



## **7 conseils pour éviter les blessures :**

**1. Fais gaffe à ton environnement !**

**2. Démarre toujours par l'échauffement**

**3. Sois honnête avec toi sur tes capacités et ton état.  
(surtout avant un move difficile)**

**4. Si tu as un mauvais feeling, analyse le et réagis !**

**5. Fais, Fais bien, Fais vite et bien**

**6. Apprends des ukemis de parkour**

**7. Entretiens ton flow et ton corps**

**Conseil bonus : Trace avec des amis !**

Ces recommandations sont données à titre gratuit et informatif. Ils ne sauraient engager la responsabilité de l'association ou de ses membres. Train hard - Stay safe



## **Pour développer chaque conseil:**

### **1. Fais gaffe à ton environnement**

*-Fais gaffe au spot.* Avant de tracer vérifie rapidement si les surfaces sur lesquelles tu vas progresser sont instables et/ou glissantes et adapte ta session en conséquence.

*-Fais gaffe aux gens.* Un véhicule ou un piéton peut toujours s'interposer sans t'avoir vu. Ça vaut aussi pour les traceurs qui t'entourent. Sois attentif avant ton move pour éviter de percuter ou d'être percuté.

*-Fais gaffe a ce que tu portes.* Dans ce sport pour bien se réceptionner il faut être libre de ses mouvements. Porte des vêtements souples et bien tenus dans lesquels tu te sens libre. Évite les bijoux, bagues, montres, bracelets... qui peuvent toujours s'accrocher et empirer les blessures reçues. Une protection portée (casque, genouillère etc...) va souvent plus apporter de risques que de bénéfices dans la survenue des blessures puisque limitant les mouvements du traceur et donc ses réactions de protection.

### **2. Démarre toujours par l'échauffement**

*L'échauffement permet à ton corps de se réveiller pour mieux réagir face à tout ce qui va lui arriver. Il est donc primordial d'en faire un avant ta session.*

Selon moi, pour un bon échauffement il faut :

*- Introduire une partie cardio via des mouvements avec tes jambes.*

Un cœur actif permettra a ton corps de plus facilement répartir son énergie là où il en aura besoin.

*- Mobiliser les structures que tu utiliseras pendant ta session.*

Indique à ton corps ce qui va te servir en faisant travailler les membres correspondants avant le véritable effort.

*- Durer un minimum de 10-15 min.*

Le corps a besoin de temps pour intégrer qu'il va devoir être plus énergique que d'habitude, comme quand tu sors du lit, lui aussi a besoin d'un moment pour pouvoir être au taquet. Pas assez de temps et il se rendormira avant même que tu démarres.



### **3. Sois honnête avec toi sur tes capacités et ton état (surtout avant un move difficile)**

En traçant dans la rue, pas de protection. Si tu ne réussis pas un move, au mieux tu t'amortis d'une manière imprévue, au pire tu te blesses.

Pour éviter ça, idéalement il te faudrait savoir si tu es capable à cet instant T de réussir ton move avant de l'avoir fait. Pour t'aider à estimer cela, un bon réflexe peut être de prendre qq secondes pour réfléchir :

***A tes capacités : As tu déjà fait un move proche de celui ci ? Était ce il y a longtemps ?***

Les athlètes voient leurs capacités diminuer après plus de 3 semaines sans pratiquer leur sport. Elles se retrouvent vite, mais avoir conscience que l'on peut être moins performant que ce que l'on pense après 3 semaines sans pratiquer peut éviter des blessures dues à une surestimation.

***A ton état : D'un bout à l'autre de ta session l'énergie que tu peux mobiliser va varier.***

Après une grosse journée ou en fin de session, en as tu encore assez pour tenter ce move ? Si tu t'es arrêté un moment, es tu encore assez échauffé ?

Fais des pauses dans tes répétitions (juste le temps de voir où en est ta fatigue) pour que l'estimation de ton état se fasse sans influence de l'adrénaline.

