



01 - 03
DÉCEMBRE
2021



21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

BLESSURES CHEZ LES TRIATHLÈTES DES HAUTS DE FRANCE SUR LA SAISON 2017-2018.

Dr DUCROCQ INÈS
Dr DURAND CHEVAL Clotilde



FACULTÉ DE
MÉDECINE
& MAÏEUTIQUE



#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Le triathlon



- 118 700 pratiquants, 60 113 licenciés, 974 clubs,
- 1 164 épreuves/an.
- Compétitions : XS, S, M, L et XL ou Distance « IRONMAN »
- Sport pourvoyeur de blessure = **Taux de blessure élevé** :
 - 50,4% selon Burns et al
 - Jusqu'à 91% sur des athlètes préparant l'Ironman d'Hawai
- Blessures de **surmenage** (78,5%) >> Blessures **aigues**
- Fréquence blessure : **CAP >> Vélo > Natation**

Burns et al. *J orthop Sport*, 2003
Galera et al. *Apunts Med Esport*, 2012
Cipriani et al. *J Orthop Sport Phys Ther*, 1998
Wilk and al. *J Orthop Sport Phys Ther*, 1995
Korkia and al. *Br J Sports Med*, 1994
Priego et al. *Barbosa*, 2019



« IRONMAN »

- 3.8km,
 - 180 km de vélo,
 - et 42 km CAP
- => **entraînement ++ (800h/an)**

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Méthode

Objectifs :

- **Principal:** recenser les blessures des triathlètes des Hauts de France sur la saison 2017-2018.
- **Secondaires :** caractéristiques et facteurs favorisant des blessures, prise en charge, rôle du médecin généraliste

Etude Observationnelle, descriptive, non interventionnelle.

Inclusion : triathlète ≥ 18 ans, licenciés à la ligue des Hauts de France sur la saison 2017-2018

Questionnaire :

- 1° : description de la population de triathlètes
- 2° : description des blessures
- 3° : prise en charge et parcours de soin
- 4° : facteurs favorisant

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Résultats

2806 mails envoyés

1147 mails lus

335 réponses

333 triathlètes

Caractéristiques de la population

	(%)	Age en années	Ancienneté de pratique en années	Volume D'entraînement en heures/semaine	Nombre de compétitions/an
Femmes (n= 92)	27,6	38,4 (12,1)	5,4 (5,3)	8,0 (5,6)	4,8 (3,6)
Hommes (n= 241)	72,4	41,0 (10,6)	7,7 (7,2)	8,7 (3,4)	5,6 (5,1)

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

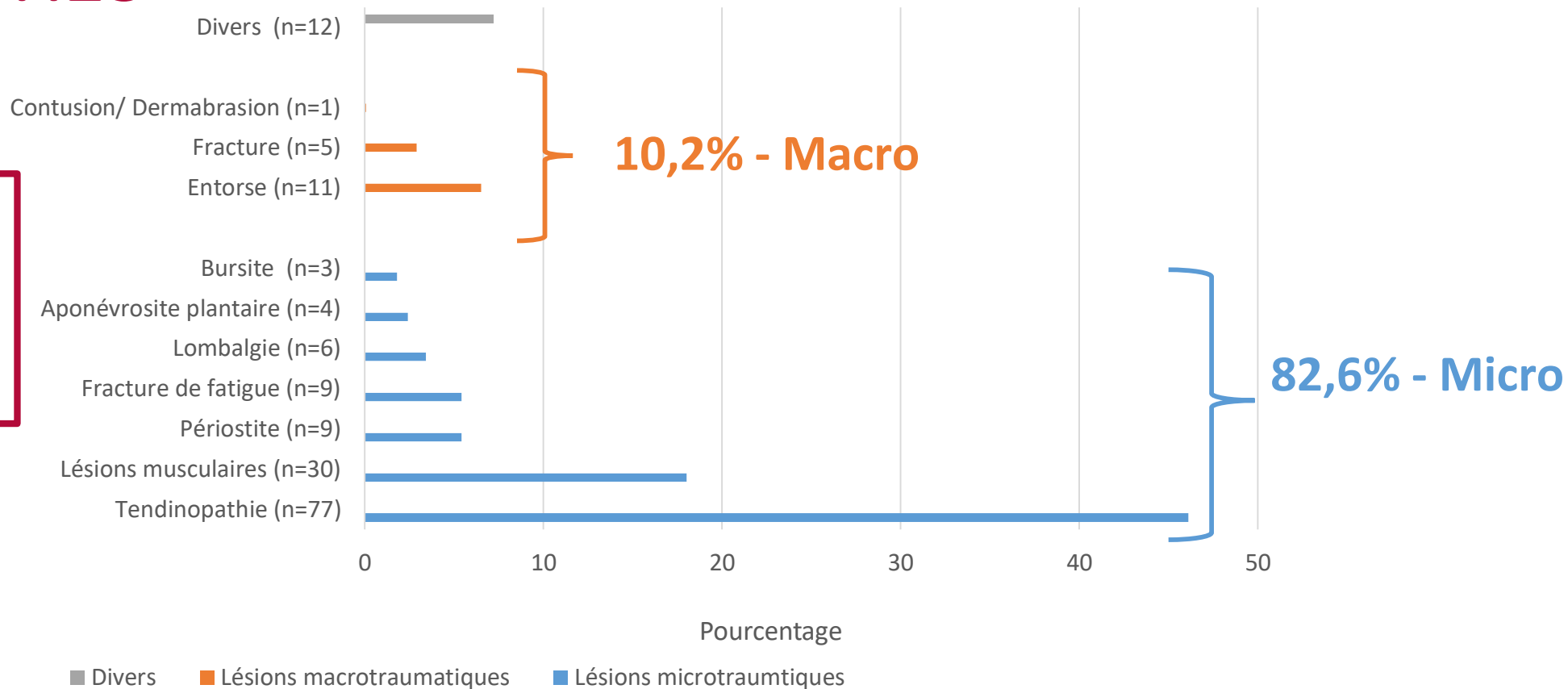
Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

