

Le Guide Anti-Blessures de l'Athlétisme Moderne

Alexis Morel

14/12/2025

Table des matières

Introduction	8
Chapitre 1 : Changer de paradigme sur les blessures	19
1.1- Pourquoi ce chapitre peut changer ta saison	19
1.2- Ce qu'on entend partout... et qui t'emmène dans le mur	20
1.3- Ce qu'est vraiment une blessure (dans ce livre)	21
1.4- La blessure, résultat d'un système, pas d'un accident isolé	22
1.5- Pourquoi protéger ton corps, c'est aussi chercher la performance	23
1.6- L'athlète "augmenté" : ce que j'entends par là	24
1.7- Du "je verrai bien" au "je pilote mon risque"	25
1.8- Dire adieu à deux illusions fréquentes	26
1.9- Comment la protection devient un pilier de ton entraînement	27
1.10- Ce que ce livre va réellement t'apporter (et ce qu'il ne fera pas)	28
1.11- Ta place dans ce processus : pas spectateur, pas patient, mais pilote	30
1.12- Ce que tu peux faire dès maintenant, avant même les chapitres suivants	30
Chapitre 2 : De quoi sont vraiment faites les blessures en athlétisme ?	31
2.2- Le surmenage : quand la goutte d'eau déborde le seau	31

2.3- Les déséquilibres : quand une zone paie pour les autres	31
2.4- Les erreurs de charge : quand le bon contenu est utilisé au mauvais moment	32
2.5- Les contraintes spécifiques à chaque discipline : même sport, réalités différentes	32
2.6- Pourquoi certains se blessent tout le temps, et d'autres presque jamais	32
2.7- Comment ces mécanismes se combinent dans la vraie vie	32
2.8- Les vrais leviers de prévention qui se cachent derrière tout ça	32

Chapitre 3 : Le corps de l'athlète augmenté : les 5 piliers de résistance	32
3.2- Pilier 1 : La mobilité utile	32
3.3- Pilier 2 : La stabilité active	32
3.4- Pilier 3 : La force fonctionnelle	32
3.5- Pilier 4 : La tolérance aux impacts	33
3.6- Pilier 5 : La récupération intelligente	33
3.7- Comment les piliers interagissent (et ce qui se passe quand l'un d'eux lâche)	33
3.8- Ton profil de résistance : des combinaisons uniques	33
3.9- Comment ce chapitre prépare la suite	33

Chapitre 4 : Biomécanique simple pour athlètes occupés	33
4.2- Les grands principes de base à avoir en tête	33
4.3- Les alignements clés en course	33
4.4- Angles critiques en course : là où tout se joue	33
4.5- Les forces en jeu dans la course : verticales, horizontales, répétées	34
4.6- Biomécanique simple du saut : protéger à l'appel et à la réception	34
4.7- Biomécanique simple du lancer : épaules, tronc, bassin	34
4.8- Ce que ton corps essaie de te dire : lecture des compensations	34
4.9- Comment utiliser tout ça sans y passer des heures	34
4.10- Comprendre tes mouvements pour mieux encasser la charge	34

Chapitre 5 : Cartographier son propre risque de blessure	34
---	-----------

5.2- Ton historique de blessures : la première couche de ta carte	34
5.3- Ton type d'athlétisme : ce que ta discipline favorise... et expose	35
5.4- Volume et structure d'entraînement : comment tu charges ton système	35
5.5- Contraintes de vie : ce que tu portes en dehors de la piste	35
5.6- Les signaux actuels du corps : ce que tu sens vraiment aujourd'hui	35
5.7- Synthèse : assembler les pièces de ton puzzle	35
5.8- Prioriser : décider où mettre ton énergie protectrice	35
5.9- Mettre ta carte à jour : un outil vivant, pas un jugement figé	35
Chapitre 6 : L'art de l'auto-évaluation quotidienne	35
6.2- Ce que tu vas observer chaque jour	35
6.3- Comment construire ton rituel quotidien (matin, séance, soir)	36
6.4- Mettre des chiffres sur tes ressentis (sans te perdre)	36
6.5- Comment consigner tes observations sans y passer ta vie	36
6.6- Les dérives typiques à repérer tôt	36
6.7- Comment décider d'ajuster ta séance à partir de ton auto-bilan	36
6.8- Intégrer ce rituel dans ta vraie vie (et t'y tenir) . .	36
6.9- Comment ce rituel va nourrir ton système personnel anti-blessures	36
6.10- Commencer dès maintenant : un premier protocole simple	36
Chapitre 7 : Tests rapides de mobilité utile	37
7.2- Comment utiliser ces tests dans ta semaine	37
7.3- Test de mobilité de cheville : le "genou-mur"	37
7.4- Test de mobilité de hanche : flexion et rotation sans compensation	37
7.5- Test de la chaîne postérieure : ischios, mollets, fascia	37
7.6- Tests rapides pour la colonne : thoracique et lombaire	37
7.7- Comment chronométrier et structurer tes tests . . .	37
7.8- Ce que tu fais des résultats : relier test, entraînement et sensations	37
7.9- Quand s'inquiéter, quand simplement ajuster	37

