

La main et le poignet du boxeur

Ce questionnaire est réalisé dans le cadre d'un mémoire de recherche au sein de l'IRFMK d'Orléans représentant un travail de niveau master 2, en vue de l'obtention d'un diplôme d'état en masso-kinésithérapie.

Cette recherche a pour but d'identifier les outils de prévention à disposition du boxeur dans le cadre des lésions de la main et du poignet.

Ce questionnaire anonyme est à destination de tous les licenciés de boxe anglaise auprès de la Fédération Française de Boxe. Il est composé de 3 parties. Tout questionnaire complété partiellement ne sera pas pris en compte dans l'analyse finale des résultats. Le temps de réponse est estimé à 15 minutes.

La version en ligne devant être complétée les participants à cette étude est disponible à l'adresse suivant :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqb_K7g3yQBQHz_vgpzr8VGXQrB7V9eDQ_tNTQ6-iXFb9MaA/viewform?usp=sf_link

J'atteste sur l'honneur, avoir pris connaissance des informations jointes à ce questionnaire et participer volontairement à cette étude : ☐ **Oui** ☐ **Non**

Je vous remercie pour votre participation à cette étude.

PARTIE 1 : Données relatives aux boxeurs

1. Dans quelle tranche d'âge vous situez-vous ?

- | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> < 18 ans | <input type="checkbox"/> 26 - 30 ans | <input type="checkbox"/> 36 - 40 ans | <input type="checkbox"/> > 45 ans |
| <input type="checkbox"/> 18 - 25 ans | <input type="checkbox"/> 31 - 35 ans | <input type="checkbox"/> 41 - 45 ans | |

2. Quelle est votre profession ?

.....

3. Vous êtes :

- ☐ Un homme ☐ Une femme

4. Depuis combien d'années pratiquez-vous la boxe ?

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> < 1 an | <input type="checkbox"/> 3 ans ou plus (< 4 ans) | <input type="checkbox"/> 10 ans ou plus (< 20 ans) |
| <input type="checkbox"/> 1 an ou plus (< 2 ans) | <input type="checkbox"/> 4 ans ou plus (< 5 ans) | <input type="checkbox"/> 20 ans ou plus |
| <input type="checkbox"/> 2 ans ou plus (< 3 ans) | <input type="checkbox"/> 5 ans ou plus (< 10 ans) | |

5. A quel âge avez-vous débuté la boxe ?

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> < 8 ans | <input type="checkbox"/> 13 – 16 ans | <input type="checkbox"/> 20 – 30 ans |
| <input type="checkbox"/> 8 – 12 ans | <input type="checkbox"/> 17 – 20 ans | <input type="checkbox"/> > 30 ans |

6. Quel est votre niveau actuel ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Loisir (sans combats) | <input type="checkbox"/> Professionnel (avec combats) |
| <input type="checkbox"/> Amateur (avec combats) | <input type="checkbox"/> Autre : |

7. Nombres de combats (amateurs et professionnels) :

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 11-20 | <input type="checkbox"/> 31- 40 |
| <input type="checkbox"/> 1- 10 | <input type="checkbox"/> 21- 30 | <input type="checkbox"/> > 40 |

8. Pratiquez-vous un autre sport ?

- ☐ Oui ☐ Non

9. Si oui, lequel (ou lesquels) ?

.....

10. En boxe, combien d'heures vous entraînez-vous chaque semaine en moyenne ? (en heure/semaine)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> < 2 heures | <input type="checkbox"/> 8 heures ou plus (<10 heures) |
| <input type="checkbox"/> 2 heures ou plus (< 4 heures) | <input type="checkbox"/> 10 heures ou plus (< 12 heures) |
| <input type="checkbox"/> 4 heures ou plus (< 6 heures) | <input type="checkbox"/> 12 heures ou plus (< 14 heures) |
| <input type="checkbox"/> 6 heures ou plus (< 8 heures) | <input type="checkbox"/> 14 heures ou plus |

