

Antoine Lagouge MKDE

PREVENTION DES BLESSURES EN AVIRON



L'AVIRON

Sport complet

Ratio 60/30/10

Notion de répétition (680-882 N)
(210-240R)



PROFILS A RISQUES?

1 sorensen test musculaire?

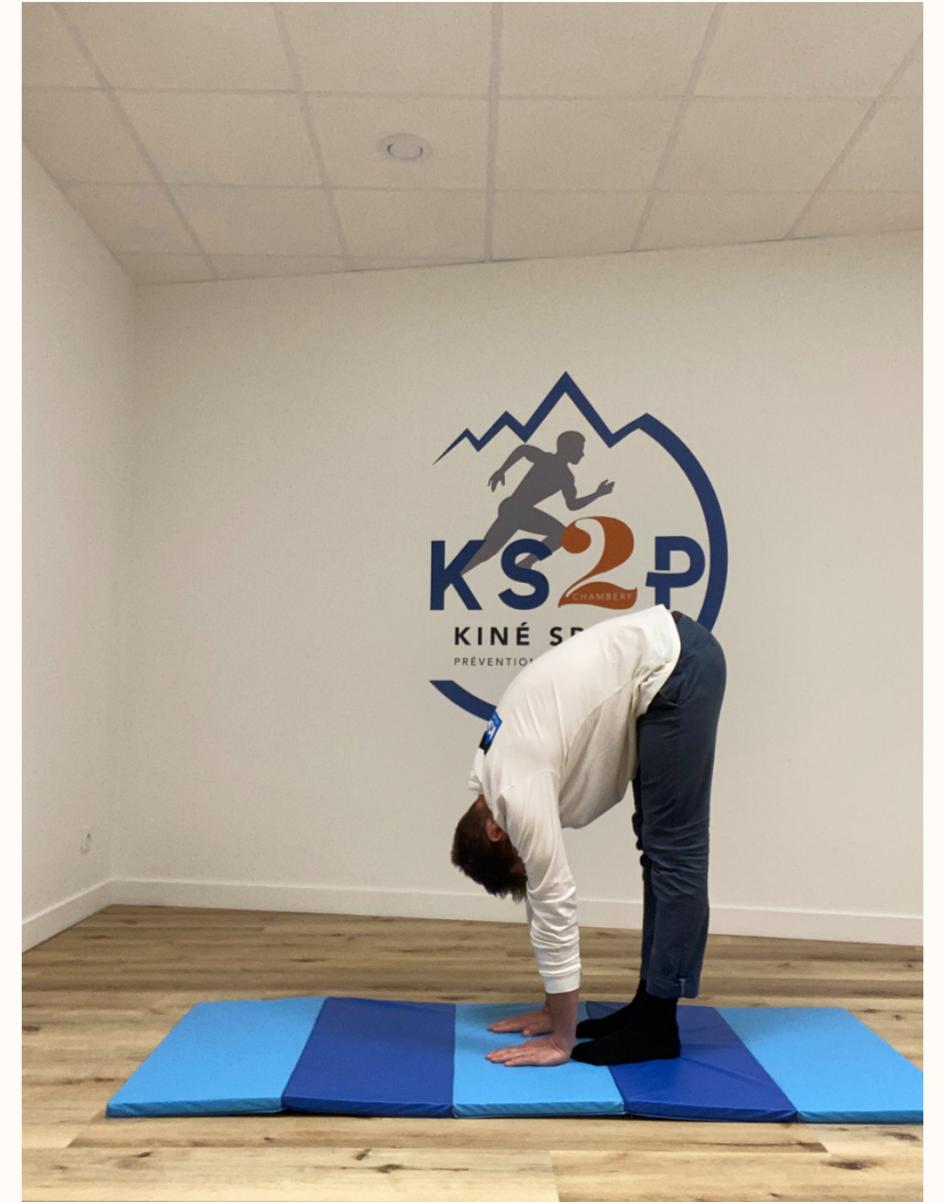
2 position accroupi possible

3 mobilité antérieur chaîne postérieure

4 mobilité du bassin

5 mobilité de hanche

6 mobilité de cheville





Routine d'activation Pré-entraînement

Pourquoi?

Mise en route, activation musculaire, montée en température

Quoi?

Lombaire, thoracique, hanche bassin et activation du caisson abdominal+++

Combien de temps?

10-15 min avant



ACTIVATION MUSCULAIRE?