7.10- Installer le rituel : faire de ces tests un outil, pas une contrainte	38
Chapitre 8 : Tests de stabilité et de contrôle moteur	38
8.2- Comment utiliser ces tests sans te tromper	38
8.3- Stabilité du pied et de la cheville	38
8.4- Stabilité du genou : alignement et contrôle en flexion	38
8.5- Stabilité du bassin et de la hanche	38
8.6- Stabilité du tronc : contrôler la colonne en mouvement	38
8.7- Stabilité de l'épaule et de la ceinture scapulaire . .	38
8.8- Comment regrouper tes résultats et identifier tes vrais maillons faibles	38
Chapitre 9 : Tests de force et de tolérance à la charge	39
9.2- Comment utiliser ces tests dans ton système personnel ?	39
9.3- Principes de base avant de tester	39
9.4- Tests pour les membres inférieurs : force et impact	39
9.5- Tests pour le tronc : force, endurance et transmission	39
9.6- Tests pour le haut du corps : poussées, tractions et maintien	39
9.7- Relier les tests à ta discipline et à ton profil	39
9.8- Interpréter les signaux d'alerte pendant les tests .	39
9.9- Passer des tests aux décisions concrètes	39
9.10- Fréquence de réévaluation et suivi simple	40
9.11- Ce que tu peux en retirer, dès maintenant	40
Chapitre 10 : Construire une base antifragile pour la course	40
10.2- Les principes de base d'un corps qui encaisse les kilomètres	40
10.3- Solidifier la base de la base : le pied et la cheville	40
10.4- La chaîne mollet-tendon d'Achille : ton amortisseur principal	40
10.5- Le genou : protéger la "victime" de la chaîne . . .	40
10.6- La hanche : ton centre de commande pour l'alignement	40
10.7- Tronc et ceinture pelvienne : la plateforme de ta foulée	40
10.8- Introduire la pliométrie de façon intelligente . . .	41
10.9- Organiser ton entraînement antifragile sur la semaine	41
10.10- Adapter l'intensité selon tes signaux	41

10.11- Mettre tout ça au service de ta vitesse, pas contre elle	41
Chapitre 11 : Protéger le sauteur et le sprinteur des impacts	41
11.2- Les quatre grands risques spécifiques des disciplines explosives	41
11.3- Adapter ton auto-évaluation au sprint et aux sauts	41
11.4- Protéger tes tendons : préparer les ressorts	41
11.5- Protéger tes ischios : préparer la phase critique de la foulée	41
11.6- Protéger tes mollets : repartir le travail et renforcer le chaînon faible	42
11.7- Protéger ton dos : contrôle du bassin et stabilité dynamique	42
11.8- Organiser ta semaine : adapter la charge explosive	42
11.9- Adapter en fonction de ton profil (âge, historique, spécialité)	42
11.10- Exemple de « micro-protocole » protecteur avant une séance explosive	42
11.11- Ce que tu peux retenir pour te protéger des impacts	42
Chapitre 12 : Le corps blindé du lanceur et du multi-épreuves	42
12.2- Ce qui rend vraiment le lancer et les épreuves combinées “à risque”	42
12.3- L’épaule du lanceur : construire un système, pas un morceau	43
12.4- Tronc et colonne : le pont entre les jambes et le bras	43
12.5- Hanches et bassin : l’ancrage de l’appui	43
12.6- Particularités des combinés : le corps sous tous les angles	43
12.7- Construire l’épaule blindée : principes et exemples	43
12.8- Un tronc qui transmet : du gainage “intelligent”	43
12.9- Hanches solides : ton appui comme ressort, pas comme point faible	43
12.10- Adapter le blindage à la période de la saison	43
12.11- Intégrer ce travail dans ta semaine sans exploser	44
12.12- Pour les combinés : hiérarchiser tes priorités	44
12.13- Les signaux d’alerte à prendre au sérieux	44
12.14- Ce que tu peux retenir pour te construire un corps de lanceur “blindé”	44

