

CHÂTEAUROUX

Berrichonne : mieux vaut prévenir que guérir

Publié le 29/03/2018 à 04:56 | Mis à jour le 29/03/2018 à 08:37



Xavier Roy et Ludovic Lemasson sont fiers de pouvoir travailler avec un appareil d'isocinétisme.
© Photo NR

Le staff médical de la Berrichonne effectue un travail de l'ombre qui est parfois difficilement mesurable. Les deux médecins du club, Xavier Roy et Ludovic Lemasson, expliquent leur démarche.

L'infirmerie de la Berrichonne fait rarement le plein cette saison. Une bonne nouvelle que l'on doit notamment à l'équipe médicale qui entoure les joueurs et dont le fonctionnement s'accorde harmonieusement avec le staff technique. « *Nous avons 150 jours d'arrêt de travail en moins par rapport à la saison dernière, se réjouit Xavier Roy, le médecin référent du club. Surtout, il n'y a aucun blessé musculaire.* » Avec Ludovic Lemasson et tout le reste de l'équipe médicale (lire ci-dessous), Xavier Roy a mis en place une stratégie de prévention des blessures qui fonctionne parfaitement. Surtout, une donnée fondamentale a tout changé selon les docteurs de la Berrichonne.

Important travail sur la détection de déséquilibres musculaires

« Les trois premières années où l'équipe a évolué sur le terrain synthétique, on en était très satisfait, car l'ancienne pelouse était vraiment difficile pour les organismes et on avait énormément d'entorses de la cheville et de ruptures des ligaments croisés. Le synthétique a donc, dans un premier temps, mis un terme à ce type de blessures. Seulement, avec le temps, il a durci et de nouveaux traumatismes sont apparus : des fractures de fatigue, des tendinites, des pubalgies et des problèmes lombaires. » Le terrain synthétique a donc été remplacé par une pelouse hybride l'été dernier, pas à cause des blessures mais par obligation, la LFP n'autorisant plus ce type de surface pour les équipes professionnelles. Bien lui en a pris. Car, au-delà du coût financier, la nouvelle pelouse est aussi un surprenant outil de prévention des blessures. « C'est un billard, reconnaît Xavier Roy. Et c'est une structure beaucoup plus souple que le synthétique. Si bien qu'on se rend compte qu'on a moins de tendinites, qu'on n'a plus de fractures de fatigue ni de pubalgies. Les seules blessures qu'on a recensées sont accidentelles et souvent dues à des traumatismes liés à des chocs. »

On pense notamment aux luxations de l'épaule d'Oumare Tounkara, à Brest lors de la première journée, et de Mouez Hassen, contractée à l'entraînement, sur un terrain de La Tremblère, ou encore au ménisque de Fallou Niang.

Mais les médecins ne se contentent pas de constater les bienfaits de la nouvelle pelouse, ils agissent de plus en plus en amont de la compétition. « Depuis sept ans environ, on travaille beaucoup dans la prévention, poursuit Xavier Roy. Notamment dans la détection de déséquilibres musculaires, pourvoyeurs de blessures, que l'on mesure au moyen d'un appareil d'isocinétisme (1). Cela conduit à des programmes personnalisés pour chaque joueur. En fonction des tests isocinétiques et de ses antécédents médicaux, le joueur reçoit un protocole de prévention spécifique. Tout cela est évidemment réalisé en travaillant main dans la main avec le staff technique, et en particulier Jean-Luc Vasseur. Ce gros travail de prévention permet à la Berrichone d'être aujourd'hui un des clubs de L2 où il y a le moins de blessés. »

Cette détection des déséquilibres musculaires est aussi complétée par une batterie de tests médicaux (cardiologiques et dentaires notamment) que les joueurs effectuent au CHU de Limoges, chaque été, dans le service du professeur Jean-Christophe Daviet, spécialiste de la médecine du sport et originaire d'Argenton, comme Xavier Roy.

Quant à la FFF, elle effectue de manière systématique deux prises de sang dans l'année (en juillet et janvier) ainsi que des contrôles inopinés, quatre à cinq fois par an, pour détecter les risques de dopage. Heureusement, jusqu'ici, en France, ces contrôles ne se sont jamais révélés positifs.

(1) L'isocinétisme. Cette technologie permet l'évaluation des capacités musculaires dynamiques. Le principe de résistance auto adaptée permet de proposer des protocoles de rééducation ou de renforcement optimisés dans des conditions sécurisées.