

# SOMMAIRE

- A -

## FACTEURS DE RISQUE ET STRATÉGIES PRÉVENTIVES

Facteurs de risque : composantes extrinsèques et intrinsèques D. THEISEN, A. FRISCH, J.L. CROISIER, R. SEIL, A. URHAUSEN.....	9
Aspects spécifiques des démarches préventives chez le jeune sportif A. FRISCH, D. THEISEN, R. KRECKÉ, J.L. CROISIER, A. URHAUSEN, R. SEIL.....	20
Les modèles des stratégies préventives et intérêt des mesures permettant d'améliorer l'adhésion aux programmes de prévention en milieu sportif V. GREMEAUX, E. COUDEYRE, M. JULIA.....	30

- B -

## ANALYSE CRITIQUE DES TECHNIQUES INTERVENTIONNELLES

Les étirements E. BRASSINNE, D. MOURAUX.....	39
L'échauffement est-il efficace pour prévenir les blessures musculo-squelettiques ? P. PRÉVOST, D. REISS.....	52
Le travail excentrique : aspects musculaires et tendineux J.F. KAUX, S. HODY, B. FORTHOMME, C. LE GOFF, J.M. CRIELAARD, J.L. CROISIER.....	60
L'équilibre de force musculaire agonistes/antagonistes J.L. CROISIER, F. DELVAUX, J.F. KAUX, M. JULIA, J.M. CRIELAARD, B. FORTHOMME.....	70
La proprioception T. THÉDON.....	79
Le travail en endurance pour mieux repousser la fatigue S. PERREY.....	89
Les orthèses N. FORESTIER, R. TERRIER.....	95
Nutrition et prévention des lésions musculaires C.Y. GUEZENNEC, C. VELA.....	101
Quantification des charges de réentraînement dans le cadre de la réhabilitation A. PHILIPPE, G. PY, A.M.J SANCHEZ, D. FORMICHI, A. CHOPARD, R. CANDAU.....	111
L'apport de l'analyse biomécanique 3-D dans les stratégies préventives - à partir de 2 exemples C. SCHWARTZ, J.L. CROISIER, F. TUBEZ, A. HAZÉE, O. BRÛLS, V. DENOEL, B. FORTHOMME.....	117

- C -  
**APPLICATIONS PRATIQUES**

Prévention de la pubalgie P. ROCHCONGAR.....	129
Le tennis-elbow en milieu sportif : facteurs de risques et stratégies préventives J. PARIER, O FICHEZ.....	135
Prévention du Jumper's Knee M. JULIA, J.P. ANDREA.....	143
La lésion musculaire des ischio-jambiers F. DELVAUX, P. ROCHCONGAR, J.M. FERRET, J.F. KAUX, J.M. CRIELAARD, J.L. CROISIER.....	153
Prévention des ruptures du ligament croisé antérieur du genou chez le sportif D. HIRT.....	166
La cheville H. COLLADO, A. JOUVION, M. JULIA.....	177
Approche préventive de la lésion d'épaule chez le sportif B. FORTHOMME, S. GLEIZES-CERVERA, F. DELVAUX, J.F. KAUX, J.M. CRIELAARD, C. SCHWARTZ, J.L. CROISIER.....	183
La fracture de fatigue : sa prévention chez le sportif J. LECOCO, M.E. ISNER-HOROBETI, G. DE TAFFIN.....	196
Application pratique du concept de charge de travail au sein d'un club de football professionnel C. RODRIGUEZ DE LA CRUZ, J.L. CROISIER, J. VERVIER, S. HODY, T. BURY.....	205
Prévention des courbatures musculaires en pratique sportive S. HODY, F. DELVAUX, C. RODRIGUEZ, B. REGISTER, P. LEPRINCE, J.L. CROISIER.....	212
Stratégies préventives des blessures sportives. L'exemple en rugby J.M. GRAND.....	222