Chapitre 13 : Protocole quotidien d'échauffement protecteur	44
13.2- Les principes qui vont guider ton protocole	44
13.3- La structure globale du protocole quotidien	44
13.4- Étape 1 : Activation générale (5 à 8 minutes)	44
13.5- Étape 2 : Mobilité active utile (5 à 10 minutes)	44
13.6- Étape 3 : Stabilité et contrôle moteur (5 à 8 minutes)	45
13.7- Étape 4 : Activation spécifique des chaînes musculaires (5 à 10 minutes)	45
13.8- Étape 5 : Montée vers le geste de séance (5 à 10 minutes)	45
13.9- Adapter le protocole selon le type de séance	45
13.10- Intégrer tes "zones rouges" dans l'échauffement	45
13.11- Lire les signaux de ton échauffement pour ajuster ta séance	45
13.12- Gérer ton échauffement quand tu es pressé	45
13.13- Construire ta routine personnelle : exemple complet	45
13.14- Rendre ton échauffement aussi automatique que ton sac de sport	46
Chapitre 14 : Micro-séances de renforcement bouclier	46
14.2- Les principes d'une micro-séance efficace	46
14.3- Où placer ces micro-séances dans ta semaine	46
14.4- Les types de micro-séances bouclier	46
14.5- Exemples de semaines avec micro-séances bouclier	46
14.6- Ajuster les micro-séances à ton état du jour	46
14.7- Construire ton propre catalogue de micro-séances	46
14.8- Garder les micro-séances dans la durée	46
Chapitre 15 : Gestion intelligente de la charge et des signaux d'alerte	47
15.2- La zone de progression : ni confort, ni folie	47
15.3- Tes quatre repères quotidiens : douleur, fatigue, performance, mouvement	47
15.4- Comment ajuster ta charge au jour le jour	47
15.5- Les erreurs classiques de gestion de charge (et comment les éviter)	47
15.6- Construire ton tableau de bord personnel (simple et suffisant)	47
15.7- Adapter ta charge aux périodes de vie (et pas l'inverse)	47
15.8- Quelques scénarios concrets pour t'aider à décider	47
15.9- Ton rôle d'athlète "gestionnaire" de ta charge	47

Chapitre 16 : Sommeil, récupération et routines de réparation	48
16.2- Le sommeil : ton “atelier de réparation” principal	48
16.3- Nutrition de base : donner du “matériaux” à la réparation	48
16.4- L’hydratation : le paramètre que tu oublies jusqu’à ce que ça coince	48
16.5- Les routines de récupération : ce qui compte vraiment	48
16.6- Gérer les signaux de fatigue pour éviter la bascule	48
16.7- Un exemple de journée “réparatrice” réaliste	48
16.8- Construire ta version personnelle de la récupération	48
Chapitre 17 : Construire son système personnel anti-blessures	49
17.2 - Faire le point : tu pars d'où, exactement ?	49
17.3 - Choisir tes priorités : tout ne peut pas être “important”	49
17.4 - Ton rituel quotidien : la colonne vertébrale du système	49
17.5 - Construire ta semaine type : un cadre, pas une prison	49
17.6 - Intégrer les échauffements protecteurs sans rallonger tes séances	49
17.7 - Utiliser les micro-séances comme bouclier, pas comme punition	49
17.8 - Gérer la charge et les signaux d’alerte dans ton système	49
17.9 - Ajuster ton système selon la période de la saison	50
17.10 - Rendre ton système visible et simple à suivre . .	50
17.11 - Faire évoluer ton système : quand et comment le modifier	50
17.12 - Exemple concret : construire un système pour trois profils différents	50
17.13 - Comment savoir si ton système fonctionne	50
17.14 - Ce que tu emportes vraiment de ce livre	50

Introduction

Tu connais sûrement cette scène.

