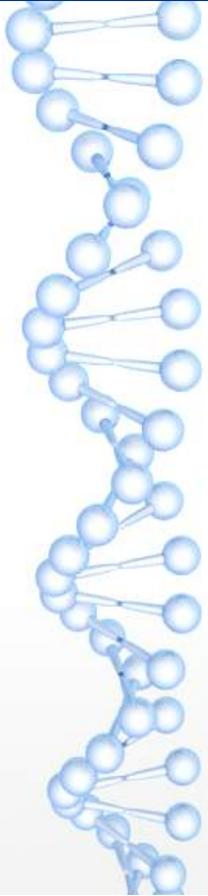




# Spécificités de la pratique féminine Boxe Amateur

Intervention  
Anne-Gaëlle DERRIENNIC - MKDE





# SOMMAIRE

## 1 - Principales blessures en Boxe Anglaise

- Rappel échauffement
- Rappel étirement

## 2 - Triade de la femme athlète

## 3 - Nutrition

## 4 - Le dopage



# AVEZ-VOUS DÉJÀ RENCONTRÉ DES BLESSURES?



# Principales blessures en boxe

**57 %** locomoteurs dont :

- **40 %** articulaires
- **19 %** musculaires
- **10 %** tendineuses



# Principales blessures en boxe

## Rachis :

- Lombalgies et dérangement intervertébral mineur → 25 %

## Membres inférieurs :

- Entorses genoux -> 10 %
- Entorses chevilles -> 10 %



# Principales blessures en boxe

## Membres supérieurs :

**Epaule = 17 % / Main = 13 %**

- Entorse/luxation acromio claviculaire
- Luxation d'épaule
- Tendinite long biceps
- Entorse/luxation colonne du pouce



# Saignement de nez à l'entraînement

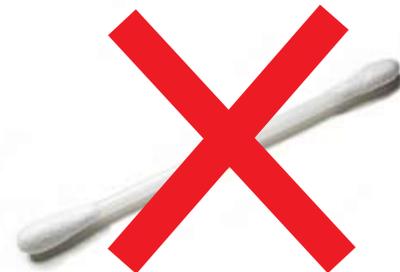


Appliquer de la glace sur le milieu de votre visage, au-dessus du nez.



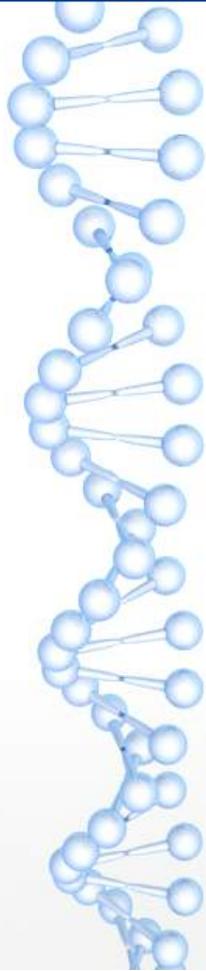
# Saignement de nez en combat

- Ne **jamais introduire de coton-tige** dans la narine,
- **Fabriquer une mèche coagulante** avant de l'introduire dans les fosses nasales,
- Puis **faire une pression** sur ce côté du nez,
- Puis **appliquer un pansement de gaze** sur la partie charnue du nez et **appuyer fermement** à l'endroit où les deux narines se rencontrent,





# Traumatisme crânien léger

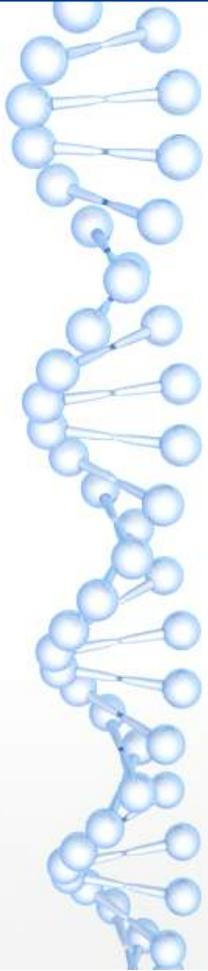


Pour vous aider à récupérer plus rapidement...

