



Les Chiens de Traîneau

Une Ligue à l'honneur

Page 2

Page 3

Congrès CNCD A Grenoble



Mondial de Handball Féminin



LE SPORT DE TRAINÉAU

Entre développement durable et un phénomène de mode sur lequel surfe un Nicolas Vannier, avec un personnage comme Paul-Emile Victor dans l'inconscient collectif du pays ou la pédagogie scientifique vulgarisée par un Jean-Louis Etienne, l'utilisation du chien de traîneau pour se déplacer dans les milieux enneigés sans impact écologique sur l'environnement ne pouvait pas trouver de parrains plus populaires. Comme l'art équestre, ces techniques ainsi que les chiens adaptés auraient également succombé dans l'oubli si le sport n'avait pris le relais.

En y ajoutant la fascination du Grand Nord, des valeurs de retour à la nature et de complicité avec elle, il est évident que ces pratiques ont un succès important auprès du public grand ou petit. Ainsi des épreuves organisées par un staff professionnel comme la Grande Odyssée (du 5 au 15 janvier 2008 sur le domaine des Portes du Soleil en Haute-Savoie, puis en Haute Maurienne) ou les courses du week-end, organisée par nos clubs (comme Autrans 3 et 4 février 2008 ou le Championnat de France à Cuvery dans l'Ain les 11 et 12 février 2008) rassemblent un nombre considérable de spectateurs enchantés par le spectacle de 500 à 700 chiens répartis sur des attelages de 4 à 15 chiens ou en Ski-Joering (un skieur avec un ou 2 chiens) avalant les pistes à des moyennes supérieures à 30 km/h pour les meilleurs.



Aussi, une partie de ce public passe de l'autre côté du guidon pour s'essayer soit pour une initiation de quelques heures, soit pour un raid jusqu'à 5 jours dans une des 100 structures professionnelles qui délivrent plus de 120 000 journées/saison lorsque l'hiver est clément, c'est-à-dire, pour les mushers, froid et enneigé. Ces pro devaient, jusqu'à fin août, être titulaire d'un Brevet Fédéral d'Educateur des Sports de Traîneau, homologué au tableau A et un DEJEPS est sur les fonds baptismaux pour lui succéder.

Quant au sport proprement dit, il fait appel à de nombreuses compétences, toutes plus passionnantes les unes que les autres. A côté des classiques connaissances liées aux sports de glisse (fartage, pilotage du traîneau, maîtrise technique du ski nordique à haute vitesse, préparation physique et physiologique humaine), il faut rajouter la partie canine du sport comme la gestion de la meute, psychologie canine, entraînement des chiens sans écorner leur mental, complicité avec eux sans oublier la nutrition et les soins. Si la gestion d'un attelage constitue un investissement passionnel impliquant la cellule familiale, les disciplines de ski-joering, avec leurs équivalents hors-neige comme le canicross et le VTT-joering, sont beaucoup plus aisément accessibles dès que la possession d'un chien de taille moyenne quel que soit la race fait partie de l'environnement familial.

La région est bien sur leader dans le paysage national avec bon nombre de clubs, organisations et champions. Ainsi un jeune licencié du traîneau Dauphinois, Quentin Soulier, a remporté à la barbe des jeunes spécialistes scandinaves le Championnat d'Europe Junior à Hamar en Norvège en Mars dernier. Avec l'hiver 2007 que l'on a connu, qui a rendu très difficile les entraînements indispensables sur neige, il faut saluer l'exploit à sa juste valeur.

Réelle pratique sportive avec un haut niveau de technicité, efficacité remarquable pour une pratique dynamique de la randonnée nordique, pratique hivernale, automnale ou printanière, avec 1 ou 14 chiens, en marche ou course à pied, VTT, karts, quads ou traîneaux attelés, la discipline a de quoi interpellé tous sportifs amoureux des chiens, tout en contribuant à sa saine intégration dans la société.

Thierry Bloch

Pour tout renseignement :

Ligue Rhône-Alpes des Sports de Traîneau
130 Chemin de Charbonneau
38250 Lans en Vercors
Email : ligue.rhone-alpes@ffstraineau.com

Calendrier des épreuves : <http://www.ffstraineau.com/>



Ce congrès a été, aux dires des responsables du CNOSF, une grande réussite.

