

Les bobos du footballeur

Quel que soit le niveau, la blessure plus ou moins grave fait partie intégrante de la vie d'un footballeur. Après un tour d'horizon des ennuies de santé classique de l'amateur du ballon rond, Jérémy Houde, kiné qui évolue à Ohlungen et Tugdual Jegou, l'un des kinés du Racing, nous livrent quelques astuces simples pour éviter les petits tracas du quotidien.



« Tugdual Jegou forme avec le docteur Pietra, le staff médical du Racing (photo DR). »

Le sport est-il bon pour la santé ? Le docteur Stéphane Cascua s'est posé la question dans un livre paru en 2008 (Éditions Odile-Jacob) et a apporté un certain nombre de réponses. Même si de prime abord on peut constater que les risques encourus lors d'une pratique sportive sont bien réels, un certain nombre de conseils de bases permettent de profiter des bienfaits du sport en diminuant au maximum le risque de blessure. De nos jours, l'échauffement, la pratique d'un entraînement régulier et le port des équipements de protection tel que les protège-tibias semblent

faire partie du b.a.-ba du footballeur même au plus bas niveau.

Pour mieux comprendre les risques encourus, il faut placer les blessures du footballeur en deux catégories bien distinctes. D'un côté, on trouve les accidents musculaires tels que la contracture, la crampe, l'élongation, le claquage et enfin la déchirure dont on peut diminuer la fréquence en respectant quelques règles simples. De l'autre côté, on a tous les accidents qui peuvent survenir en cours de match, au premier rang desquels on compte les contusions musculaires qui sont dues à un choc direct sur le muscle et qui peuvent être plus ou moins grave en fonction de la gravité du choc. Dans cette deuxième catégorie, on rangera également les entorses et les fractures, qui là encore sont des accidents fortuits qui peuvent survenir quelque soit l'état de forme du joueur.

Jérémy Houde, défenseur central de l'AS Ohlungen (PE) dont le cabinet est à Haguenau compte environ 10% de sportifs dans sa clientèle dont bon nombre de footeux. C'est presque en cœur avec Tugdual Jegou qu'il donne les conseils classiques pour prévenir la blessure du sportif et pour conserver un état de forme optimal. « Une bonne hygiène de vie, un sommeil régulier, manger équilibré et bien s'hydrater » expliquent les deux kinés avant que Tugdual Jegou n'en rajoute une couche. « Je dis tout le temps aux joueurs de mettre de la couleur dans leur assiette » explique le Strasbourgeois. Le kiné du RCS dresse la liste des blessures qu'il doit traiter le plus souvent comme les « entorses de la cheville ou du genou, les ligaments croisés et de manière générale tout ce

qui est tendineux », à quoi il faut ajouter « toutes les blessures musculaires ». Pour ce qui concerne la prévention, il recommande également « la musculation au niveau ischio jambier et les étirements qui se font surtout les lendemains de match dans le monde pro ».

Pour Jérémy Houde, il y a de plus en plus de joueurs qui se blessent aux ligaments croisés avec à la clef entre 4 et 6 mois de rééducation. « Il y a la théorie des chaussures à lamelles croisées qui empêcheraient le mouvement de pivot alors que le crampon rond tourne mieux » explique t-il, tout en reconnaissant que lui même n'y fait pas trop attention et qu'il choisit plutôt ses chaussures de foot « en fonction de l'esthétique sans trop regarder ce qu'il y a en-dessous ». Lui même a été assez épargné jusqu'ici n'ayant eu que quelques entorses à la cheville mais pas de grosse blessure pour l'instant.

Tugdual Jegou qui a longtemps été gardien de but et qui aujourd'hui « joue dehors », parce qu'il avait « envie de courir » n'a pas non plus connu de gros pépins jusqu'ici. « Je n'ai jamais eu de soucis musculaires, explique t-il tout en relevant qu'il a quand même eu une rupture du ligament croisé postérieur et une blessure au front après un choc tête contre tête ». Les deux kinés savent ce qu'il faut faire pour se préparer à la compétition sportive de manière adéquate et aussi pour être à l'écoute de leur corps ce qui est l'un des principaux conseils donné par Hervé Grolleau, kiné de l'AS Monaco qui nous fait plonger dans le monde du très haut niveau dans la 2e partie de l'article consacré aux blessures du footballeur.