Si au cours d'un move tu as subi un choc, même minime, c'est peut être un signe que ta fatigue est plus grande que ce que tu penses.

***Mieux vaut abaisser la difficulté d'un move ou le reporter à ta prochaine session plutôt que de te blesser sur un instant T moins favorable.***

### **4. Si tu as un mauvais feeling, analyse le et réagis !**

***Si pendant une session tu ressens quelque chose d'étrange ou de perturbant, que tu ne 'sens pas' ton saut avant de l'exécuter, prends le temps d'analyser ce qui te provoque cette sensation.***

La plupart du temps il s'agit d'un message d'alerte de ton corps qui a repéré quelque chose qui lui paraît dangereux.

Ça peut être du à divers facteurs externes (type de move, hauteur, structure etc... inhabituels).

***Plutôt que de forcer ton corps à faire ce qu'il ne veut pas faire et risquer une réaction incontrôlée de défense de sa part mieux vaut le rassurer et en faire ton allié en lui montrant de manière progressive que tu peux gérer l'obstacle.***

Selon le problème identifié, ça peut être en montant au ralenti dessus, en t'habituant sans saut à déambuler à cette hauteur qui te gêne... Bref plus tu apporteras d'informations positives à ton corps à propos de ce move, plus il gagnera en confiance, diminuera ce mauvais feeling, et t'accordera ses capacités sur ce saut et tes sauts futurs.

***Attention*** une sensation bizarre/inhabituelle négative qui persiste ou augmente en dehors d'un move peut aussi provenir d'un facteur interne pas identifié (conséquence d'un choc plus intense que prévu qui se 'réveille' sans douleur, maladie qui se déclare au mauvais moment...). Pour t'aider à gérer ça tu peux te reporter sur la partie gestion des blessures à la fin de ce document.



## 5. Fais, Fais bien, Fais vite et bien

*Il s'agit des trois étapes successives et indispensables d'apprentissage du Parkour.*

**Faire** : Le but est ici d'appivoiser le move, vaincre son appréhension et placer ton geste en toute sécurité, d'une manière pas très belle si il le faut.

**Faire Bien** : C'est le moment où tu cherches à accomplir un geste efficace. N'hésite pas à te renseigner via quelqu'un de plus expérimenté/des tutoriels, à te filmer/faire observer ton move. Le but est de corriger au mieux ton geste pour apprendre les bons schémas moteurs qui y sont liés. C'est un investissement de temps qui portera ses fruits pour intégrer efficacement le bon geste tout en facilitant l'apprentissage de tes futurs moves.

**Faire Vite et Bien** : Travaille la fluidité de ton geste, tente le avec ton autre côté et sur d'autres obstacles/situations pour bien l'intégrer. Idéalement un move bien maîtrisé est sensé ne quasiment pas te fatiguer (car efficace) et être fluide d'un bout à l'autre.

## 6. Apprends des ukemis de parkour

Dans les arts martiaux les Ukemis sont des techniques utilisées pour efficacement amortir sa chute et limiter les blessures dues à cette dernière.

*Au parkour le but des ukemis va être de disperser/répartir au maximum l'énergie reçue par ton corps lors d'un atterrissage.*

Deux ukemis de base sont à maîtriser car ils s'utiliseront dans la plupart des réceptions : ***l'amorti et la roulade (en avant, latérale et en arrière)***, qui vont grandement limiter l'impact sur les jambes lors des réceptions réussies.

C'est très loin d'être exhaustif ! Selon si ton move se passe bien ou non, les circonstances de ta chute... des ukemis différents peuvent se retrouver plus adaptés. N'hésite pas à en apprendre un maximum, ***plus tu maîtriseras d'ukemis plus tes chutes seront sûres.***

Taper « ukemi parkour » peut te donner de nombreux exemples d'ukemis à apprendre. (les vidéos d'Amos Rendao sont très bien à ce sujet).