11. Quel est votre poids ? (en kilogramme)

- | | | | |
|--|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> < 40kg | <input type="checkbox"/> 55kg – 59,9kg | <input type="checkbox"/> 75kg – 79,9kg | <input type="checkbox"/> 95kg – 100kg |
| <input type="checkbox"/> 40kg – 44,9kg | <input type="checkbox"/> 60kg – 64,9kg | <input type="checkbox"/> 80kg – 84,9kg | <input type="checkbox"/> > 100 kg |
| <input type="checkbox"/> 45kg – 49,9kg | <input type="checkbox"/> 65kg – 69,9kg | <input type="checkbox"/> 85kg – 89,9kg | |
| <input type="checkbox"/> 50kg – 54,9kg | <input type="checkbox"/> 70kg – 74,9kg | <input type="checkbox"/> 90kg – 94,9kg | |

PARTIE 2 : Les blessures

Remarque : « Une blessure est définie comme toute affection musculo-squelettique qui a empêché le boxeur de participer aux entraînements ou aux compétitions durant plus de 24 heures. » *M. Loosemore et al.*

1. Vous êtes-vous déjà blessé à la (aux) main(s) ?

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Oui, 2 fois | <input type="checkbox"/> Oui, 4 fois |
| <input type="checkbox"/> Oui, 1 fois | <input type="checkbox"/> Oui, 3 fois | <input type="checkbox"/> Oui, 5 fois ou plus |

2. Vous êtes-vous déjà blessé au(x) poignet(s) ?

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Oui, 2 fois | <input type="checkbox"/> Oui, 4 fois |
| <input type="checkbox"/> Oui, 1 fois | <input type="checkbox"/> Oui, 3 fois | <input type="checkbox"/> Oui, 5 fois ou plus |

3. De quelle(s) blessure(s) s'agit-il ? (Plusieurs réponses possibles)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pas de blessure | <input type="checkbox"/> Fracture d'un ou plusieurs métatarsien(s) |
| <input type="checkbox"/> Contusion / Hématome | <input type="checkbox"/> Fracture d'une ou plusieurs phalange(s) |
| <input type="checkbox"/> Entorse du poignet | <input type="checkbox"/> Fracture de l'un des os du carpe |
| <input type="checkbox"/> Entorse d'un ou plusieurs doigts (sauf pouce) | <input type="checkbox"/> Lésion du fibrocartilage triangulaire du poignet |
| <input type="checkbox"/> Entorse du pouce (« skier's thumb ») | <input type="checkbox"/> Lésion musculaire |
| <input type="checkbox"/> Atteinte d'un ou plusieurs tendon(s) au niveau du dos de la main (« boxer's knuckle ») | <input type="checkbox"/> Ne sait pas |
| | <input type="checkbox"/> Autre : |

4. Quelles ont été les conséquences de cette (ces) blessure(s) ? (Plusieurs réponses possibles)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pas de blessure | <input type="checkbox"/> Arrêt de la boxe de plus de trois mois |
| <input type="checkbox"/> Aucune | <input type="checkbox"/> Non retour au niveau antérieur à blessure |
| <input type="checkbox"/> Pas d'arrêt de la boxe | <input type="checkbox"/> Instabilité du poignet ou de la main |
| <input type="checkbox"/> Arrêt de la boxe de moins d'une semaine | <input type="checkbox"/> Crainte d'une nouvelle blessure |
| <input type="checkbox"/> Arrêt de la boxe entre une semaine et un mois | <input type="checkbox"/> Arrêt de travail |
| <input type="checkbox"/> Arrêt de la boxe entre un mois et trois mois | <input type="checkbox"/> Autre : |

5. Quelles sont les circonstances de votre (vos) blessure(s) de la main et du poignet ? (Plusieurs réponses possibles)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pas de blessure | <input type="checkbox"/> Lors d'un coup porté |
| <input type="checkbox"/> Lors du renforcement musculaire | <input type="checkbox"/> Lors d'un coup reçu |
| <input type="checkbox"/> Lors d'un étirement | <input type="checkbox"/> Pendant une phase de perte de poids (en vue d'un combat) |
| <input type="checkbox"/> Lors d'un combat | <input type="checkbox"/> Lors d'une saisie |
| <input type="checkbox"/> Lors d'un entraînement technique | <input type="checkbox"/> Autre : |
| <input type="checkbox"/> Lors d'une chute | |
| <input type="checkbox"/> Durant un travail au sac de frappe | |