Tous les acteurs ont évoqué la « flamme » de Pierre Belin, présente dans tous les esprits.

L'équipe du CDOS 38 a magistralement conduit l'opération et tous étaient reconnaissables en arborant une écharpe jaune.



Les organisateurs du CDOS Isère

Après un Comité Directeur du CNCD, à la Maison des Sports, c'est dans le cadre d'Alpexpo que se sont déroulés les travaux.

Les personnalités régionales et locales ont tenu à témoigner leur soutien dans cette grande réunion nationale de bénévoles.

Après des ateliers studieux, le vendredi après midi sur des thématiques comme l'agenda 21 du sport, la CCNS, les partenariats ARF, ADF et CROS et CDOS, et Sport-santé et handicap, l'actualité rejoignait l'histoire au sommet de la Bastille où, devant des souvenirs des jeux olympiques de Grenoble, Henri Sérandour, Président du CNOSF, Michel Destot, Maire de Grenoble, Georges Planchot, Président du CNCD et Guy Margotton évoquaient Présent et Avenir....



Gérard fillon et Henri Sérandour

Le samedi, à l'ouverture du congrès, M. Mignot, Président de la Commission sport de la Région, M. Didier Rambaud Vice Président Délégué aux sports du Conseil Général, M. Migaud, Président de Grenoble Métropole, M. Michel Destot Maire de la ville de Grenoble, M. Alain Pilaud, adjoint aux sports de la ville de Grenoble, Bruno Bethune, directeur départemental Jeunesse et Sports, représentant M. le Préfet de l'Isère, Guy Margotton pour le CDOS 38 et G. Fillon pour le CROS RA, accueillaient les très nombreux congressistes.



Jean Luc Rougé, président de la Fédération Française de Judo

La thématique centrale « politiques sportives fédérales et territoriales : cohérence et complémentarité » a ensuite été présentée par Patrick Bayeux. Parmi le groupe des Fédérations invitées et représentées, on notera la présence du Président Régional du cyclisme, Michel Callot, représentant le Président fédéral.

Jeremy Coste, pour le compte des jeunes dirigeants rhônalpins, a explicité les missions de la commission « Jeunes ».

Pour les accompagnateurs, comme pour les congressistes, la valorisation du patrimoine gastronomique et la valorisation des sites naturels et monuments ont été largement assurées.

Outre la découverte de la Bastille, du Vercors, du Musée, de la Ville de Grenoble, du petit train de La Mure, chacun a pu bénéficier d'un sac de noix et d'un échantillon de « Chartreuse ».

Outre son partenariat financier, le Conseil Régional a doté chaque congressiste d'un porte-documents.

Enfin, symbole ou coïncidence, chaque congressiste a reçu un bâton...de pèlerin.

La marche des bénévoles reste d'actualité.....on compte sur eux !

Voir actes sur site www.franceolympique.com

Gérard Fillon





1. Le comité directeur du CNCD. 2. Des ateliers très animés. 3. Didier Rambaud, vice-président délégué aux sports au Conseil général de l'Isère ; Max Rullier, directeur DRJS, et Colette Amboise-Thomas, CROS R-A ; Georges Planchot, Président du CNCD, Henri Sérandour, président du CNOSF et Michel Destot, maire de Grenoble ; Philippe Mignot, président de la commission sport jeunesse et vie associative de la région. 4. Chaudre ambiance à Grenoble pour les représentants des départements français.

Montage et photos : Jean-Claude Liprandi

Le championnat du monde de handball féminin est à la fois une compétition et une grande fête sportive. La région Rhône-Alpes et la direction régionale et départementale de la Jeunesse et des Sports Rhône-Alpes soutiennent de nombreuses animations.