## 7. Entretiens ton flow et ton corps

***Entretiens ton flow*** : Refais de temps en temps tes moves les moins utilisés, trace dans différents spots et trace régulièrement. Au parkour l'expérience diminue fortement les risques de blessures, l'entretenir préservera tes acquis.

***Entretiens ton corps*** : Mécaniquement, un solide qui arrive à retrouver sa forme initiale après avoir absorbé un choc possède une bonne résilience. Une bonne résilience est obtenue grâce à des composants résistants et élastiques. ***Renforcer ses muscles et les étirer régulièrement*** permet d'entretenir ces composants au sein du corps.

Dans le même ordre d'idée, ***une bonne hygiène de vie*** te permet d'assurer un fonctionnement optimal des structures nécessaires à l'encaissement des chocs et à la pratique du sport.

## Bonus : Trace avec des amis !

Tracer à plusieurs permet de faciliter la mise en place des 7 conseils. En plus de rendre l'entraînement plus agréable, plus de personnes présentes veut aussi dire plus de personnes qui peuvent t'aider à progresser, faire des parades, te donner des conseils et réagir si un problème devait se produire. Bref, plus on est mieux c'est !

Ces recommandations sont données à titre gratuit et informatif. Ils ne sauraient engager la responsabilité de l'association ou de ses membres. Train hard - Stay safe



## Quelles blessures se font au parkour ?

Pour mieux saisir comment une blessure peut arriver dans notre pratique j'ai consulté quelques études faites sur les blessures subies par les traceurs. Elles ne sont pas assez nombreuses pour en dégager des faits précis (le type d'entraînement des traceurs interrogés, leur pratique quotidienne et d'autres facteurs non communs aux différentes études peut grandement modifier les résultats de l'une à l'autre). Toutefois l'on peut repérer certaines tendances intéressantes :

### Se blesse t'on souvent au parkour ?

Ce n'est pas systématique, une des études recensait 40% de traceurs interrogés qui n'avaient jamais subi de blessures sur plusieurs années de pratique.

Quand le traceur se blesse, cela survient à peu près aussi fréquemment que pour les pratiquants d'autres sports comme la course ou la gymnastique.

Les blessures au parkour sont par contre souvent plus longues à guérir. La raison n'est pas précisée dans les études, je pense que c'est sans doute du au fait que les mouvements des muscles lors de cette pratique sont plus souvent effectués dans un mode explosif et excentrique, ce qui leur fait subir plus de contraintes et donc des blessures plus importantes quand elles surviennent.

### Quelles parties du corps sont touchées par ces blessures ?

1. Surtout les membres inférieurs, le risque le plus élevé se situe vers les chevilles. Ces parties sont souvent touchées lors des réceptions.
2. Un peu moins les membres supérieurs, la plupart du temps ils sont touchés lors de sauts de bras.
3. D'autres parties du reste du corps comme la tête ou le dos peuvent être touchés, ça arrive juste beaucoup moins fréquemment que pour les membres supérieurs et inférieurs.

### De quel type de blessures parle t'on ?

Surtout d'entorses (ligaments) et de déchirures/contusions (muscles), et moins souvent de fractures (os).

### Les causes de ces blessures ? :

Les traceurs interrogés parlent surtout de :

- surentraînement (pouvant causer des pb musculaires)
- mauvaises techniques (occasionnant des pb ligamentaires et musculaires)
- manque de concentration, mauvaise estimation (de ses capacités ou de l'obstacle)

### Peut on réduire ce risque ?

Le fait de tracer à plusieurs ou d'avoir plus d'expérience dans le sport semblerait diminuer les risques de blessures. De même que la pratique encadrée en salle avec des protections au sol (matelas etc).

Ayant rédigé les conseils au début de ce document dans le but de contrer les facteurs de risques provoquant les blessures dans ces études, je pense que les suivre devrait aussi aider à réduire la survenue/gravité des blessures liées au parkour.