Tu es sur la piste, dans les bois ou dans la salle. Les jambes lourdes mais le cerveau content. Tu viens de terminer une séance propre, celle qui te donne l'impression d'avancer, de construire quelque chose. Tu ranges tes pointes, tu discutes deux minutes avec un partenaire d'entraînement, tu te dis que tu es sur la bonne voie.

Et puis, quelques heures plus tard ou le lendemain matin, ça coince.

Une douleur qui accroche derrière la cuisse. Un tendon d'Achille qui brûle au premier pas hors du lit. Un genou qui grince dans les escaliers. Et cette petite phrase qui remonte à la surface : "Ah non, pas maintenant..."

Tu connais aussi peut-être cette autre scène.

Tu es en forme, enfin. Tu as enchaîné plusieurs semaines sérieuses. Les chronos descendant, ou au moins ils redeviennent corrects. Ton coach commence à parler de compétitions, de minima ou tout simplement de cette course où tu veux "voir où tu en es".

La séance clé approche. Tu te sens prêt. Tu t'échauffes, tu lances les premières fractions, tout répond bien. Et sur un appui, un virage, une accélération un peu trop engagée... ça craque, ça tire, ça bloque.

Retour à la case départ.

Si tu ouvres ce livre, il y a de grandes chances que tu aies vécu une version de ces histoires. Peut-être plusieurs fois. Peut-être à des moments cruciaux de ta saison ou de ta progression. Et, honnêtement, c'est épuisant. Pas juste physiquement. Mentalement aussi.

Ce livre est né de ça : de cette lassitude de voir des athlètes motivés, intelligents, parfois très sérieux à l'entraînement, se faire couper les jambes par des blessures qui auraient pu être évitées ou, au moins, mieux gérées.

Je n'ai pas écrit ce guide pour "faire joli dans une bibliothèque" ni pour te réciter des grands principes que tu as déjà entendus vingt fois. Je l'ai écrit pour répondre à une question simple :

Comment continuer à t'entraîner régulièrement, à progresser et à prendre du plaisir, dans un corps qui tient la route, année après année ?

Pas une saison. Pas un cycle. Plusieurs années.

Pourquoi ce livre existe

Je m'appelle Julien Marrec. Je ne suis pas arrivé au sujet des blessures par goût pour la théorie, mais par obligation.

Je suis passé par les mêmes frustrations que toi. Les débuts de saison prometteurs sabotés par un mollet qui lâche. Les hivers tronqués pour une douleur au genou qu'on ne sait pas trop comment nommer. Les étés à regarder les autres courir parce que toi tu es en "réathlé", à jongler entre glace, gainage et vélo.

À un moment, j'en ai eu marre de la version "classique" du scénario :

on charge → on casse → on répare → on espère que ça ne reviendra pas.

J'ai commencé à chercher autre chose. D'abord en discutant avec des kinés qui passent leurs journées avec des athlètes blessés. Puis avec des préparateurs physiques qui bossent avec des clubs et des équipes nationales. Ensuite en allant creuser du côté des sciences du sport, de la biomécanique, de la physiologie de la charge. Et surtout, en regardant ce que faisaient réellement au quotidien les athlètes qui encaissent des années d'entraînement avec très peu d'arrêts.

Je ne te parle pas de super-héros génétiquement bénis. Je te parle de ceux qui gèrent bien leur corps, souvent sans le formuler de façon très scientifique, mais avec une logique assez claire.

En recoupant toutes ces expériences, une évidence s'est imposée :

on sous-estime à quel point un système simple, répété tous les jours ou presque, peut transformer la façon dont un corps encaisse l'athlétisme.

Et c'est exactement ce que je veux te proposer dans ce livre : pas des recettes magiques, mais un **système concret et utilisable** pour faire de ton corps un corps plus résistant, plus prévisible, plus "lisible".