La France accueillera, du 2 au 16 décembre 2007, le **18^{ème} Championnat du Monde Féminin de Handball** ! A cette occasion, la Région Rhône-Alpes, partenaire de cet événement, soutient la ligue du Lyonnais de Handball pour l'organisation du tour préliminaire, au cours duquel 4 équipes disputeront 6 matches, du 2 au 4 décembre 2007, au Palais des Sports de Lyon :

- dimanche 2 décembre : 14h30 : Autriche / République Dominicaine ; 16h30 : Norvège / Angola
- lundi 3 décembre : 19h15 : République Dominicaine / Norvège ; 21h15 : Angola / Autriche
- mardi 4 décembre : 19h15 : Norvège / Autriche ; 21h15 : Angola / République Dominicaine



Au cours de cette manifestation, **800 dirigeants bénévoles du sport rhônalpin**, invités par la Région, pourront assister aux matches et participer ainsi à cette grande fête : dirigeants et encadrants de clubs, jeunes bénévoles, entraîneurs et accompagnateurs, lycéens, jeunes porteurs de carte M'RA, sportifs de haut niveau et universitaires.

Les 150 volontaires bénévoles qui organisent la manifestation, bénéficieront d'un stand spécifique mis en place par la Région.

Pour plus d'information : <http://www.lyon-mondial2007.fr/>

Au-delà des moyens consacrés au niveau national pour l'organisation du XVIIIème championnat du monde de handball féminin, qui se déroule en France du 02 au 16 décembre 2007, le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports favorise de nombreuses actions d'animation portées au niveau territorial en donnant à ses services déconcentrés les moyens de les accompagner et de valoriser des projets locaux.

A ce titre, la direction régionale et départementale de la Jeunesse et des Sports Rhône-Alpes soutient les Ligues du Dauphiné-Savoie et du Lyonnais de Handball pour la réalisation d'un programme d'animations périphériques régional.

Des actions sont réalisées avec les clubs de handball de la région pour le développement du handball féminin, la pratique de loisir mixte tout public, les filières féminines et masculines vers le haut niveau, la formation de cadres...

D'autres actions, telles que le « Scola'hand » ou le « Planète handball », sont menées en partenariat avec l'USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré), l'UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire) et le CRSU (Comité Régional du Sport Universitaire) en faveur du public scolarisé dans l'enseignement primaire, secondaire et supérieur. L'opération « Grands Stades » a déjà été un succès, réunissant 800 jeunes filles le 6 juin 2007 sur la pelouse de Gerland.

Le site de Lyon, qui n'a pas reçu le Mondial de Handball depuis 1970, accueillera le tour préliminaire de ce XVIIIème championnat du monde de handball féminin du 2 au 4 décembre 2007 réunissant les équipes nationales d'Angola, d'Autriche, de Norvège et de République Dominicaine.



PREMIER APPEL A PROJET PePS : UNE MONTEE EN PUISSANCE PROMETTEUSE !

La Région Rhône-Alpes a lancé en mai dernier le premier appel à projet **Publics Eloignés de la pratique sportive (PePS)**, destiné à encourager les projets de découvertes sportives collectives portés par les associations (sportives ou non), ainsi que par les établissements scolaires de compétence régionale (lycées, CFA, MFR, établissements spécialisés pour handicapés). Ce dispositif vise les **jeunes de 16 à 25 ans particulièrement éloignés du sport**, socialement, physiquement ou géographiquement.



Deux sessions PePS associations et établissements ont été programmées en 2007 : la Région a ainsi reçu 40 projets pour la première session (clôture le 15 juillet) et 60 projets pour la seconde (clôture le 15 octobre), sans compter des projets des ligues et comités régionaux, qui seront également proposés par l'intermédiaire des Contrats d'objectif 2008 jusqu'au 3 décembre prochain.

Sur ces deux sessions, 51 projets émanaient d'établissements ciblés, 49 provenaient d'associations sportives ou non (éducation populaire, missions locales, associations spécialisées).

Sur 2007, si l'on inclut les projets PePS expérimentaux votés jusqu'en juillet, la Région Rhône-Alpes a ainsi soutenu les projets de découverte sportive des associations et établissements ciblés à hauteur de 200 000 €, auxquels il faut rajouter les 100 000 € relatifs aux Jeux d'hiver Rhône-Alpes des Lycéens, soit **300 000 € de subvention affectés au développement de la pratique sportive pour les jeunes faiblement licenciés dans les associations sportives**.