LES BLESSURES

- 50,2% de triathlètes blessés
- 37,1% des triathlètes s'étaient blessés à plusieurs reprises



#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

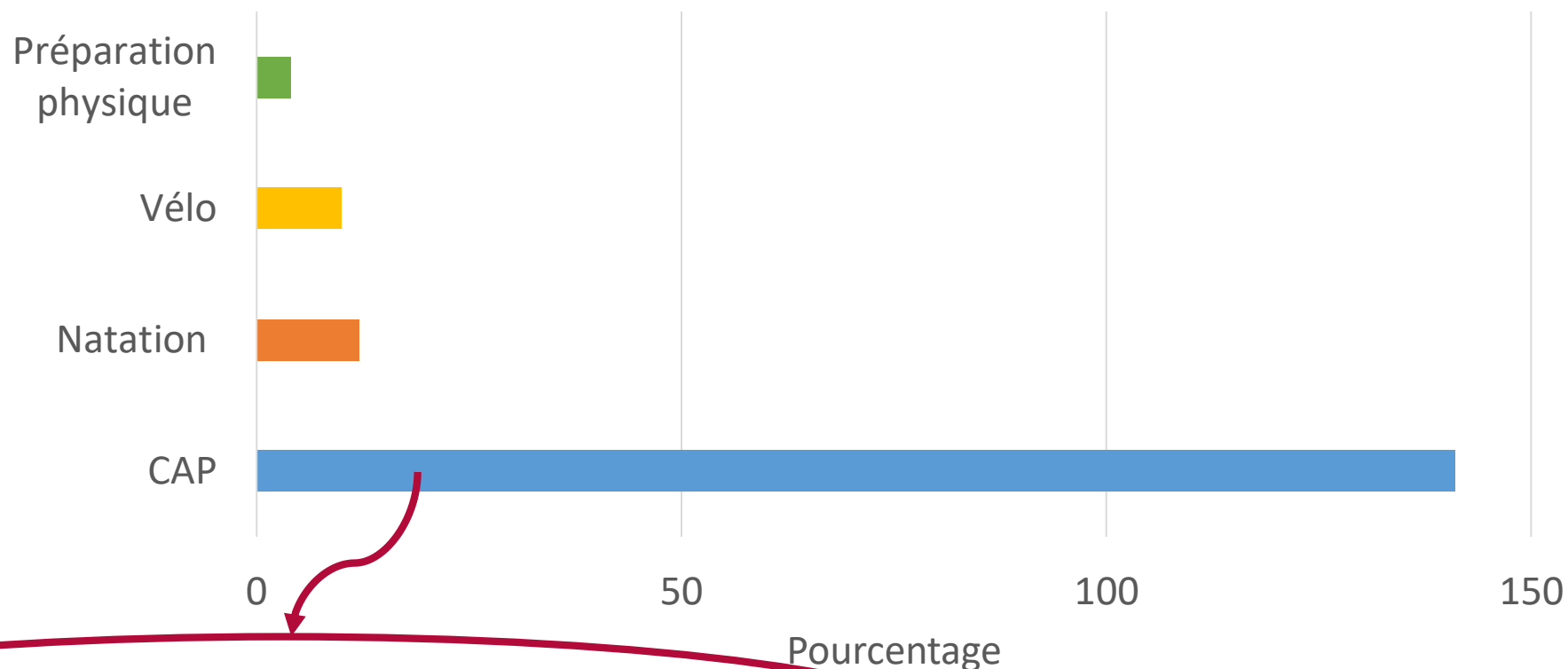
Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Blessures par discipline



141 blessures provoquées par la CAP

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Facteurs favorisants

	Blessés (n=167)	Non blessés (n= 166)	p
Âge	40,46	40,16	0,80
Sexe F/M	50/117	42/124	0,34
Année pratique	7,80	6,28	0,04
Volume horaire	8,74	8,31	0,33
Nbr compétitions	5,36	5,92	0,48

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

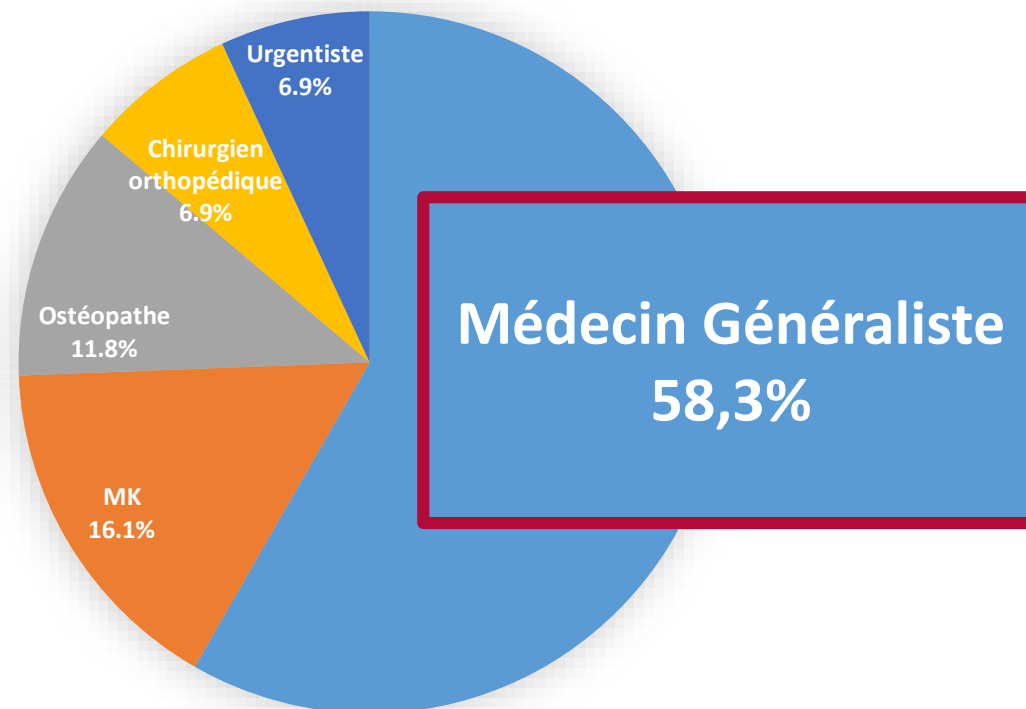
Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

PRISE EN CHARGE

88,6% ont eu recours à un
professionnel de santé



■ MG ■ MK ■ Ostéopathe ■ Chirurgien orthopédique ■ Urgentiste

KINESITHÉRAPIE : traitement le plus prescrit (61,8%)

