



LA CHRONIQUE DU DOC



Clinique Chiropratique Familiale; 2424 King Ouest, bureau 20, Sherbrooke, J1J 2E8
 drllapalme@chiropratique.com Tél. : (819) 564-8815 Fax : (819)564-0756

Conseils pratiques aux joueurs de baseball

Par Dr Loudevick Lapalme, chiropraticien associé des Athlétiques BRP de Sherbrooke



L'activité physique est un aspect important d'un mode de vie sain. Elle contribue au maintien d'un poids-santé, à la réduction de la tension artérielle et du stress, à la solidité des os et au maintien de la souplesse et d'une bonne posture. Le baseball est une excellente façon de profiter des multiples bienfaits de l'activité physique. Par contre, les joueurs de baseball savent que ce sport peut entraîner des blessures sérieuses. Voici quelques conseils pour vous aider à éviter les blessures et à tirer le meilleur de votre sport préféré.

Échauffez-vous

Avant de sauter sur le terrain, de lancer ou de frapper la première balle, prenez au moins 20 minutes pour vous échauffer convenablement. Rappelez-vous qu'un échauffement a pour but de préparer le corps à faire une activité physique. Il doit augmenter la température corporelle, le rythme cardiaque et le rythme respiratoire de façon progressive. Votre échauffement devrait inclure une partie générale (jogging, sauts, rotations des bras et du tronc ...) et une partie spécifique (lancers, élans au bâton et sprints). Il est important que l'échauffement soit graduel, sans temps mort et que le joueur puisse conserver sa chaleur avant la partie. Les étirements statiques, que bien des gens font encore par habitude ou superstition, ne préparent pas un joueur à lancer, courir et frapper. Ils sont à privilégier lors du retour au calme, après l'activité. Pour plus de détails, référez-vous à la chronique du mois de mars.

Conseil 1

Apprenez les bonnes techniques

Apprenez à maîtriser les bonnes techniques du baseball. Lancer, frapper et courir demandent des gestes techniques spécifiques qui doivent être effectués correctement. Vous risquez sinon de développer de mauvaises habitudes qui entraîneront une mémoire musculaire incorrecte. Les mauvaises techniques peuvent dans bien des cas provoquer des blessures articulaires et musculaires. Ce n'est pas parce que vous êtes un joueur junior que votre technique est parfaite, particulièrement si vous ressentez des douleurs à l'épaule ou au coude. Même les joueurs des ligues majeures perfectionnent leur technique pour minimiser les risques de blessures. Vérifiez avec votre entraîneur qu'elles sont les améliorations que vous pouvez apporter à votre technique de lancer. N'oubliez surtout pas que lancer une balle implique tout le corps et que dans

Conseil 2

bien des cas, des blessures au bras sont dues à une mauvaise poussée des jambes, à un léger déséquilibre ou à un mauvais transfert de poids. Plusieurs joueurs croient, qu'ils se sont blessés parce que leurs muscles sont faibles. Ils pensent donc que la musculation va régler leur problème, mais ne prennent pas le temps de vérifier leur technique de lancer. Résultat : la blessure revient rapidement et leur saison est compromise. Donc, suite à une blessure, appliquez-vous à apprendre les bonnes techniques avant d'entreprendre un programme de réhabilitation intensif.

Évitez le surentraînement

Conseil 3

L'entraînement excessif est l'une des principales causes de blessures chez les sportifs. Allez-y graduellement avant de vous pousser au maximum. N'oubliez pas : le repos est aussi important que l'entraînement. Prenez des pauses afin de laisser à votre corps le temps de récupérer. Ne vous entraînez pas la journée d'un match, car vos muscles et vos articulations risquent d'être plus fatigués et moins alertes, ce qui augmente les risques de blessures.

Effectuez un retour au calme

Conseil 4

La période de récupération (retour au calme) après un match ou un entraînement est aussi importante que celle de l'échauffement. Prenez 15 à 20 minutes pour faire du jogging lent et pour étirer vos muscles et articulations. Cette période permet à l'organisme une récupération plus complète et plus rapide. Par un retour au calme adéquat, vous évitez l'accumulation de tensions permanentes sur les tendons et permettez aux muscles de retrouver leur élasticité initiale ce qui diminue les risques de blessures.

La prochaine chronique portera sur quatre autres conseils essentiels pour tous les joueurs de baseball, peu importe leur âge.