Ces recommandations sont données à titre gratuit et informatif. Ils ne sauraient engager la responsabilité de l'association ou de ses membres. Train hard - Stay safe



## Gérer les blessures lors d'un choc:

*Dans tous les cas après un choc, mineur comme majeur, deux consignes sont à respecter:*

- *Être honnête avec soi même sur son ressenti*
- *Analyser ce qui s'est passé pour trouver des solutions afin d'éviter que ça se reproduise*

### En cas d'urgence :

#### *Qu'est ce qu'une urgence ?*

Les principaux signes d'une urgence pouvant survenir au parkour seraient selon moi :

- Une perte de conscience
- Des vomissements après un choc à la tête
- Des difficultés à respirer
- Des saignements importants ou une blessure qui paraît importante.

*Si une urgence survient il faut suivre le protocole P.A.S. des premiers secours :*

**Protéger** : Éviter que l'accident devienne plus grave, en sécurisant le périmètre autour de la victime (bloquer les véhicules qui pourraient passer, les traceurs qui pourraient percuter...)

**Alerter** : Appeler le 15, donner toutes les informations demandées, faire répéter si nécessaire.

**Secourir** : Ne pas bouger la victime ni lui donner à boire, effectuer les gestes de 1er secours adaptés si tu les connais.

Passé ces étapes, si tu souhaites savoir mieux gérer les blessures urgentes je te conseille vraiment de te former aux premiers secours via un organisme agréé (comme la croix rouge).

*Si ta blessure nécessite des frais n'hésite pas à contacter Sacha (président de Pkstras).* Il pourra te transmettre un formulaire te permettant, si tu es membre de Pkstras, de te faire couvrir par l'assurance de l'association pour compléter tes frais de soins.

### Quand il n'y a pas d'urgence :

Sois attentif à trois points :

- **As tu été touché à un endroit sensible ?** (tête, ventre, ancienne blessure, organes génitaux...) Si oui prends **5 minutes de pause** à l'écoute de tes sensations avant d'éventuellement reprendre.  
Ton oreille interne (gérant l'équilibre) peut être temporairement perturbée par un choc à la tête, même minime. En plus de réduire tes capacités à tracer, ces endroits peuvent subir des blessures internes plus graves qu'il y paraît, mieux vaut donc prendre le temps de correctement analyser ce qui se passe avant de penser à poursuivre la session.
- **Si une douleur/gêne persiste, attribue lui un chiffre de 1 à 10 correspondant à son intensité et attends.**  
Peu importe le chiffre choisi, ce qui compte c'est comment il va varier dans les minutes à venir.
  - **Si le chiffre augmente de plus en plus : Va à l'hôpital.** Même si ce n'est pas une urgence il y a des risques que tu aies besoin d'examen complémentaires.
  - **Si le chiffre reste stable : Arrête ta session.** Tant qu'il n'a pas clairement diminué tu peux risquer une surblessure en continuant de tracer.
  - **Si le chiffre diminue : Tu peux poursuivre en faisant attention à la partie touchée.** Ton corps aura des réflexes involontaires pour protéger la partie touchée, prends en compte.

Ces recommandations sont données à titre gratuit et informatif. Ils ne sauraient engager la responsabilité de l'association ou de ses membres. Train hard - Stay safe



- *Si tu ressens une sensation bizarre/inhabituelle (coup de chaud étrange, instabilité, impossibilité de bouger un membre comme tu veux, qqchse de pas normal visuellement...) : Arrête ta session.* Si tout ça persiste en fin de session mieux vaut aller à l'hôpital pour faire des examens complémentaires dans le doute.

### **Après coup (24/48h après le choc) :**

*Si dans les jours qui suivent le chiffre que tu t'es attribué ou les symptômes inhabituels que tu ressens augmentent : va à l'hôpital.* Il peut s'agir de quelque chose de plus important qu'il n'y paraît.

*Si après 48h ton chiffre ou tes symptômes persistent sans aucune amélioration ou aggravation : Va voir un médecin.* Ton corps cherche à se soigner dès les premiers instants de la blessure. Sans parler d'urgence, si ses efforts ne suffisent pas à te faire constater une variation au bout de quelques jours, c'est qu'il y a peut-être quelque chose qui l'empêche d'effectuer son travail correctement. Mieux vaut consulter un professionnel de santé dans le doute.