Ce que ce livre n'est pas

Avant d'aller plus loin, je préfère clarifier ce que tu ne vas pas trouver ici.

Ce n'est pas un catalogue de blessures avec, en face de chaque diagnostic, un petit exercice et un temps de repos préconisé. Les livres de fiches pathologies, ça existe déjà. Et, dans la vraie vie, ce n'est pas comme ça que ton corps fonctionne. Tu le sais très bien :

une même douleur peut avoir dix causes différentes, et dix douleurs différentes peuvent avoir en commun le même problème de fond.

Ce n'est pas non plus un livre de motivation, rempli de grandes phrases sur la "douleur qui forge le caractère" ou le "mental de champion". Tu n'as pas besoin qu'on t'explique que l'effort fait partie du jeu. Tu le pratiques déjà.

Enfin, ce n'est pas un ouvrage ésotérique avec des concepts flous qui ne se traduisent jamais en gestes concrets sur la piste, en salle, dans ton salon ou dans ta chambre d'hôtel avant une compétition.

Ce que je cherche, c'est exactement l'inverse :
te donner des **outils très pratiques**, organisés dans un cadre simple, pour que tu puisses décider chaque jour comment protéger ton corps tout en continuant à t'entraîner.

Le pari de ce guide : un corps d' "athlète augmenté"

L'expression peut faire penser à des gadgets technologiques ou à des combinaisons futuristes, mais ici, elle veut dire quelque chose de très concret.

Pour moi, un "athlète augmenté", ce n'est pas quelqu'un qui court plus vite que les autres grâce à une puce dans la chausseure. C'est quelqu'un qui a **plus d'informations utiles sur son propre corps**, et qui sait quoi en faire.

La différence avec un athlète "classique", ce n'est pas la volonté, la motivation ou même le talent. La différence, c'est la **qualité des retours qu'il reçoit en permanence sur son état, et la façon dont il ajuste ensuite son entraînement**.

Un athlète augmenté, c'est quelqu'un qui :

- sait repérer les signaux qui comptent vraiment,
- sait interpréter ces signaux,
- et a sous la main des réponses simples et rapides à mettre en œuvre.

Pas besoin de matériel de laboratoire. Pas besoin d'un staff complet à disposition. Tu peux déjà faire beaucoup avec ton corps, un peu de temps chaque jour, et un système clair.

Ce livre a un objectif précis :
t'aider à construire ce système pour toi, avec tes contraintes, ton niveau, ta spécialité.

Le vrai problème : ce n'est pas "la blessure", c'est l'interruption

Revenons une seconde sur ce qui fait vraiment mal dans une blessure. Il y a la douleur, bien sûr. Il y a parfois la peur : est-ce que ça va revenir, est-ce que je vais pouvoir recourir comme avant, sauter, lancer, sprinter comme avant ?

Mais ce qui pèse le plus sur la durée, c'est l'**interruption**.

Tu le sais : le corps progresse surtout grâce à la régularité. C'est la somme de toutes ces séances "sans histoire" qui construit ta vitesse, ton endurance, ta capacité à encaisser les compétitions. Quand une blessure t'arrache plusieurs semaines ou plusieurs mois, elle détruit surtout cette continuité.

Tu dois alors :

- reconstruire ta condition physique,
- récupérer ta confiance sur des zones du corps qui t'ont fait défaut,
- réapprendre parfois des appuis ou des mouvements que tu avais intégrés.

Et, souvent, au moment même où tu commençais à te rapprocher de quelque chose de vraiment intéressant.

Je ne dis pas que tu peux supprimer tout risque de blessure. Avec la nature de l'athlétisme, ce serait malhonnête. Par contre, tu peux fortement **réduire la fréquence, la gravité et la durée des interruptions**.

Autrement dit, tu peux faire en sorte que :

- certaines blessures ne surviennent jamais,
- d'autres soient plus petites, plus gérables,
- et que ton retour soit plus rapide et plus structuré.

Pour ça, il ne suffit pas de rajouter deux exercices de gainage en fin de séance. Il faut changer légèrement le regard que tu portes sur ton corps et sur ton entraînement.

Changer de rôle : de “passager” à “co-pilote” de ton propre corps

Dans beaucoup de clubs, de groupes d'entraînement ou de programmes “clé en main”, l'athlète est traité comme un exécutant. On lui donne une séance. Il fait la séance. Point.

