

Dossier 6/23: Prévenir les blessures du ligament croisé chez les femmes

Les femmes sont de quatre à six fois plus sujettes à des lésions du ligament croisé antérieur que les hommes. Ces résultats issus d'études scientifiques s'expliquent en partie par les différences anatomiques et physiologiques entre les deux sexes. La bonne nouvelle: une prévention judicieuse permet de réduire les risques. Notre dossier destiné aux entraîneurs et moniteurs ainsi qu'aux enseignants d'éducation physique s'appuie sur les exercices du programme «Fit to Play».

«Une rupture des ligaments croisés peut être un événement très grave pour une athlète. Dans le pire des cas, elle peut même signifier la fin d'une carrière. Malheureusement, ces lésions sont plus fréquentes chez les femmes. Aussi est-il important de mettre l'accent sur la prévention, d'entraîner la coordination et de préparer la musculature en conséquence, de façon à ce que cette blessure n'implique pas une longue pause ou, dans le pire des cas, la fin définitive de la pratique du sport.» C'est ainsi que s'exprime Sibylle Matter Brügger, médecin du sport et Health Performance Manager chez Swiss Olympic, dans une vidéo de la séquence d'apprentissage «[Le corps de la femme dans le sport](#)».

Les facteurs de risque d'une rupture du ligament croisé antérieur sont de nature extrinsèque et intrinsèque. Chez les femmes, le deuxième groupe de facteurs a trait à l'anatomie, à la biomécanique, à la technique et au cycle menstruel. Ce profil différent de celui des hommes a pour conséquence pour les entraîneurs et moniteurs une approche différente de la pratique sportive et de la planification des entraînements avec leurs athlètes féminines. Ce constat vaut aussi, dans une certaine mesure, pour l'enseignement de l'éducation physique à l'école.

Le programme «Fit to Play»

De nombreux programmes de prévention ont été développés au cours des dernières années. Dans l'exercice de leurs fonctions, les physiothérapeutes du [Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne](#) recourent notamment au programme «[Fit to Play](#)» pour prévenir ce type de blessures chez les sportifs d'élite et les sportifs de la relève. Conçu par le [Centre de recherche en traumatologie du sport d'Oslo](#) (OSTRC), il comprend une panoplie d'exercices regroupés en trois niveaux de progression.

Quel que soit le niveau des participantes, ce programme devrait être effectué régulièrement. L'idéal est de le mettre en œuvre peu avant la puberté, c'est-à-dire à l'âge de 10 à 12 ans. Mais on peut évidemment s'y initier à tout âge!

Dossier

- [Prévenir les blessures du ligament croisé chez les femmes](#) (pdf)

Articles

- [Anatomie et physiologie](#)
- [La lésion du ligament croisé](#)
- [Le programme «Fit to Play»](#)

Bonnes pratiques

- [Fit to Play - Niveau 1](#)
- [Fit to Play - Niveau 2](#)
- [Fit to Play - Niveau 3](#)

Source: Lea Cermusoni, responsable de l'encouragement des filles et des femmes dans le sport, Jeunesse+Sport, OFSPO; Maja Neuenschwander, responsable du domaine Athlete Hub, Swiss Olympic; Luzia Kalberer, physiothérapeute, Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne, OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO