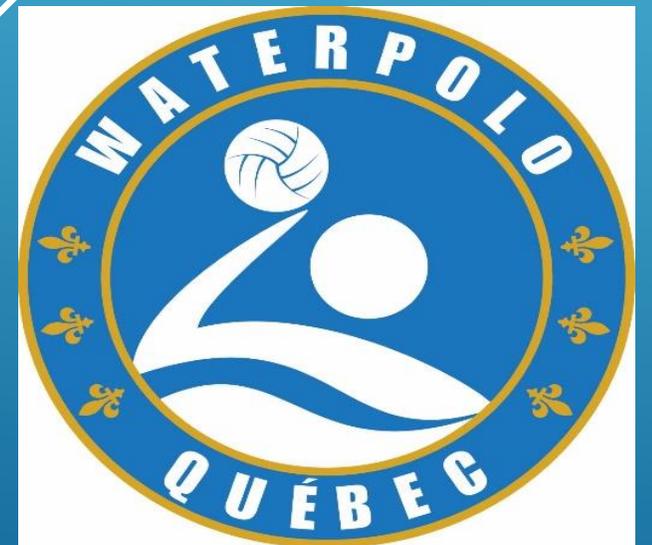


# RAPPORT PRÉ-SAISON 2019-2020

## ÉQUIPES QUÉBEC

### WATER-POLO

Par Rosine Castonguay,  
M. Physiothérapeute  
B.Sc Kinésiologue

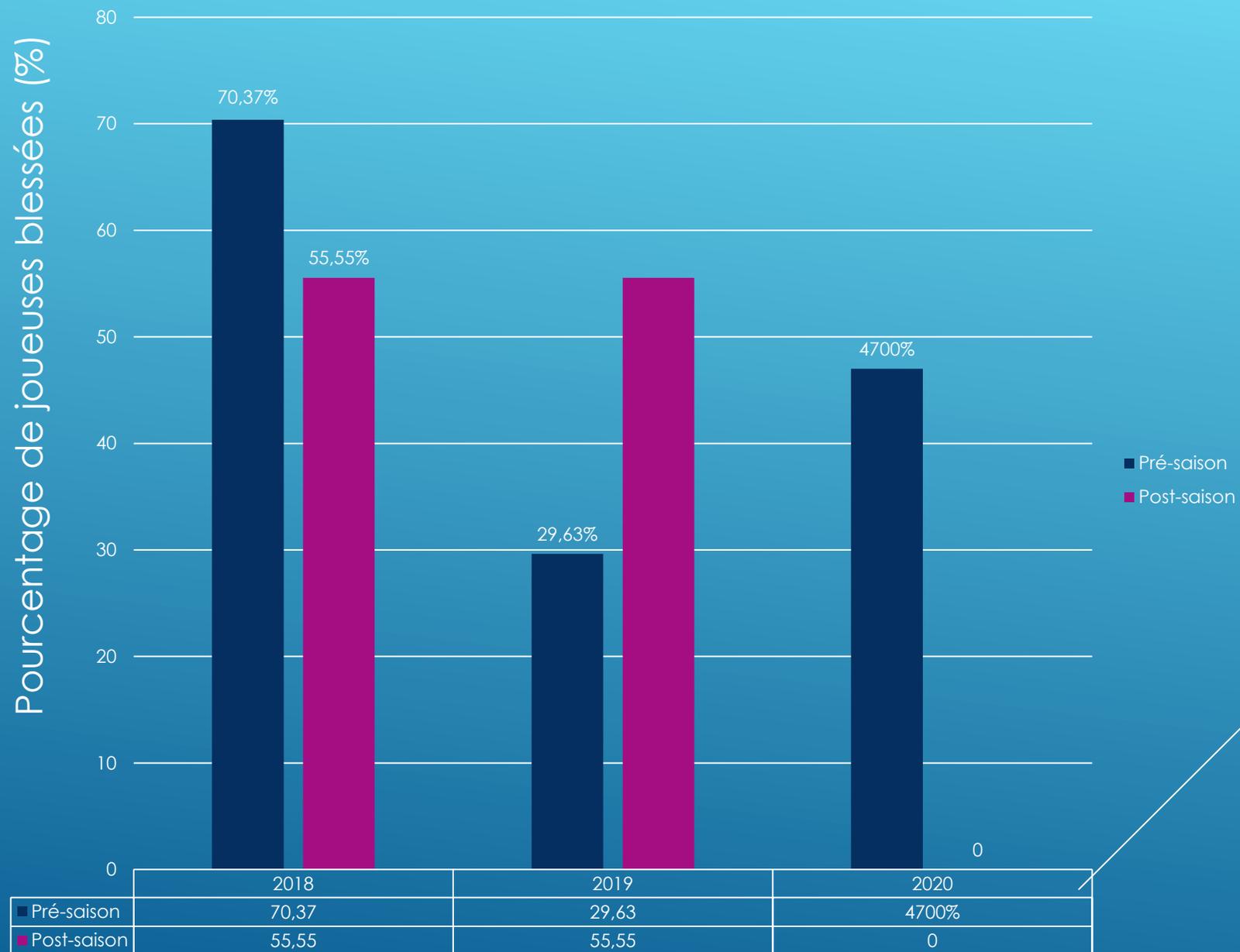


# Blessures chez les athlètes

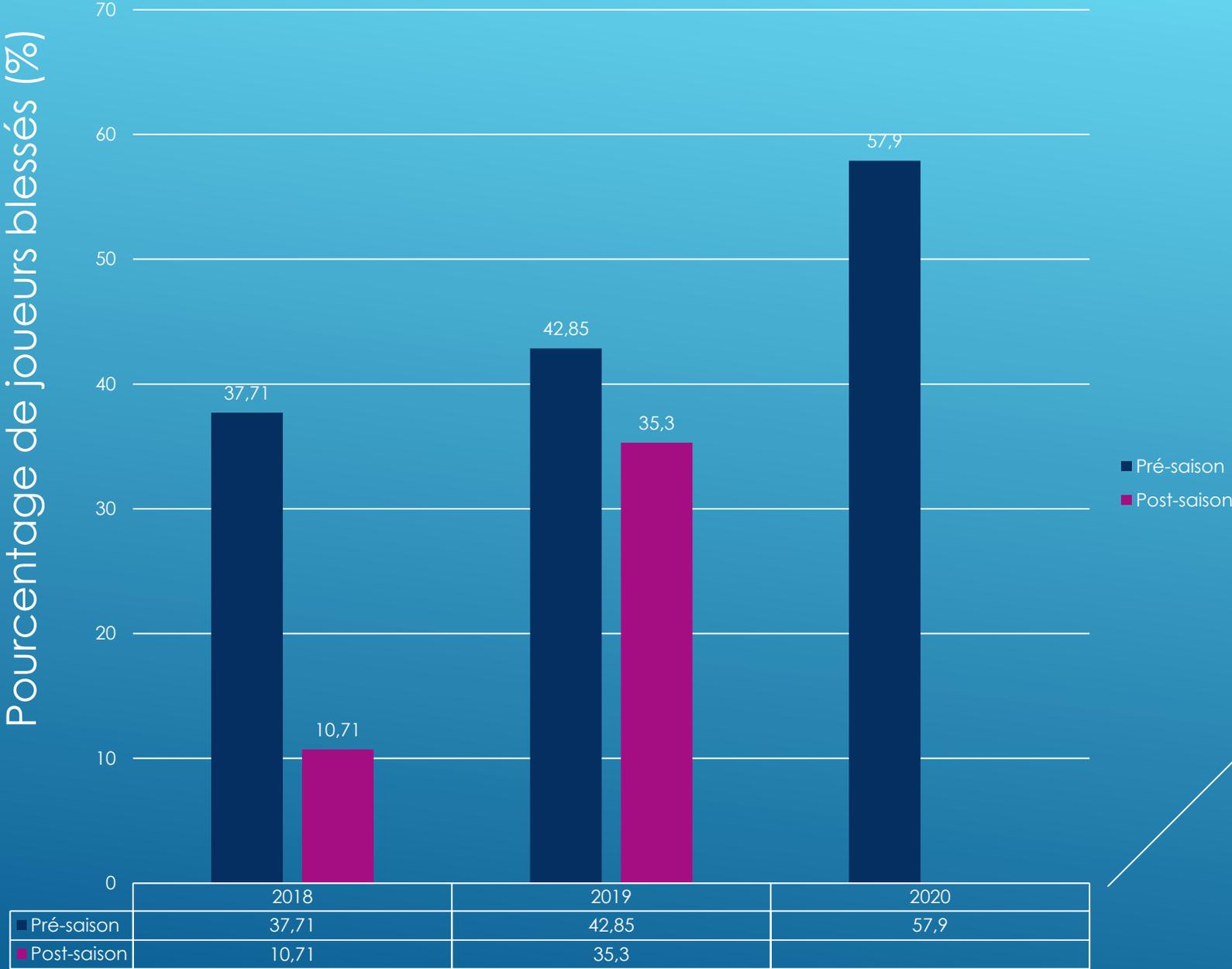
	Garçons						Filles					
	Saison 2017-2018		Saison 2018-2019		Saison 2019-2020		Saison 2017-2018		Saison 2018-2019		Saison 2019-2020	
	Pré-saison	Post-saison	Pré-saison	Post-saison	Pré-saison	Post-saison	Pré-saison	Post-saison	Pré-saison	Post-saison	Pré-saison	Post-saison
<b>Athlètes blessés</b>	10/28 (37,7%)	3/28 (10,7%)	9/21 (42,8%)	6/17 (35,3%)	8/17 (47%)		19/27 (70,4%)	15/27 (55,6%)	5/20 (25%)	10/18 (55,6%)	11/19 (57,9%)	
<b>Aucune blessure</b>	18/28 (64,3%)	25/28 (89,3%)	12/21 (57,2%)	11/17 (64,7%)	9/17 (53%)		8/27 (29,6%)	12/27 (44,4%)	15/20 (75%)	8/18 (44,4)	8/19 (42,1%)	