La discussion se résume souvent à : “ça va ?” – “Oui” ou “non”. Tu as peut-être tendance à résumer ainsi ton état toi aussi.

Le problème, c'est que ton corps envoie des tas d'informations plus fines que ce simple “ça va / ça ne va pas”. Tant que tu ne sais pas les lire, tu restes passager.

Le but de ce livre, c'est de te faire passer en **co-pilote** :

- tu ne vas pas tout contrôler,
- tu ne vas pas tout décider tout seul,
- mais tu vas devenir capable de donner des informations utiles à ton coach, à ton kiné, et surtout de prendre des décisions intelligentes au quotidien quand tu es seul.

Pour faire ça, j'ai construit ce guide autour de deux briques principales :

1. **Une biomécanique simple**, adaptée aux athlètes occupés. Pas besoin d'être spécialiste, mais besoin de comprendre quelques principes de base sur les appuis, les forces, les zones du corps qui encaissent le plus selon ta spécialité.
2. **Une auto-évaluation quotidienne**, légère mais régulière. Moins de cinq minutes la plupart du temps, un peu plus quand tu fais certains tests, mais toujours avec

un objectif clair : savoir si tu peux charger, comment et sur quoi.

À partir de là, on peut construire un système complet, qui va de la compréhension des blessures jusqu'aux protocoles pratiques à appliquer dans ton échauffement, tes micro-séances, ta gestion de charge et ta récupération.

Pourquoi les approches classiques montrent leurs limites

Tu as sûrement déjà vu passer des slogans du type “Prévention des blessures” avec quelques exercices génériques : un peu de gainage, quelques montées de genoux, trois fentes, deux étirements. Ce n'est pas inutile. Mais ce n'est pas suffisant.

Le problème des approches classiques, ce n'est pas qu'elles sont “fausses”. C'est qu'elles sont souvent :

- **trop générales** : les mêmes pour un sprinteur, un marathonien, un sauteur en hauteur et un lanceur,
- **trop déconnectées du terrain** : pensées en labo, mal adaptées à la vraie vie de l'athlète,
- **trop floues** : tu ne sais pas clairement ce que tu cherches à améliorer, ni comment mesurer si ça marche.

Résultat : tu appliques parfois ces conseils par à-coups, tu arrêtes, tu reprends, sans trop savoir si ça t'aide vraiment. Et quand tu te blesses, difficile de dire ce qui a foiré : l'exercice, le manque de régularité, la charge globale, autre chose ?

Je veux te proposer une approche différente : **centrée sur toi**, structurée mais simple, dans laquelle tu comprends précisément pourquoi tu fais chaque chose.

Un système, pas une collection d'astuces

Ce livre est construit comme un chemin.

Je vais commencer par t'emmener sur le terrain des idées, mais toujours en restant concret :

- Dans les premiers chapitres, on va **changer le regard** que tu portes sur les blessures. Pas pour te faire la morale, mais pour clarifier ce qui se passe réellement dans les

tissus, les os, les tendons, les articulations quand tu t'entraînes et que tu te blesses.

- Ensuite, je vais te présenter **les 5 piliers d'un corps résistant**. Je te les donnerai comme une sorte de trame mentale qui te permettra de situer ce que tu es en train de renforcer ou de protéger, séance après séance.
- On passera alors à une **biomécanique simple**, sans jargon inutile, pour que tu saches comprendre, par exemple, pourquoi tel type de foulée ou de pattern d'appui te met systématiquement en difficulté, ou pourquoi telle faiblesse en haut du corps finit par se payer plus bas.

À partir de cette base, on passera dans le dur du concret :

- Tu apprendras à **cartographier ton propre risque de blessure**. Pas "en général", mais en fonction de ton historique, de ta discipline, de ta morphologie, de tes habitudes de vie. Tu sauras où tu es fragile, où tu es solide, et ce que ça implique.
- Je te guiderai ensuite dans **l'art de l'auto-évaluation quotidienne**. Rien de compliqué, ni de chronophage. Juste une routine claire pour te répondre chaque jour à deux questions : "Dans quel état est mon corps ? Qu'est-ce que ça change pour ma séance d'aujourd'hui ?"
- Tu auras à ta disposition **des tests rapides** : de mobilité utile (celle qui sert réellement à l'athlétisme), de stabilité et de contrôle moteur, de force et de tolérance à la charge. L'objectif n'est pas de te transformer en cobaye de laboratoire, mais de te donner des repères : où tu en es, et dans quelle direction tu dois travailler.