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

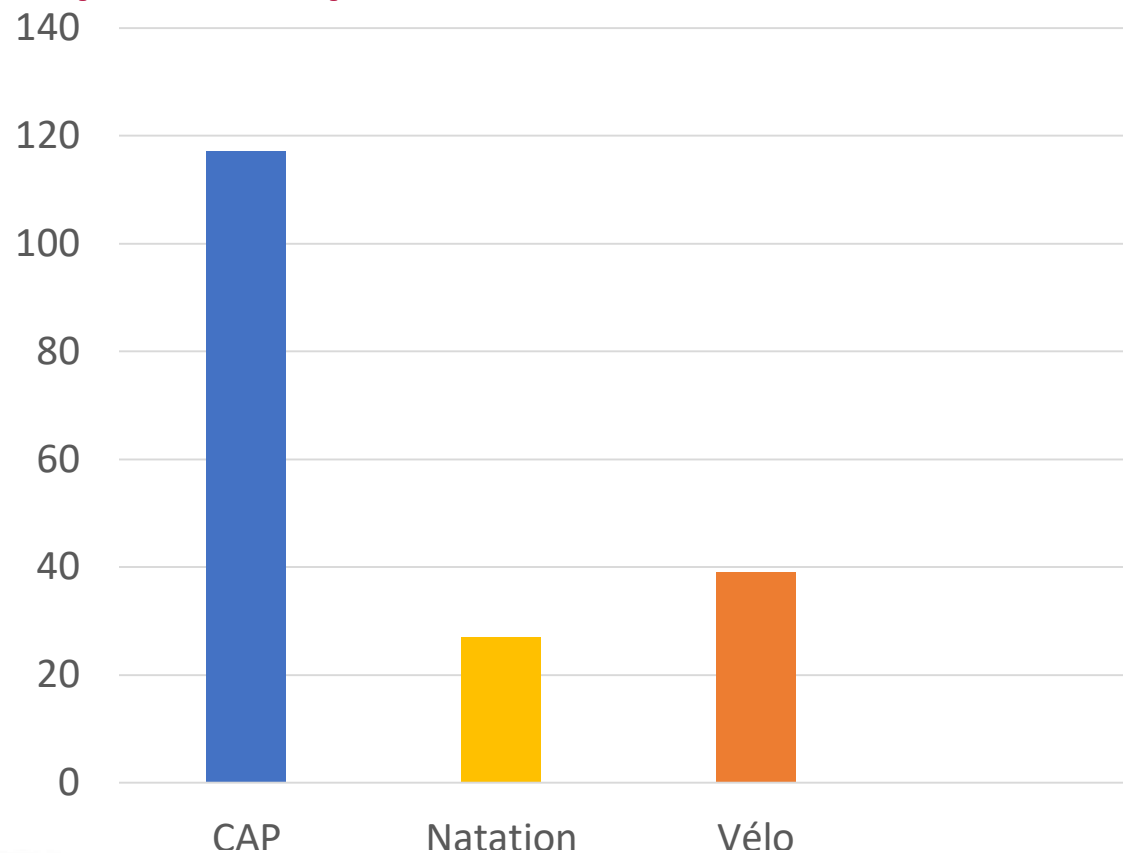
Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Impact sur la pratique



- **8 triathlètes ont arrêté les trois disciplines**

- 73,7% des triathlètes ont dû modifier leur pratique.

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE

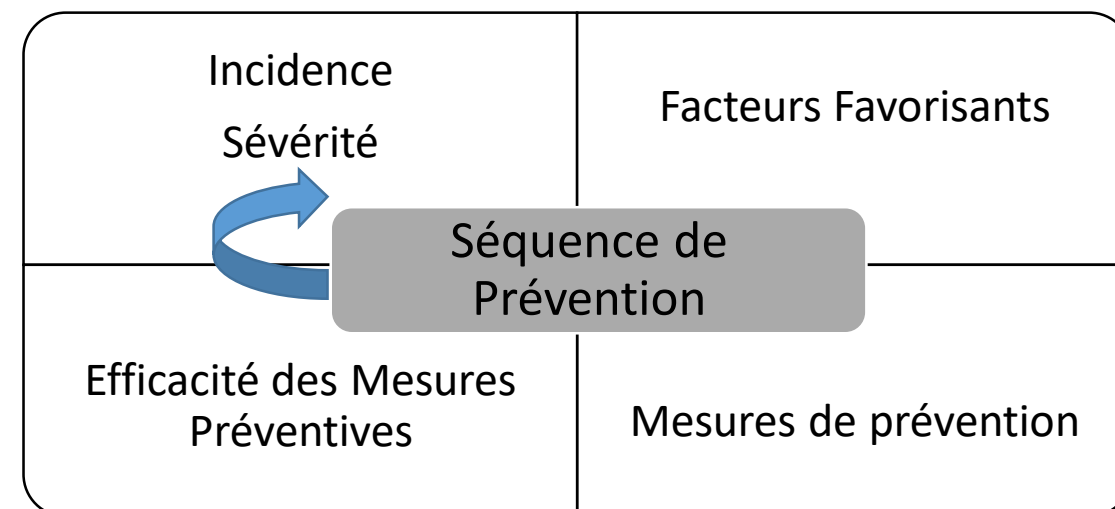


CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Discussion

- Taux de blessure élevée (50,2%)
- **Blessure de surmenage** (82,6%)
- **CAP** : discipline la plus traumatisante
- Facteurs favorisants : **ancienneté de pratique**
- Stratégie de prévention