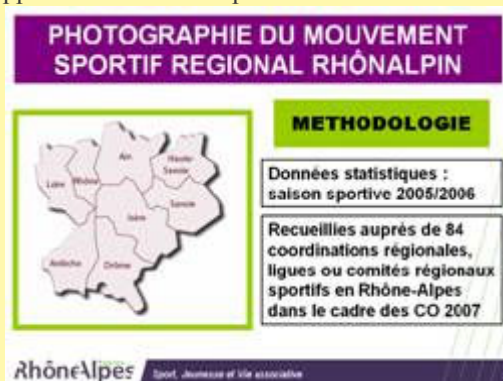


RETOUR SUR LA REUNION PLENIERE DES LIGUES SPORTIVES du 1er octobre 2007

Le 1^{er} octobre dernier était organisée la réunion plénière des ligues sportives, au siège de la Région Rhône-Alpes. Plus de 150 personnes avaient répondu à l'invitation de la Région : présidents et membres de bureaux de ligues, conseillers techniques, DRDJS, élus régionaux ... Cette réunion a permis de présenter la nouvelle chaîne thématique dédiée au sport sur Internet, Rhône-Alpes TV Sport (www.rhonealpes.tv), de rappeler la politique sportive de la Région, le plan régional pour l'emploi ainsi que les principes du développement durable dans la politique régionale.

Cette réunion plénière fut également l'occasion de mettre l'accent sur les **contrats d'objectifs** et de dresser un bilan de l'année : ainsi, sur 2007, le budget consacré aux contrats d'objectifs s'élevait à près de **2 millions d'euros pour 84 disciplines**, soit une hausse de 62% depuis 2004. Pour rappel, les contrats d'objectifs visent 4 objectifs :

- rendre les ligues plus fortes et améliorer leur structuration en lieu ressources au service des acteurs de leur discipline
- accompagner la prise en compte dans les projets de développement des ligues des thématiques prioritaires du plan de mandat sport (UNSS UGSEL / lycéens et apprentis ; formation et détection ; bénévoles et arbitres ; emplois ; sport loisir et de pleine nature ; sport universitaire ; sport santé ; insertion par le sport des publics éloignés ; schéma de cohérence des équipements sportifs ; manifestations ; grands projets spécifiques)
- rendre lisible le soutien régional global à la discipline et replacer les ligues au cœur du projet et des problématiques de développement de leur discipline en Rhône-Alpes
- mesurer l'impact et l'efficacité des actions conduites par les ligues pour le développement de leur discipline



Quelques chiffres clés 2006/2007:

- Budgets des ligues : de 10 000 € à plus de 4 600 000 € de budget
- représentativité féminine : 7 femmes présidentes de ligues, comités régionaux et coordination en Rhône-Alpes (4 femmes présidentes de Fédération au niveau national en 2007)
- Emplois dans les ligues, comités départementaux et clubs : 3 190 salariés et 2 265,5 Equivalents Temps Plein
- Licenciés :
 - o 1 442 349 licenciés en Rhône-Alpes soit 24 % de rhônalpins licenciés
 - o 17 021 clubs
 - o 146 440 jeunes de 16-20 ans
 - o 42 656 utilisateurs de l'avantage sport de la Carte M^ra,
 - o 60 % de pratiquants de sport loisir, 40 % de pratiquants de sport compétition
- Disciplines et spécificités départementales :
 - o Ain : golf, lutte, gymnastique
 - o Ardèche : canoë kayak, EPMM, Tennis de table
 - o Drôme : danse, ULM, pétanque, vol à voile
 - o Isère : rugby à XV, Sport Universitaire, badminton
 - o Rhône : hockey sur gazon, rugby à XIII, sport universitaire, taekwondo
 - o Loire : FSGT, squash, basket-ball, course d'orientation
 - o Savoie : ski, vol à voile, baseball, hockey sur glace, vol libre
 - o Haute-Savoie : parachutisme, voile, CAF, ski, foot américain
- Encadrement :
 - o 6 259 dirigeants bénévoles formés ; 56 882 dirigeants bénévoles en fonction en Rhône-Alpes en 2005/2006
 - o 7 245 arbitres formés ; 18 798 arbitres en fonction en Rhône-Alpes en 2005/2006, soit en moyenne 1 arbitre pour 76 licenciés

