

Ostéopathie et sportifs de haut niveau

Clairette Martin, Ostéopathe, Directrice de l'Institut Toulousain d'Ostéopathie :

« **Les sportifs de haut niveau ont beaucoup contribué à la diffusion de l'ostéopathie en France**, bien avant sa reconnaissance par les pouvoirs publics. En effet, nombre d'entre eux, et non des moindres, comme David Douillet ou Zinedine Zidane, n'ont pas hésité à y recourir régulièrement pendant leur carrière de sportifs de haut niveau, et à le faire savoir.

L'ostéopathe, par sa connaissance pointue de l'anatomie et de la biomécanique humaine, par son abord fin des différentes structures de l'organisme, est à même d'aider le sportif à gérer au mieux son corps dans les différentes phases de son activité sportive ; la préparation, la compétition et la récupération après l'effort.

En termes de préparation physique, le sportif de haut niveau ne doit rien négliger. Hygiène de vie, alimentation saine et équilibrée, travail en séances de musculation de la force et/ou de l'endurance en fonction du sport, de l'équilibre, de la souplesse, du geste précis, du mental... Tout un staff entoure le sportif de haut niveau, médecin du sport, kinésithérapeute, diététicien, sophrologue... **L'ostéopathe a aussi toute sa place dans cette équipe**. Avec le temps devant lui, il ajuste le fonctionnement des articulations du corps, libère les entraves à la libre circulation du sang dans tous les tissus, prépare ceux-ci à l'effort en favorisant la fluidité du geste, en libérant les zones de tension éventuelles, ce qui contribue aussi à la préparation mentale du sportif.

Au moment de la compétition, l'ostéopathe peut être requis dans l'équipe de soignants, en cas de problématiques fonctionnelles diverses, pendant les temps morts ou les pauses. Il s'agira là de répondre de façon plus symptomatique que précédemment, si la situation le permet.

La récupération physique après une compétition est aussi un moment charnière, avant de reprendre la préparation à la prochaine compétition. Il s'agit à ce stade d'aider l'athlète à mieux éliminer la fatigue musculaire, les tensions, les petites blessures. Les techniques favorisant le drainage des tissus, les réajustements spécifiques des articulations sur-sollicitées pendant l'effort seront employés en fonction des besoins.

Ainsi l'ostéopathe, par des techniques uniquement manuelles et précises, accompagne le sportif dans toutes ces étapes, afin de lui permettre **d'utiliser au mieux son propre potentiel**, sans jamais se substituer aux autres membres du staff, mais plutôt dans une complémentarité dans l'intérêt du sportif de haut niveau. »

Lauriane Haag, étudiante en 3^e année à l'Institut Toulousain d'Ostéopathie (ITO) sous **contrat sportive de haut niveau** (discipline natation).

« Mes dix entraînements hebdomadaires ne me permettent pas d'être blessée pendant la saison sportive, c'est pour cela que l'action préventive d'un suivi ostéopathique régulier me semble primordial dans ma préparation sportive. Pour optimiser les fonctions de mon corps, le suivi ostéopathique est pour moi indispensable afin de prévenir des blessures ou pour bénéficier d'une récupération plus rapide pendant la préparation d'échéances importantes. Ainsi mon corps sera au maximum de ses capacités *le jour J.* »



Sandra Joffroy, Docteur en biologie, enseignante à l'Université Toulouse III - Paul Sabatier (Faculté des Sciences du Sport et du Mouvement Humain) et à l'Institut Toulousain d'Ostéopathie, **marraine SHN de Laurianne Haag** :

« Il n'est pas rare aujourd'hui que les sportifs soient suivis par « un ostéopathe » et plus particulièrement les sportifs de haut niveau. **L'intervention d'un ostéopathe est en effet capitale pour prévenir certains déséquilibres, blessures et notamment pour soulager des douleurs musculaires, tendineuses... et donc participer à l'amélioration de la performance de ces sportifs de haut niveau.** La part de l'intervention préventive chez un ostéopathe est plus importante qu'au niveau curatif, mais de toute évidence, pour le cas des nageurs de haut niveau, un traitement ostéopathique en plus des traitements médicaux et kinésithérapiques qui y sont associés, peut permettre de diminuer la durée de cicatrisation (inflammation) de lésions récurrentes telles que les tendinites.

Lauriane par son expérience d'entraînement intensif au Pôle France de natation de Toulouse et par sa motivation et l'écoute de son corps en tant que sportive de haut niveau et étudiante en 3^{ème} année à l'ITO, possède une « perception fine de son corps » ce qui lui permet de développer également une sensibilité accrue à l'apprentissage de son métier d'ostéopathe.

En tant que marraine SHN de Lauriane, je ne peux que la féliciter et l'encourager pour poursuivre son double projet : **ostéopathe et nageuse de haut niveau** pour les années à venir ».