- SAISON 2017-2018: DU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2017 AU 31 AOUT 2018  
ÉVALUATION PRÉ-SAISON: 5 JUIN 2018  
ÉVALUATION POST-SAISON: 17 JUILLET 2018
- SAISON 2018-2019: DU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2018 AU 31 AOUT 2019  
ÉVALUATION PRÉ-SAISON: 9 ET 10 MARS 2019  
ÉVALUATION POST-SAISON: 19 JUILLET 2019
- SAISON 2019-2020: DU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2019 AU 31 AOUT 2020  
ÉVALUATION PRÉ-SAISON: 23-24 NOVEMBRE 2019  
ÉVALUATION POST-SAISON: A VENIR

Athlètes féminines blessées durant les saisons 2017-2018, 2018-2019 et 2019-2020



Athlètes masculins blessés durant les saisons 2017-2018, 2018-2019 et 2019-2020



# ANALYSE DU RAPPORT DE BLESSURES

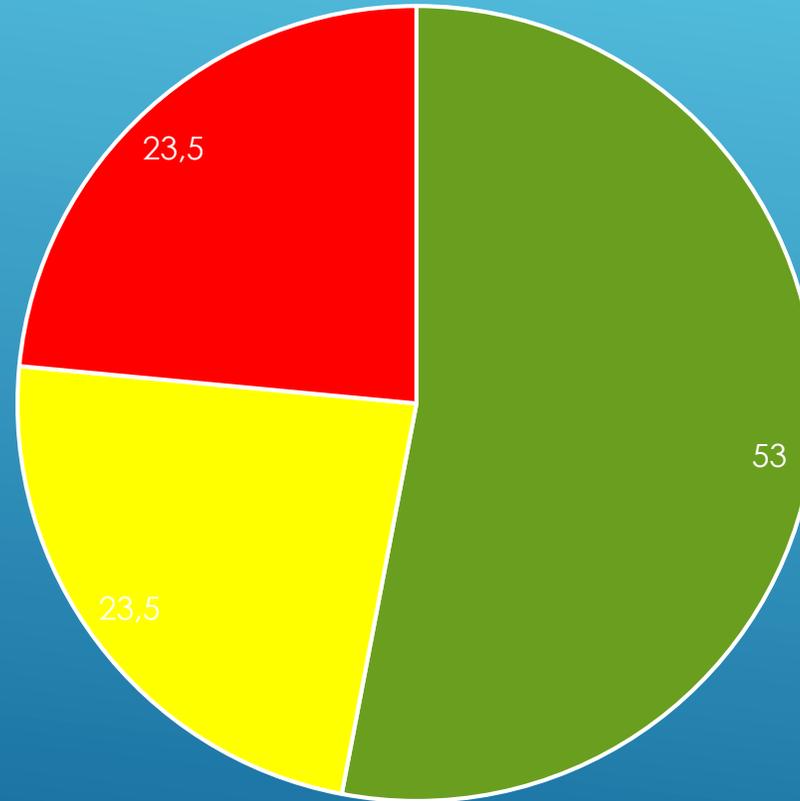
- ▶ Définition de blessure: Douleur physique empêchant un athlète de livrer son niveau de performance optimal, que ce soit dans le cadre d'un entraînement, d'un match ou d'un tournoi.
- ▶ Catégorisation des athlètes selon le niveau de dangerosité de la situation actuelle des blessures
  - ▶ Catégorie verte: niveau de dangerosité bas
    - ▶ Aucune blessure actuellement
    - ▶ Peu d'antécédent de blessures ayant affecté la pratique du waterpolo
    - ▶ Risque faible de développer une blessure de surutilisation grave durant la saison actuelle
  - ▶ Catégorie jaune : niveau de dangerosité modéré
    - ▶ Présence actuelle d'une blessure affectant de manière modérée la pratique du waterpolo
    - ▶ Niveau de la douleur inférieur à 4/10 à l'effort sur l'échelle visuelle analogue de douleur (/10)
    - ▶ La blessure n'affecte pas le quotidien (AVD/AVQ) de l'athlète, seulement la pratique du waterpolo
  - ▶ Catégorie rouge: niveau de dangerosité élevé
    - ▶ Présence actuelle d'une blessure affectant de manière importante la pratique du waterpolo
    - ▶ Niveau de la douleur supérieur ou égal à 4/10 à l'effort sur l'échelle visuelle analogue de douleur (/10)
    - ▶ La blessure peut occasionner de la douleur constante et/ou affecter le quotidien (AVD/AVQ) de l'athlète, pas seulement la pratique du waterpolo
    - ▶ L'athlète présente un nombre de blessures supérieur à 1