Pour plus d'information : www.rhonealpes.fr

LES MEDAILLES OLYMPIQUES EN RHONE-ALPES

Suite à la parution du livre qui répertorie l'ensemble des médaillés olympiques rhônalpins, nous avons souhaité donner la parole à son réalisateur :

Jacques Le Coustumer, Membre du Comité Directeur du CROS Rhône-Alpes

Lettre @ :

Après avoir pris connaissance de votre livre, nous souhaiterions avoir des précisions sur cette parution et, en premier lieu, comment et quand vous est venue l'idée de cet ouvrage ?

Jacques Le Coustumer :

Après la belle journée organisée le 17 Mars 2004, au Touvet, en l'honneur d'Henri Didon, des amis du CROS ont émis l'idée d'un compte-rendu de cette manifestation. Cette proposition retenue paraissait toutefois insuffisante pour intéresser un plus large « lectorat ». Mon ami Alain ARVIN-BEROD me suggéra d'y joindre les médaillés olympiques car, en commun, nous estimons ce patrimoine humain olympique exceptionnel. Dès Mai 2004 le travail est lancé et les contacts furent nombreux et enrichissants



Lettre @ :

Pourquoi la Région Rhône-Alpes ?

Jacques Le Coustumer :

La Région est riche de trois Jeux Olympiques d'hivers, CHAMONIX (1924), GRENOBLE (1968) et ALBERTVILLE (1992) et elle sut donner à la France des médaillés dans de nombreuses disciplines d'été (Avion, Athlétisme, Canoë-Kayak, Judo, ...) Le travail de recherche a été long, difficile et pour quatre d'entre eux infructueux⁽¹⁾.

Et nous souhaitons que cette première édition sorte avant les Jeux de Pékin en 2008. D'autres régions ne manqueront pas de suivre notre exemple.

Lettre @ :

Comment votre idée a-t-elle été reçue et quelles aides avez-vous obtenues ?

Jacques Le Coustumer :

Tous mes interlocuteurs ont manifesté de l'intérêt et de la curiosité devant le projet. Pour le réaliser, j'ai tout de suite fait appel aux trois villes olympiques, CHAMONIX, GRENOBLE, ALBERTVILLE et des partenaires privés : LA CAISSE D'EPARGNE, LE CREDIT MUTUEL, GERFLOR, LE GROUPE MDS et SALOMON. Je tiens à les remercier chaleureusement car tous ont participé financièrement et bien sur le CNOSF et son Président Henri SERANDOUR, sans qui la parution n'aurait pas pu voir le jour.



Lettre @ :

Quelles principales difficultés avez-vous rencontrées ?

Jacques Le Coustumer :

Identifier dans la longue liste des médaillés français ceux qui étaient de notre région (naissance, licence, ...), puis ensuite pour chacun d'eux, retrouver dates et lieux de naissance.

D'ailleurs à la fin du livre je lance un appel pour⁽¹⁾. GIRIAT André (Aviron), SOUBEYRAN Daniel (Aviron), TROMBERT Georges (Escrime) auxquels il faut ajouter GACHET Jean (Boxe) car des éléments les concernant nous font défaut. Bien entendu, il est possible que notre recherche ait omis un ou plusieurs athlètes, aussi je compte sur nos lecteurs pour compléter notre documentation.

Les clubs, les Ligues et les Fédérations ne sont pas toujours très riches en archives. Le sport au début du siècle dernier n'était pas aussi médiatique qu'aujourd'hui, et même des recherches à la Bibliothèque Nationale de France n'ont pas abouti.

Lettre @ :

Y aura-t-il une suite ?

Jacques Le Coustumer :

Le CROS Rhône-Alpes a distribué la presque totalité des 2 500 exemplaires, nous pourrions donc dans un premier temps prévoir une mise à jour et procéder à un retraitage. Par la suite, pourquoi ne pas tenter d'approfondir la vie de ces prestigieux représentants qui, un jour, ont porté très haut et pour l'éternité, nos couleurs nationales ... Oui, pourquoi pas !!!