### **A long terme :**

Si ton problème de douleur/gêne persiste au delà de cette période, il va pouvoir être classé sous différents stades impliquant différentes réactions de la part du corps :

#### ***Jusqu'à 4 à 6 semaines : le problème est dit Aigu***

Il s'agit du moment où ton corps va travailler à 100% pour régler ton problème. C'est le moment où il faut essayer de le soutenir du mieux possible en tempérant ta douleur et en poursuivant des mouvements progressifs et adaptés (ne va pas augmenter ton problème en te surestimant).

#### ***De 6 semaines à 3 mois : le problème est dit Subaigu***

Ton problème est dans une phase de transition. Ton corps commence à moins lutter contre ton problème et commence à s'adapter à sa présence. Des compensations peuvent apparaître ainsi que des problèmes émotionnels (dépression, anxiété, stress). Ton corps peut encore régler le problème de lui même mais ça devient de moins en moins certain. Mieux vaut à ce stade chercher de l'aide auprès d'un professionnel de santé (médecin et kiné en général) pour éviter que le problème s'installe plus loin.

#### ***Au delà de 3 mois : le problème est dit chronique***

A ce stade ton corps va plus travailler à essayer de cohabiter avec ton problème plutôt que de le régler. S'il n'est pas trop important tu vas même pouvoir vivre en l'oubliant par moments. S'il te gêne de trop les compensations peuvent par contre empirer ainsi que les problèmes émotionnels qui y sont liés.

Si tu ressens un problème que tu sais avoir déjà senti il y a plus de 3 mois, mieux vaut demander de l'aide pour le résoudre. Va consulter un professionnel de santé (médecin puis kiné) pour éviter une dégradation.



## Gérer les blessures lors d'un choc (résumé):

### Dans tous les cas que le choc soit mineur ou majeur :

- Être honnête avec toi même sur ton ressenti
- Analyser ce qui s'est passé pour trouver des réponses à ce qui a causé le choc pour mieux repartir par la suite.

### Au moment du choc :

**En cas d'urgence :** Faire le P.A.S.

Si ta blessure risque de demander des frais et que tu es membre Pkstras contacte le président de l'association Sacha.

### Quand il n'y a pas d'urgence :

1. As tu été touché à un endroit sensible ? → pause de 5 min à l'écoute de tes sensations
2. Une douleur/gêne persistante ? → chiffre là de 1 à 10 et note son évolution
  - a) Si le chiffre monte → fais toi emmener à l'hôpital
  - b) Si le chiffre reste stable → stoppe la session
  - c) Si le chiffre diminue → Tu peux reprendre en faisant attention
3. Si tu ressens une sensation ou observe qqchose de bizarre/inhabituel → arrêt de la session si ça persiste en fin de session → visite a l'hôpital dans le doute

### 24h à 48h après le choc :

Si le problème augmente → fais toi emmener à l'hôpital

Si après 24 à 48h le problème persiste sans amélioration → Va consulter un médecin

### A plus long terme :

Si le problème persiste :

**Jusqu'à 4 à 6 semaines : Aigu** → soutiens ton corps qui met toute son énergie à le régler.

**De 6 semaines à 3 mois : Subaigu** → Des compensations et problèmes émotionnels peuvent apparaître. Ton corps cherche moins à corriger ton problème initial, mieux vaut consulter un pro de santé.

**A partir de 3 mois : Chronique** → Les compensations et problèmes émotionnels peuvent s'aggraver, si ça n'est pas trop gênant tu peux parfois oublier le problème pour le ressentir à nouveau plus tard. Ton corps cherche à vivre avec et l'oublier. Consulte un pro de santé pour t'aider à le régler.

Ces recommandations sont données à titre gratuit et informatif. Ils ne sauraient engager la responsabilité de l'association ou de ses membres. Train hard - Stay safe