6. Vous vous êtes blessé à la main ou au poignet lors : (si vous avez subi plusieurs blessures, veuillez assigner un «1» à la situation la plus fréquente et un 2 à l'autre situation)
- ☐ D'un combat ☐ D'un entraînement ☐ Pas de blessure
7. Avez-vous eu des soins ou une rééducation suite à cette (ces) blessure(s) ?
- ☐ Pas de blessure ☐ Oui ☐ Non
8. Retour au sport : votre(vos) blessure(s) à la main et/ou au poignet a-t-elle(ont-elles) modifiée(s) vos habitudes ? (Plusieurs réponses possibles)
- ☐ Pas de blessure ☐ Modification de l'échauffement
☐ Aucun changement ☐ Augmentation des étirements
☐ Utilisation de nouveaux équipements de protection ☐ Diminution des étirements
☐ Changement de bandes ☐ Début/augmentation du travail proprioceptif
☐ Modification du bandage ☐ Renforcement plus spécifique de la main et du poignet
☐ Modification technique (du coup, de la garde...) ☐ Autre
9. Avez vous eu d'autres blessures du haut du corps (épaule, bras, coude, avant-bras) ?
- ☐ Non ☐ Oui, avant de débiter la boxe ☐ Oui, depuis que je pratique la boxe
10. Si oui, laquelle (lesquelles) ?
-

PARTIE 3 : Prévention des blessures

Le bandage

1. Quelle importance accordez-vous au bandage ? (0 = inutile 10 = primordial) (Entourez votre réponse)

Ne sait pas
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

2. A quelle fréquence utilisez-vous le bandage ?

☐ Tout le temps ☐ Souvent ☐ Rarement ☐ Jamais

3. Lorsque vous vous êtes blessé la première fois, utilisiez-vous du bandage ?

☐ Pas de blessure ☐ Oui ☐ Non

4. Comment avez-vous appris la technique du bandage ? (Plusieurs réponses possibles)

☐ Je ne fais pas de bandage ☐ Seul ☐ Kinésithérapeute
☐ Internet (vidéo...) ☐ Coach ☐ Autre boxeur du club
☐ Médecin ☐ Autre :

5. Actuellement, quel type de bandage utilisez-vous à l'entraînement ?

☐ Pas de bandage ☐ Bandage mou (bandes classiques en tissu) ☐ Bandage dur (identique aux combats)

6. Actuellement, quel type de bandes utilisez-vous à l'entraînement ?

☐ Bandes courtes :
2,50m ± 50cm

☐ Bandes longues : 4m
± 50cm

☐ Pas de bandage

7. Qui réalise votre bandage à l'entraînement ?

☐ Pas de bandage
☐ Vous-même

☐ Votre entraîneur

☐ Quelqu'un d'autre
(précisez) :

8. Quel type de bandage utilisez-vous ?

☐ Pas de bandage
☐ Simple

☐ Croisé (entre les doigts)

☐ Autre :

9. Quels sont, selon vous, les effets du bandage ? (Plusieurs réponses possibles)

☐ Ne sait pas

☐ Maintien

☐ Sensation de confort

☐ Efficacité du coup porté (plus de force)

☐ Diminution du risque de blessures

☐ Absorption de la transpiration

☐ Autre :

10. Comment qualifier votre formation au bandage ?

☐ Insuffisante

☐ Satisfaisante

☐ Bonne

☐ Excellente

11. Selon vous, un apprentissage aux bonnes pratiques du bandage devrait-il être fait pour tout boxeur quelque soit son niveau ?

☐ Oui

☐ Non

12. Si oui, pourquoi ?

.....

Équipement de protection

1. Quelle importance accordez-vous aux équipements de protection ? (0 = inutile 10 = primordial) (Entourez votre réponse)

Ne sait pas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Quelle taille de gant portez-vous à l'entraînement ? (en Oz)

☐ < 8 oz

☐ 10 oz

☐ 14 oz

☐ > 16 oz

☐ 8 oz

☐ 12 oz

☐ 16 oz

3. Quelle taille de gant portez-vous en combat ? (en Oz)

☐ Pas de combat

☐ 8 oz

☐ 12 oz

☐ < 8 oz

☐ 10 oz

☐ > 12 oz

4. Quel matériel de protection, autre que les bandes, utilisez-vous pour les mains et les poignets ? (Plusieurs réponses possibles)

☐ Aucun

☐ Sous-gants rembourrés

☐ Mitaines

☐ Strap

☐ Autre :

Travail technique

1. Quelle importance accordez-vous au travail technique (direct, croché, uppercut...) ? (0 = inutile 10 = primordial) Entourez votre réponse.