ANNONCES, AGENDA, MEDIATHEQUE, ...

Consulter le site Internet du CROS RA
<http://rhonealpes.franceolympique.com>
 Tel: 04 74 19 00 59

Décembre

- | | | |
|----------|---|------------------------------------|
| 01 | Assemblée générale | Ligue RA de Football |
| 02 | La Sainté-Lyon (ATHLETISME) | entre St Etienne (42) et Lyon (69) |
| 02 | Assemblée générale | Ligue du Lyonnais Motocyclisme |
| 02 au 04 | Championnat du Monde de handball féminin | Lyon (69) |
| 03 | Vernissage des XXIII ^e métamorphoses d'Evelyne Bouthey | Ligue RA d' Athlétisme |
| 03 | Assemblée Générale | CRSU Lyon |
| 04 | Journée de professionnalisation | CNOSF |
| 04 | Colloque Commerce équitable | CPCA |
| 07 | Jury examen BEES 2 ^e degré | CREPS Macon |
| 07 | Semaine du sport olympique à Courchevel | CNOSF |
| 08 | Inauguration de la Maison des Bénévoles du sport | Conseil Général de la Drôme |
| 09 et 10 | Coupe d'Europe de Ski Alpin Homme | Valloire (73) |
| 10 | Présentation officielle de l'équipe 2008 du club Drôme | CDOS Drôme |
| 11 | Comité technique RES et comité de pilotage régional RES | DRDJS RA |
| 11 | Rencontre technique « situation de l'emploi sportif » | Réseau Sport |
| 10 au 13 | Coupe du Monde de Ski Freestyle (SKI ALPIN) | Tignes (73) |
| 14 | Inauguration des nouveaux locaux | Ligue RA d' Athlétisme |
| 14 | Colloque « les relations associations – pouvoirs publics dans les états membres :
Etat des lieux, convergences et perspectives en Europe » | CPCA |
| 15 | Assemblée générale | EPMM |
| 15 et 16 | Coupe du Monde de Ski Alpin Dames | Val d'Isère (73) |
| 17 au 20 | Coupe d'Europe de Ski Alpin Dames | Courchevel (73) |
| 20 | Problématique du financements des services à la personne | CRESS |

JANVIER

- | | | |
|-------------|---|------------------------------|
| 21 au 27 | Grand Prix Féminin de Tennis de l'Isère | Grenoble (38) |
| 10 au 12 | Coupe du Monde de Télémart (SKI ALPIN) | Montchavin- Les Cloches (73) |
| | | Office du Tourisme |
| 10 au 12 | Coupe du Monde de Ski Freestyle (SKI ALPIN) | Contamines Montjoie (74) |
| | | Office du Tourisme |
| 13 | Marathon International de Bessans (SKI ALPIN) | Bessans (73) |
| | Club des Sports de Bessans | |
| 16 | Coupe du Monde de Ski Freestyle (SKI ALPIN) | Flaine (74) |
| | | Office du Tourisme |
| 16 au 20 | La foulée Blanche (SKI NORDIQUE) | Autrans (38) |
| 26 et 27 | Coupe du Monde Ski Le Kandahar | Chamonix (74) |
| | Club des Sports Chamonix – Section Coupe du Monde Ski | |
| 30 janv. au | Coupe d'Europe de Ski Alpin Homme | Chamonix (74) |
| 01 février | Club des Sports Chamonix – Section Grands événements | |



Grégoire Dufosse (La Plagne) en action lors de la Coupe du Monde 2005 à Tignes
 Photo: JC Liprandi

Médiathèque

Edition de DVD

Magazine « Hand Ball Mag »
 de la ligue Dauphiné Savoie
 de hand ball.

« Chut... Je m'équilibre »
 proposé par la
 FF d'Education Physique et
 Gymnastique Volontaire.



La rupture du ligament croisé antérieur du genou (LCA) est beaucoup plus fréquente chez la sportive que chez le sportif, de 2 à 10 fois plus, selon les sports considérés.