- **Durant quelques jours, repos et calme vous permettront de reprendre progressivement vos activités.**
- N'essayez pas de forcer jusqu'à la fatigue : il est important de respecter des moments de pause
- Reprenez vos activités de façon progressive, en les adaptant à ce que vous ressentez
- Soyez attentifs à ne faire qu'une seule chose à la fois
- Evitez l'alcool : votre cerveau le supporterait moins bien
- Veillez à vous sentir pleinement capable avant de reprendre la conduite automobile et le sport.



# Traumatisme crânien léger



Dans les heures ou les quelques jours qui suivent, ces signes doivent vous alerter :

- Forte somnolence
- Mal de tête important ou prolongé
- Nausées, vomissements
- Engourdissement d'un membre, diminution de sa force ou de sa sensibilité
- Difficulté à parler
- Vision double
- Troubles de l'équilibre ou de l'audition
- Écoulement de sang ou de liquide clair par le nez ou les oreilles



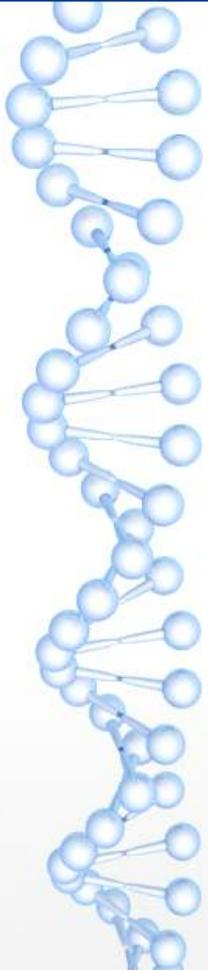
# Traumatisme crânien léger

Durant les jours et les semaines à venir :

- Mal de tête ordinaire
- Fatigue générale
- Difficultés à supporter le bruit ou la lumière vive
- Fatigue visuelle à la lecture
- Bourdonnements ou sifflements d'oreille
- Sensation de malaise ou de déséquilibre aux changements de position
- Fatigue intellectuelle gênant l'attention, la concentration, la mémoire ou le raisonnement
- Impatience, irritabilité
- Cauchemars



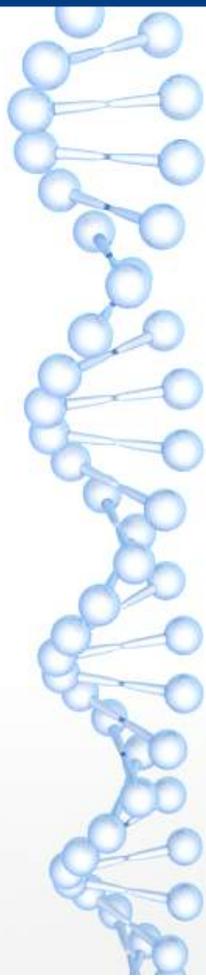
# Prévention des blessures



- **Échauffement**
- **Renforcement et étirement musculaire**
- **Intégrer dans votre programme les autres sports pratiqués**
- **Repos**
- **Connaître son corps**
- **Respect des consignes et règlements et la technique**
- **Matériel et protections adaptés**



# Pourquoi s'échauffer ?



~~Pour envoyer le sportif~~

Pourquoi échauffer son corps?