# ANALYSE DU RAPPORT DE BLESSURES PRÉ-SAISON

	<b>Athlètes masculins</b>	<b>Athlètes féminines</b>
Catégorie rouge	4/17 (23,5%)	4/19 (21%)
Catégorie jaune	4/17 (23,5%)	9/19 (47,3%)
Catégorie verte	9/17 (53%)	6/19 (31,7%)
TOTAL	17/17 (100%)	19/19 (100%)

# RÉPARTITION DES ATHLÈTES MASCULINS SELON LES CATÉGORIES DE DANGÉROSITÉ DES BLESSURES

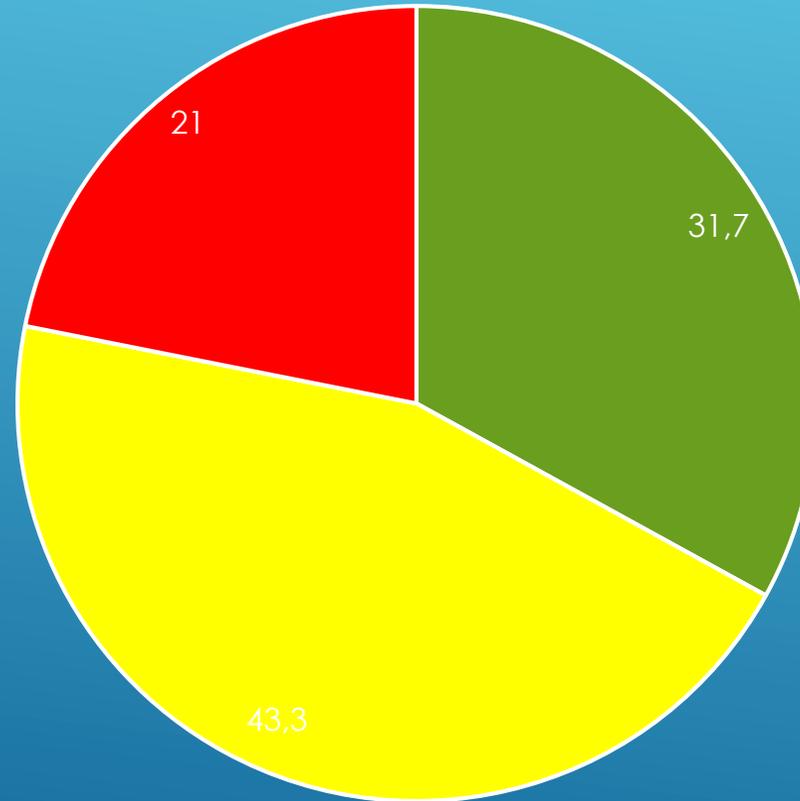
% des athlètes masculins



■ Vert ■ Jaune ■ Rouge

# RÉPARTITION DES ATHLÈTES FÉMININES SELON LES CATÉGORIES DE DANGÉROSITÉ DES BLESSURES

% des athlètes féminines



■ Vert ■ Jaune ■ Rouge

# ÉTAT DES LIEUX POST-SAISON 2019

- ▶ Situation problématique

- ▶ Nombre élevé d'athlètes de catégorie rouge

- ▶ Niveau de dangerosité élevée → une action immédiate doit être entreprise chez ce groupe d'athlètes pour mitiger le niveau de risque
      - ▶ Plan d'intervention en physiothérapie pour redresser la situation
        - ▶ Suivis plus réguliers, dans les clubs au besoin
      - ▶ Plan d'intervention conjoint avec d'autres professionnels de la santé (si applicable)
      - ▶ Discussion / rencontre avec athlètes, parents, entraîneur
      - ▶ Interruption de la saison de waterpolo pour se concentrer sur la réadaptation (cas critiques)