés : lésion médullaire, échauffement, kayak, handicap, livret

Keywords : spinal cord injury, warm-up, kayak, disability, notebook