Augmenter la température de votre corps jusqu'à une température de croisière

Prévenir les blessures

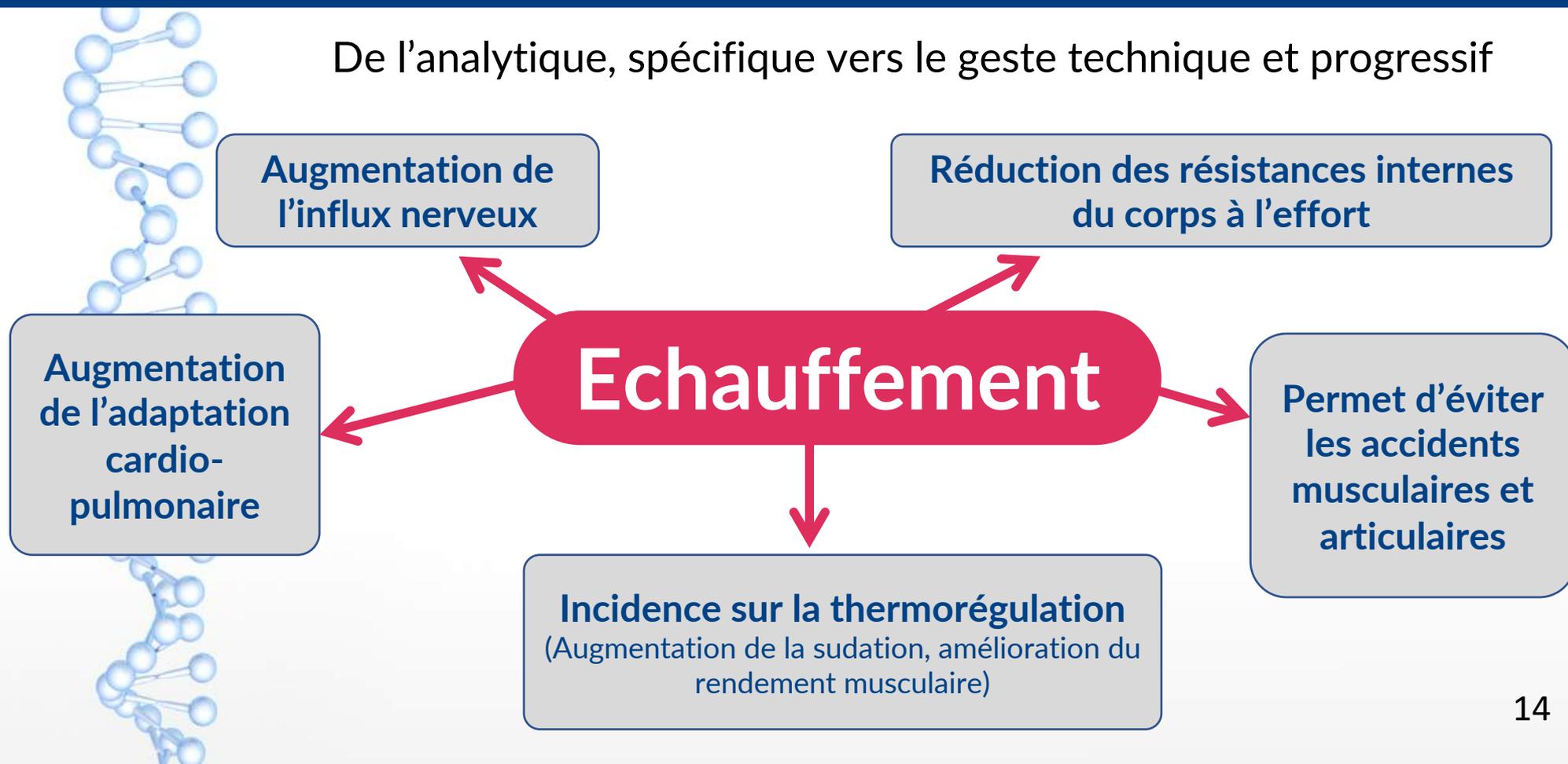
Se préparer mentalement à l'effort

REPOS → NIVEAU D'ACTIVITES MAXIMUM



# Rappels sur l'échauffement

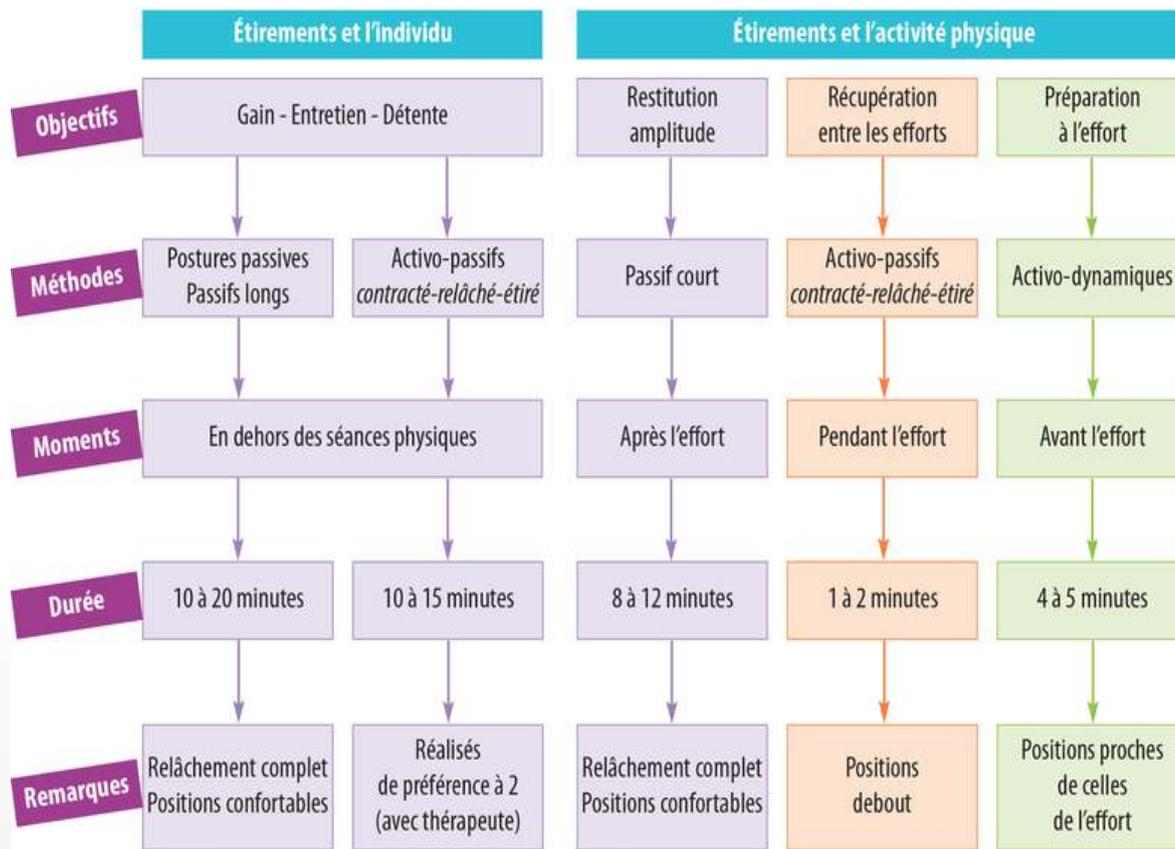
De l'analytique, spécifique vers le geste technique et progressif





# Rappels sur les étirements

## Choix de la méthode en fonction de l'objectif





# Rappels sur les étirements

## Passifs courts

Allongement passif global ou spécifique de courte durée 20 secondes, amplitude moyenne (phase élastique) associé à la respiration

## Passifs longs

Allongement passif, avec un relâchement total, durée entre 1 et 5 minutes. Agir longtemps avec une force faible permettra d'atteindre un degré d'allongement important.



# Rappels sur les étirements

## Activo-passif

Combine une contraction isométrique (12 à 15 secondes) du groupe musculaire en position d'allongement, puis un étirement passif faisant suite au relâchement.

## Activo-dynamique

Combine un allongement avec une contraction isométrique (statique), puis excentrique d'un groupe musculaire et la phase dynamique qui prolonge cet étirement.

- Précèdent toujours un travail musculaire important (travail physique intense, renforcement musculaire, sprints, accélérations, frappe de balle, etc.)
- Etirer en priorité les groupes musculaires sollicités durant l'activité physique.



# Proposition d'échauffement : 16 min'

Mobilisation des articulations -> 2 min

Mise en route cardio respi shadow -> 5 min

Etirements activo-dynamiques -> 4 min

Augmentation du rythme avec un travail en partenariat -> 5 min



# Triade de la femme athlète

## Souvent déniée, méconnue et sous estimée

- Trouble du comportement alimentaire
- Trouble de la fonction de reproduction
- Diminution de la densité minérale osseuse:
  - Risque à court terme: fracture de fatigue
  - Risque à long terme : ostéoporose



# Triade de la femme athlète

## Facteurs de risques :

- Entraînement intensif
- Restriction de l'apport calorique alimentaire
- Recherche de la minceur comme critère d'esthétique
- Stress psychologique
- Début dès l'enfance
- Le déficit énergétique via la masse grasse IMC (taille/ poids)  
20% -25% chez la femme