Enfin, on traduira tout ça dans le langage que ton corps comprend le mieux : l'entraînement.

- Comment **construire une base antifragile pour la course** ;
- comment **protéger le sprinteur et le sauteur des impacts** ;
- comment **blinder le corps du lanceur et du multi-épreuves** pour encaisser les torsions, les rotations, les accélérations brutales ;

- comment créer **un échauffement protecteur** qui fait autre chose que “te mettre en sueur” ;
- comment placer dans tes semaines des **micro-séances de renforcement bouclier**, courtes et ciblées, qui montent le niveau de fond de ta résistance.

On finira par ce qui fait souvent la différence sur le long terme :

la gestion intelligente de la charge, les signaux d’alerte, le sommeil, la récupération, et la construction de ton propre système anti-blessures.

Quand tu ressortiras de ce dernier chapitre, tu n’auras pas un “programme universel” à suivre à la lettre. Tu auras quelque chose de plus précieux : **un cadre que tu peux adapter, corriger et enrichir en fonction de ton évolution.**

Tu n’as pas besoin d’être parfait, tu as besoin d’être régulier

Je tiens à préciser une chose :

ce livre n'est pas une injonction à devenir un athlète parfait, qui coche toutes les cases, qui ne fait jamais d'écart, qui suit chaque protocole à la minute près.

Tu as une vie, des études, un travail, une famille, des imprévus. Ce serait ridicule de faire comme si tu étais en stage permanent en centre d'entraînement.

Par contre, tu peux :

- intégrer des **gestes simples** dans ta semaine,
- apprendre à mieux **lire les signaux** de ton corps,
- ajuster **sans paniquer**,
- et construire peu à peu un corps qui ne te lâche pas dès que tu augmentes un peu la charge.

C'est pour ça que j'ai misé sur des outils **rapides et adaptables**. Si tu as vingt minutes, tu sauras quoi faire. Si tu n'en as que cinq, tu sauras quoi garder en priorité. L'idée n'est pas d'ajouter une heure quotidienne de travail invisible, mais de **rendre plus intelligents les moments que tu passes déjà à t'occuper de ton corps.**

Ta place dans ce livre

Tu vas souvent me voir utiliser le “tu”. C'est volontaire.

Je n'écris pas ce livre pour un lecteur théorique. Je pense à toi quand tu sors du travail et que tu regardes l'heure en te demandant si tu auras le temps de tout caser. Je pense à toi quand tu te réveilles le lendemain d'une grosse séance avec une douleur que tu n'avais pas prévue et que tu hésites : est-ce que je force, est-ce que je modifie, est-ce que j'annule ?

Je pense aussi à toi qui as peut-être déjà passé pas mal de temps chez le kiné, avec parfois cette impression d'apprendre tard ce que tu aurais aimé savoir plus tôt.

À chaque chapitre, je m'adresserai à toi comme si on discutait au bord de la piste ou en sortant d'un rendez-vous de contrôle. Je ne prétends pas avoir réponse à tout. Mais je peux t'aider à **poser les bonnes questions** à ton corps et à y répondre avec plus de précision.

Tu n'es pas un “cas général”.

Tu n'es pas juste “un demi-fondeur”, “une sprinteuse”, “un lanceur”.

Tu es quelqu'un avec une histoire, des antécédents, des contraintes de vie, des habitudes et des réflexes. Ce livre est là pour t'aider à **organiser tout ça** et à en faire un avantage plutôt qu'un handicap.

Comment utiliser ce guide

Tu peux lire ce livre d'une traite, du début à la fin. Tu y verras une progression logique entre les idées, les tests, les protocoles. Tu comprendras mieux pourquoi je te propose telle routine d'échauffement, tel test de force ou telle micro-séance de renforcement.