La lombalgie du rameur en kinésithérapie:

adaptation entraînement: entraînement croisé

pro de santé: Triage

Technique mckenzie

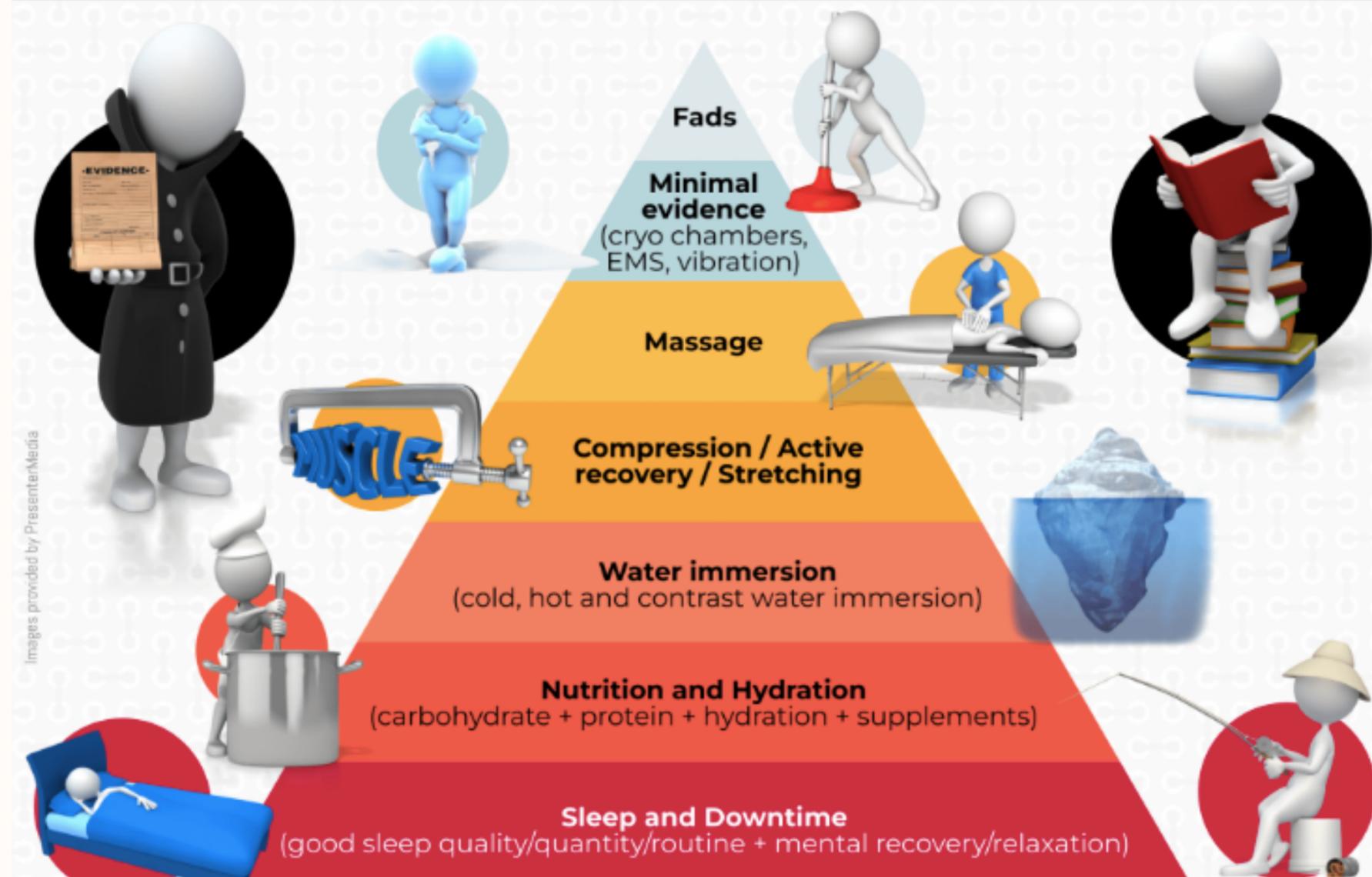
Transverse? default d'activation?

RECUPERATION

THE RECOVERY PYRAMID

Reference: S. Halson in NSCA's Essentials of Sport Science 2021

Designed by @YLMsportScience



Le Jeune rameur?

sedentarité?

spécialisation?

rôle de la preparation physique



MERCI