Ses conditions de survenue sont également différentes. Contrairement au sportif, la sportive est victime de cette blessure le plus souvent dans un accident survenant sans contact (70% des cas), soit lors d'une réception de saut, soit lors d'un changement rapide de direction (dribble, contre-pied, changement d'appui...)

Elle constitue un accident sévère, nécessitant une intervention chirurgicale si l'on veut reprendre la pratique sportive de compétition, entraînant un arrêt sportif de plusieurs mois. Pour les sports les moins exigeants, il est possible de proposer un traitement fonctionnel par la rééducation. Dans tous les cas, la rééducation est longue, et c'est le plus souvent une saison sportive entière qui est perturbée.

La prévention est donc importante, mais pour pratiquer des mesures efficaces, il est indispensable de connaître les facteurs qui favorisent la rupture afin de les corriger.

Le rôle des facteurs anatomiques (taille et forme de l'échancrure intercondylienne, où se situe le LCA dans le genou), ainsi que celui des hormones ont été longtemps soupçonnés, mais en fait ils n'interviennent que relativement peu. Seule l'hyperlaxité avec le recurvatum (genou qui se retourne en arrière lors du verrouillage) est à prendre en compte comme facteur de risque et constitue une contre-indication relative aux sports à risque (sports collectifs, judo, ski).

Ce sont les facteurs neuro-musculaires qui sont essentiels pour expliquer la plus grande fragilité du LCA de la sportive. De larges études comportant des films comparatifs de matchs de sports collectifs, des enregistrements de l'activité des muscles de la cuisse (quadriceps et ischio-jambiers) ont permis de démontrer qu'il existe des différences homme-femme au niveau de la gestuelle sportive, et de l'activation des différents groupes musculaires: réception des sauts avec moins de flexion des genoux et pieds plus à plat, centre de gravité déporté en arrière, prédominance du quadriceps dans les situations de déséquilibre (sachant que ce muscle tire le tibia vers l'avance et met en tension le LCA alors que les ischio-jambiers sont au contraire protecteurs).

Des programmes de prévention, mis au point par des équipes médicales anglo-saxonnes, ont permis de diviser par 3 voire 4 le nombre des ruptures survenant au cours d'une saison dans des équipes de sports collectifs, handball, basket-ball, football...

Ces programmes doivent être réalisés en début de saison pendant 6 semaines environ, 2 ou 3 fois par semaine, en les intégrant à l'entraînement. Ils ont pour objet d'améliorer la technique de course, de réception des sauts, la coordination, la souplesse, ainsi que les équilibres des chaînes musculaires avec renforcement des ischio-jambiers.

Ils comportent, après échauffement, des exercices de réception de sauts (en hauteur, latéralement, en avant et en arrière), en travaillant la réception sur pointes de pieds puis flexion marquée des genoux et flexion du buste vers l'avant, des courses avant-arrière, des contournements d'obstacles, des pas chassés, du renforcement spécifique des ischio-jambiers et enfin des étirements.

Ce type de programme serait souhaitable à appliquer dès le début de l'adolescence, puisque c'est à partir de la puberté que la différence de fréquence selon le sexe se manifeste.

Pour terminer, il faut citer le ski de loisir, où les différences de fréquence de rupture du LCA étaient aussi importantes, ce que le travail des médecins de stations de sport d'hiver a permis de corriger en partie, grâce à l'individualisation du serrage des fixations de sécurité. Tous les facteurs équivalents par ailleurs (poids, taille, pointure, niveau technique) les femmes doivent moins serrer les fixations. Ces notions figurent sur des tables diffusées largement, notamment auprès des professionnels qui louent du matériel de ski.

En résumé, la rupture du LCA, accident redouté des sportifs et plus encore des sportives, pourrait être prévenue dans un certain nombre de cas, par des exercices simples, qui certes prennent un peu de temps sur l'entraînement en début de saison, mais pourraient éviter une incapacité prolongée à beaucoup de sportives.

Docteur Elisabeth BRUNET-GUEDJ

Service de Médecine du Sport, Hôpital Edouard Herriot, LYON



Photo: JC Liprandi

Laure Péquegnot (L'Alpe d'Huez), vice-championne olympique de slalom en 2002. Une des nombreuses skieuses victimes de la rupture du LCA d'un genou.