# Triade de la femme athlète

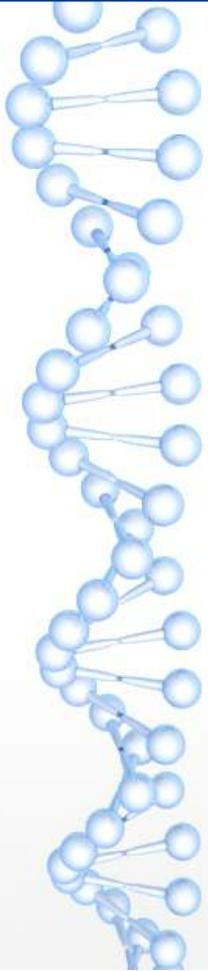
## Quel poids optimal chez la femme athlète ?

- Aucune norme standard
- Masse grasse optimale : fonction âge genre génétique sport pratiqué
- **Le poids optimal** est celui qui peut être maintenu de manière réaliste tout en gardant les performances sportives

tout en limitant les blessures et traumatismes ainsi que les maladies chroniques



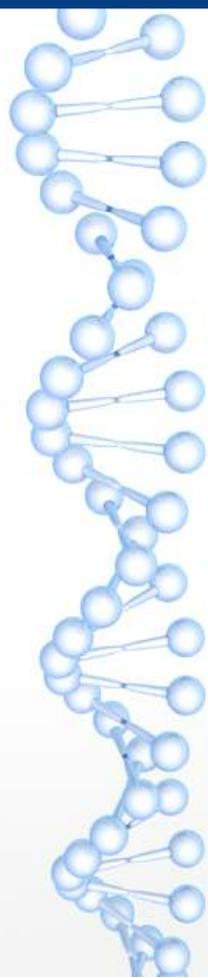
# Nutrition



- Prise de poids / les règles
- Anticipation des cycles
- Programmer les pertes de poids