Laurent Hickel

Les bobos du footballeur

Hervé Grolleau est kiné de clubs professionnels depuis 14 ans déjà. Celui qui a débuté sa carrière dans le football en donnant un coup de main à l'ASCA Wittelsheim, et qui est depuis huit ans à l'AS Monaco, nous raconte son expérience et donne quelques astuces pour éviter les blessures récurrentes du footballeur.

Le moins qu'on puisse dire c'est que Hervé Grolleau vit à l'heure actuelle un véritable conte de fée. « A 55 ans je suis émerveillé de pouvoir vivre ça, explique celui qui a déjà une longue carrière à son actif. J'ai connu Atlanta 96, la coupe du monde 98, la coupe d'Europe à Monaco avec Deschamps mais là c'est fabuleux. J'ai cru un moment donné que je n'aurais plus de boulot à Monaco, vu la situation sportive mais aujourd'hui le propriétaire du club met de l'argent avec un vrai projet sportif et on voit arriver des stars mondiales comme Falcao, Moutinho, Rodriguez ou Abidal ».

Quel est le parcours qui a permis à Hervé Grolleau de vivre sa passion au plus près en faisant carrière dans le monde pro ? Après des études de kiné à Lille, il arrive en Alsace, travaille en libéral à Mulhouse et passe en parallèle un diplôme de kiné du sport. Il se lance en envoyant sa candidature à la Ligue d'Alsace et lors de rassemblements de l'équipe d'Alsace junior, il fait la connaissance de Raymond Domenech qui lui propose alors de travailler pour l'équipe de France Espoir, ce qu'il fera de 1992 et 1999. Il décroche ensuite un poste à temps plein à Rennes où il restera de 1999 à 2005. A cette date, l'AS Monaco est en pleine restructuration et il est sollicité par Didier Deschamps pour une aventure qui dure encore aujourd'hui et qui permettra sans doute rapidement à Hervé Grolleau de retrouver le parfum des sommets européens.



« Hervé Grolleau fait partie du staff médical de l'ASM depuis 2005 (photo DR). »

Pendant que le club changeait de dimension, le staff médical s'est lui aussi étoffé et il compte désormais plusieurs médecins, cinq kinés à plein temps, un ostéopathe à plein temps et un podologue à mi-temps. Quel est le rôle d'un kiné au sein d'un club qui compte désormais un staff aussi fourni ? Aujourd'hui, la mission première d'Hervé Grolleau est assurément la prévention. « On passe beaucoup de temps à surveiller les joueurs. On fait des bilans, on regarde leur état de fatigue, s'il n'y a pas de microtraumatismes et si c'est le cas on intervient rapidement avec un traitement adéquat que ce soit par physiothérapie, balnéothérapie ou massage ».

Au rayon préventif, Hervé Grolleau place également l'aspect alimentaire pour lequel les joueurs sont, pour partie, encadrés mais aussi conseillés pour les repas qu'ils prennent en dehors de la structure du club. « Chez nous, un bilan sanguin qui détermine les besoins en micro-éléments est fait tous les deux mois et ces besoins sont complétés si nécessaire. On fait également régulièrement des prises de poids pour constater s'il n'y a pas d'écart importants et on donne les conseils diététiques classiques qui concernent l'hydratation

à savoir boire avant, pendant et après l'entraînement. Il y a également des conseils diététiques qui sont donnés aux épouses pour les repas qui sont pris en dehors du centre ». Malgré tout l'attirail préventif qui est mis en œuvre à ce niveau là, les joueurs qui sont très sollicités, ne sont jamais à l'abri d'une blessure qu'elle soit musculaire ou articulaire. « C'est ce qu'on a vu avec Jérémy Toulalan à Marseille. La blessure peut survenir sur un geste qui va au-delà de la physiologie du joueur, et quoi qu'on fasse, le corps a ses limites ».

En mettant de côté l'aspect diététique et la préparation physique, Hervé Grolleau souligne que le principal pour un sportif est de ne pas tirer sur la corde et de savoir se ménager des périodes de repos à la moindre alerte. « Tout est question de dosage. Il faut être à l'écoute de son corps et même si on a un petit truc musculaire, il ne faut pas hésiter à faire une pause quitte à ne pas faire le match du dimanche » conclue-t-il donnant ainsi un conseil précieux à tous les amateurs de ballon rond, même s'il n'est sans doute pas toujours facile de le mettre en œuvre...

Laurent Hickel