
PRÉVENTION DES BLESSURES ET ACCIDENTS

1. Risques de blessures

Les sports nautiques de glisse sont exigeants pour le corps.

Les blessures fréquentes concernent :

- Les genoux (entorses, ligament croisé)
- Les épaules (luxation, tendinite)
- Le dos (lombalgie, contracture)
- Les chevilles et poignets (torsions, chocs)

Causes principales : mauvaise technique, fatigue, matériel mal ajusté, échauffement insuffisant, chutes à haute vitesse.

2. Prévention et échauffement

Avant chaque session :

1. Échauffement 10-15 min : : mobilité, étirements dynamiques, activation musculaire, gainage.
2. Hydratation et récupération.
3. Encadrement qualifié.
4. Progressivité dans l'intensité, apprentissage correct des figures, hydratation, repos.

3. Matériel de protection

- Casque : protège la tête
- Genouillères : réduisent les impacts
- Ceinture lombaire : soutient le dos
- Gilet de flottaison : obligatoire
- Vérifier le bon état du matériel avant chaque session.

4. Retour au sport après blessure

Suivre les recommandations médicales et de physiothérapie.

1. Validation médicale
2. Rééducation complète
3. Renforcement musculaire
4. Reprise progressive
5. Port du matériel complet

Reprendre progressivement, écouter son corps.

5. Préparation hivernale/OFF season

- Cardio : course, vélo, natation, rameur.
- Renforcement musculaire : jambes, tronc, bras, épaules.
- Mobilité et étirements réguliers.