Shaw and al, J Sci Med Sports, 2004
Vleck and al, J Sports Med, 2006
Burns and al, J Orthop Sports Phys, 2003
Korkia and al, Br J Sports Med, 1994



Van Mechelen et al, Sports Med, 1992

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

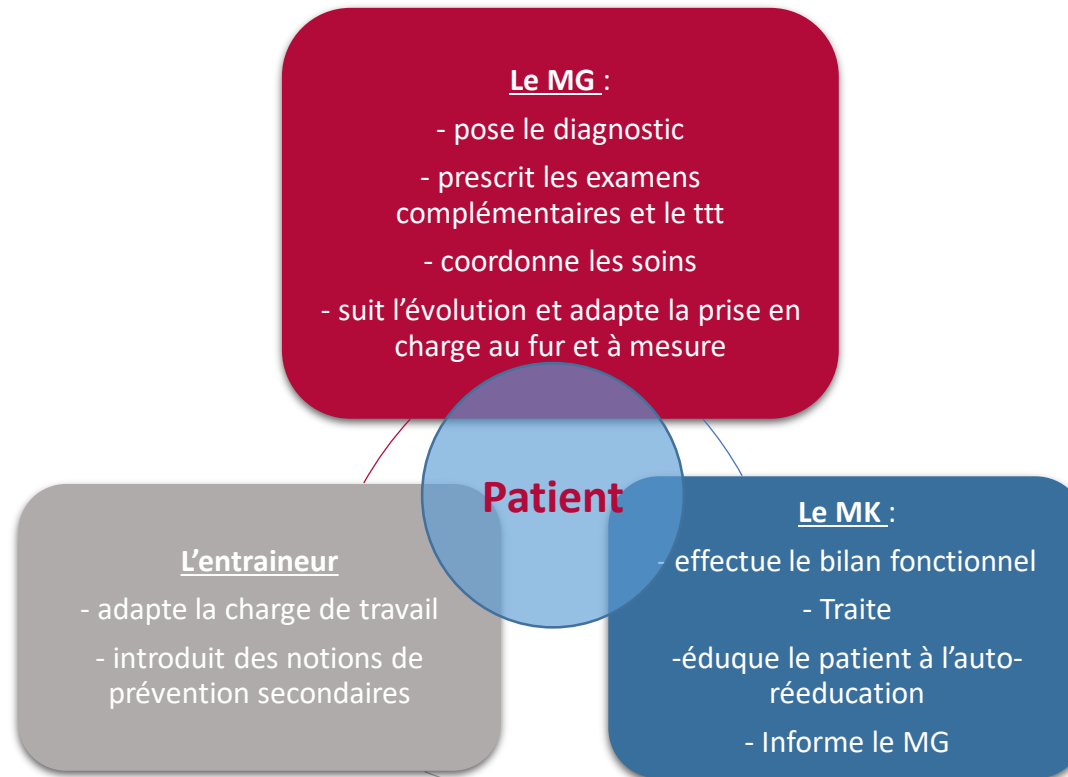
Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

La pluridisciplinarité : garante d'une prise en charge adaptée



#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE

Migliorini, J Sports Traumatol, 2000
Zwingerberger and al, J Sports, 2014



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

TRIPLE EFFORT

- Seulement 8 arrêts complets



- Le triple effort :

- Sollicitation de structures musculo-squelettiques différentes
- Diminution des surcharges

- Migliorini et al. :

- Blessures de surmenage en triathlon < Blessures de surmenage en CAP
- Incidence de blessures rapportée aux heures d'entraînement **faible en triathlon :**
1,39 à 2,5 / 1000h d'entraînement **VS 2,5 à 33** blessures en CAP

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

CONCLUSION

- Taux de blessure élevée (50,2%)
- **Blessure de surmenage** (82,6%)
- **MG** intervenant le plus sollicité (1/3 avec capacité en médecine du sport)
- Traitement majeur : **KINESITHERAPIE**
- PEC **pluridisciplinaire** : MG, kiné, entraîneur
- Démarche préventive

#CNGE2021

www.congrescngc.fr