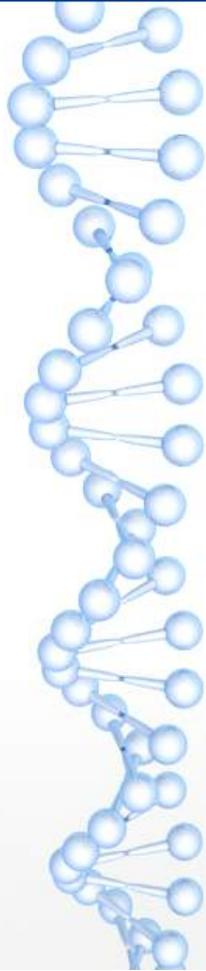


# Alimentation

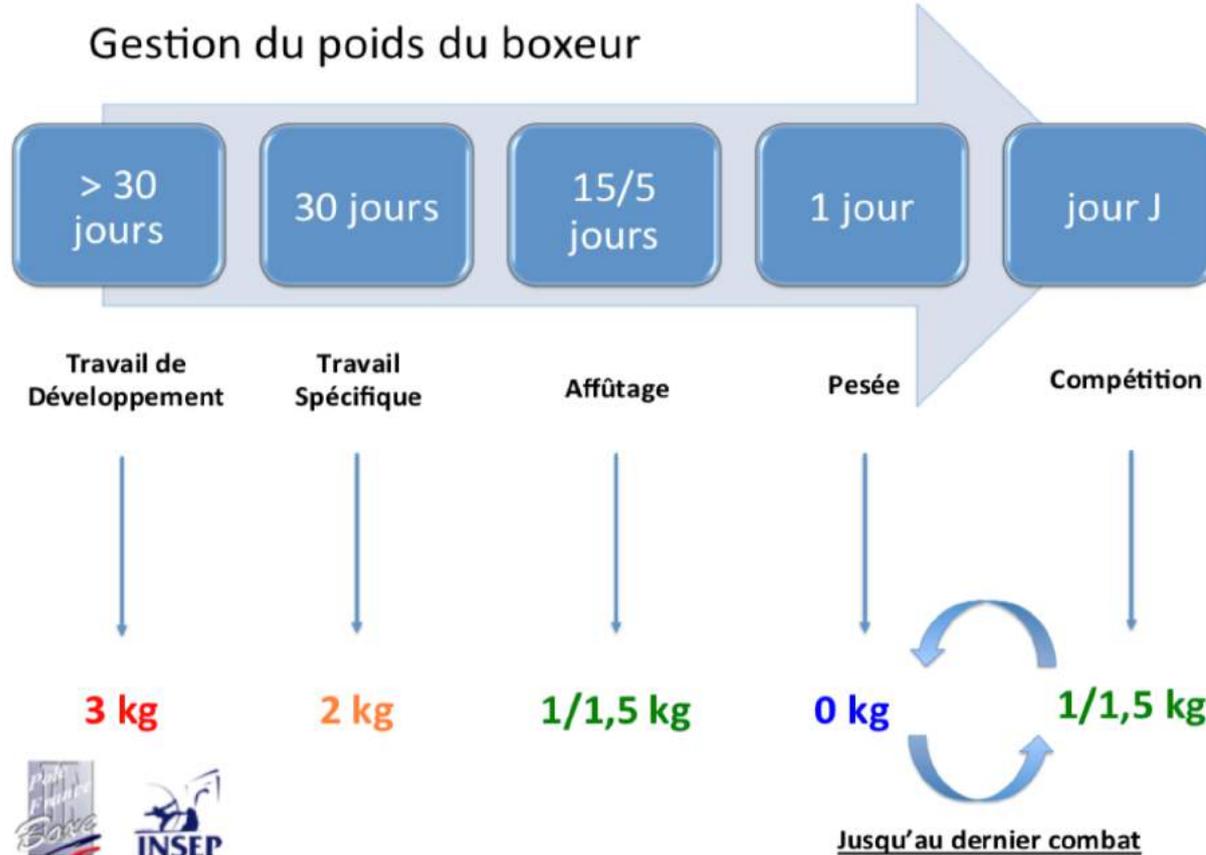




# Nutrition

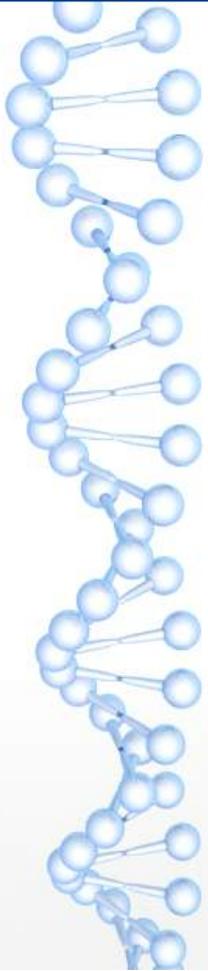


## Gestion du poids du boxeur

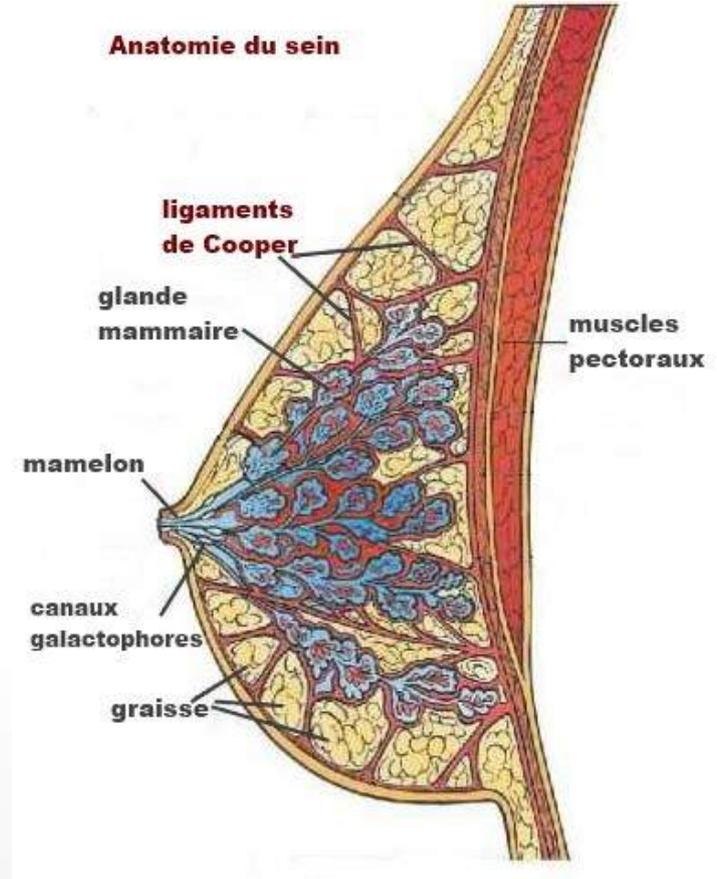




# La poitrine : une structure fragile



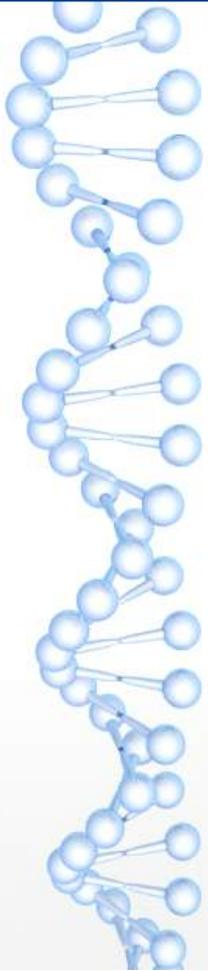
- **Composition** : masse grasse et glandes mammaires
- **Localisation** : sur les pectoraux.
- **Maintien** : ligaments de Cooper
- **Ligaments de Cooper** : fins et fragiles, vulnérables aux impacts, déchirures et ruptures.