Ne sait pas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Avez vous appris à donner un coup de manière spécifique au début de votre pratique de ce sport ?

☐ Oui

☐ Non

3. Votre(vos) blessure(s) du haut du corps, du poignet et/ou de la main vous a-t-elle(ont-elles) fait changer votre gestuelle ?

☐ Pas de blessure

☐ Oui

☐ Non

4. Comment avez vous acquis la bonne gestuelle ? (Plusieurs réponses possibles)

☐ Tout seul

☐ Vidéos

☐ Formation spécifique par l'entraîneur

☐ Livres

☐ Autre :

Remarque : Le Shadow est un travail technique sans adversaire, un enchaînement de coups « dans le vide ».

5. À quelle fréquence travaillez-vous en « Shadow » ?

☐ Tout le temps

☐ Souvent

☐ Rarement

☐ Jamais

6. Lors de votre « Shadow » travaillez vous avec un retour visuel (miroir ou vidéo) ?

☐ Oui

☐ Non

Le renforcement musculaire (muscultation)

1. Quelle importance accordez-vous au renforcement musculaire ? (0 = inutile 10 = primordial) Entourez votre réponse.

Ne sait pas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Combien de temps est consacré au renforcement musculaire lors de vos entraînements ? (en %)

☐ < 10 %

☐ 26 – 50 %

☐ 10 – 25 %

☐ > 50 %

3. Effectuez-vous du renforcement musculaire en dehors des entraînements ?

☐ Oui

☐ Non

4. À quelle fréquence renforcez-vous les muscles de la main et des avant-bras ? (Pendant ou en dehors des entraînements)

☐ Tout le temps

☐ Souvent

☐ Rarement

☐ Jamais

5. À quelle fréquence renforcez-vous les muscles des épaules ? (Pendant ou en dehors des entraînements)

☐ Tout le temps

☐ Souvent

☐ Rarement

☐ Jamais

6. À quelle fréquence renforcez-vous les muscles des bras (biceps, triceps etc...) ? (Pendant ou en dehors des entraînements)

☐ Tout le temps

☐ Souvent

☐ Rarement

☐ Jamais

7. À quelle fréquence renforcez-vous les muscles du tronc (abdominaux, dorsaux etc...) ? (Pendant ou en dehors des entraînements)

☐ Tout le temps

☐ Souvent

☐ Rarement

☐ Jamais

Les étirements

1. Quelle importance accordez-vous aux étirements ? (0 = inutile 10 = primordial) (Entourez votre réponse)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Combien de temps est consacré aux étirements lors de vos entraînements ? (en durée/entraînement)

☐ Pas d'étirements durant l'entraînement

☐ 30 minutes ou plus (< 1 heure)

☐ < 10 minutes

☐ 1 heure ou plus

☐ 10 minutes ou plus (< 30 minutes)

3. À quelle fréquence vous étirez-vous de manière général (tout le corps) ? (Pendant ou en dehors des entraînements)

☐ Tout le temps

☐ Souvent

☐ Rarement

☐ Jamais

4. À quelle fréquence vous étirez-vous les muscles de la main et des avant-bras ? (Pendant ou en dehors des entraînements)

☐ Tout le temps

☐ Souvent

☐ Rarement

☐ Jamais

La proprioception

La proprioception : « c'est la capacité du corps à anticiper et à gérer les situations instables faisant intervenir une bonne connaissance de son propre corps et une activité réflexe des muscles dans la gestion des déséquilibres » *Nicolas Cerisier*

1. Quelle importance accordez-vous à la proprioception ? (0 = inutile 10 = primordial) (Entourez votre réponse)

Ne sait pas 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Avez-vous déjà travailler la proprioception du haut du corps ?

☐ Oui

☐ Non

3. Si oui, au niveau de quelle(s) partie(s) du corps ? (Plusieurs réponses possibles)

☐ Épaule

☐ Coude

☐ Poignet

☐ Main

☐ Autres :

Avez-vous d'autres remarques/commentaires concernant la prévention (ou le risque) des blessures du boxeur ?

Cette dernière question marque la fin de ce questionnaire, je vous remercie pour votre participation à cette étude. Pour toute question n'hésitez pas à me contacter.

DUDRAGNE Corentin
corentin451@hotmail.fr