- **Conséquences** : dommages et étirements irréversibles et inopérables.





# Poitrine : type de protection

Non obligatoire mais autorisée /  
Recommandée

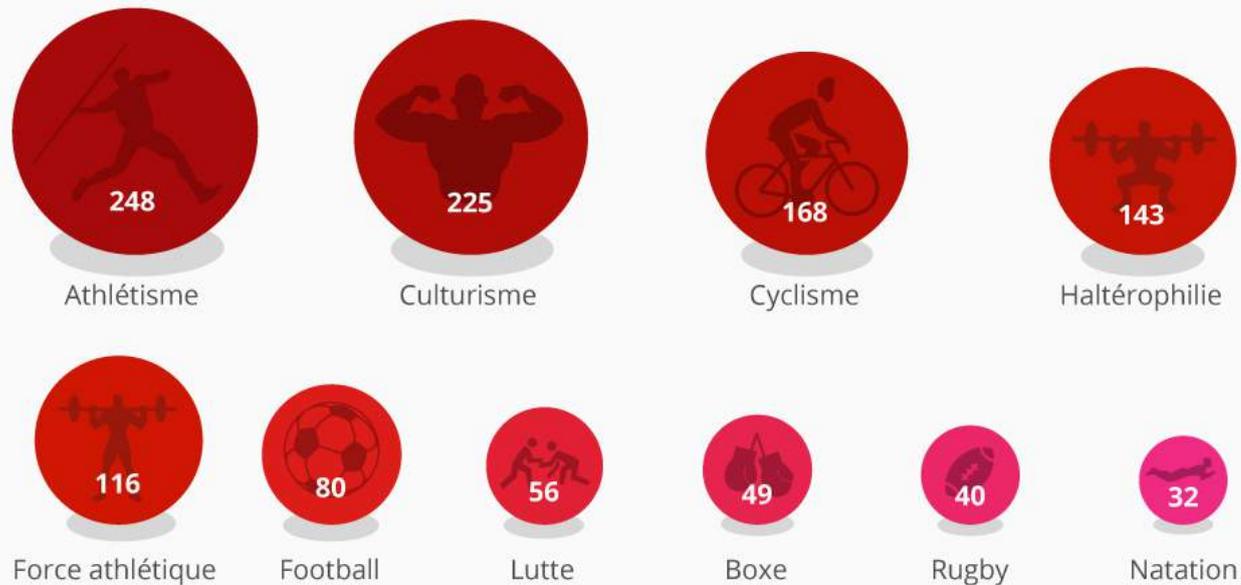




# Dopage

## Dopage : les 10 sports les plus touchés

Nombre de violations des règles antidopages en 2014, par discipline





# Dopage

**Site de référence : <https://www.afld.fr/>**

- A tous niveaux
- Plus dangereux chez les amateurs car pas encadré
- Toute prise de médicaments doit être réfléchie
- Prévenir son médecin traitant