Mais tu peux aussi l'utiliser comme **un manuel de terrain**.

Par exemple :

- si tu traverses une période avec des tensions récurrentes au même endroit, tu pourras retourner sur les chapitres sur la biomécanique simple, les tests ciblés et la cartographie du risque pour comprendre ce qui se passe vraiment ;

- si tu te sens "limite" sur la charge mais que tu ne veux pas arrêter de t'entraîner, tu pourras te replonger dans les chapitres sur l'auto-évaluation quotidienne et la gestion intelligente de la charge pour ajuster sans tout casser ;
- si ton planning change (nouveau travail, plus de déplacements, moins d'heures de sommeil), tu pourras revenir sur les routines de réparation et les micro-séances pour revoir ton système à la hausse ou à la baisse sans lâcher l'objectif principal : tenir dans la durée.

Tu verras aussi que je t'inviterai, à certains moments, à prendre quelques minutes avec un carnet, ton téléphone ou une simple feuille pour noter tes réponses, tes tempis de tests, tes ressentis. Ce n'est pas pour faire joli. C'est parce que ton cerveau oublie vite, alors que ton corps, lui, se souvient.

Ces traces te permettront de voir ce que tu ne vois pas toujours en direct :
les progrès, les points qui restent stables, les signes d'alerte qui reviennent.

Une dernière chose avant de commencer

Je ne vais pas te vendre un monde sans blessures. Ce ne serait ni honnête, ni utile.

Par contre, je peux t'aider à **changer ton rapport aux blessures** :

- de quelque chose de subi, souvent incompris, qui arrive "d'un coup",
- à quelque chose de plus lisible, que tu peux souvent anticiper, calmer, encadrer.

Tu ne supprimeras jamais totalement le risque quand tu pousses ton corps. Par contre, tu peux faire en sorte qu'il devienne un partenaire plus fiable, plus prévisible, plus solide.

C'est ce que je te propose avec ce **Guide Anti-Blessures de l'Athlétisme Moderne** :

un système global, mais simple à utiliser, pour construire un corps résistant et durable, à partir de **tests rapides**, de **techniques pratiques** et de **protocoles protecteurs** inspirés des sciences du sport, adaptés à la réalité de ta vie d'athlète amateur ou confirmé.

On va commencer par la base : comprendre ce qu'est vraiment une blessure, au-delà du simple constat "j'ai mal".

Tu verras que, dès qu'on éclaire un peu le fonctionnement du corps, tes choix quotidiens deviennent beaucoup plus clairs. Et c'est là que commence réellement ton travail d'athlète augmenté.

Chapitre 1 : Changer de paradigme sur les blessures

1.1- Pourquoi ce chapitre peut changer ta saison

Si tu lis ce livre, il y a de grandes chances que tu aies déjà connu au moins une de ces situations :

Tu es en forme, les sensations reviennent, tu commences à te dire que cette année “ça peut le faire”... et trois semaines plus tard, tu te retrouves avec une douleur qui t’oblige à lever le pied, voire à t’arrêter.

Tu enchaînes les petits pépins : une périostite qui traîne, un tendon qui tire, une hanche qui coince, un dos qui râle. Jamais vraiment “blessé grave”, mais jamais vraiment serein non plus.

Tu as l'impression que certains autour de toi encaissent tout, peuvent charger, enchaîner, manipuler les volumes et les intensités... alors que toi, au moindre changement de séance, tu dois croiser les doigts.

Si tu t'es reconnu dans au moins un de ces scénarios, ce chapitre est pour toi.

Je veux te proposer un changement de regard très simple, mais radical : arrêter de considérer les blessures comme de la malchance ou comme une fatalité du sport, et commencer à les regarder comme le résultat d'un système.

Ce n'est pas une idée théorique. C'est ce que j'ai vu sur le terrain, avec des athlètes débutants, des confirmés, des masters, des profils explosifs et des “diesel”. Quand on change la façon de penser les blessures, on ne devient pas invincible, mais on reprend la main. On arrête de subir, on commence à piloter.

Dans ce premier chapitre, mon but est double.

D'abord, t'aider à comprendre pourquoi la vision classique de la blessure te bloque et t'empêche de progresser sereinement. Ensuite, te montrer qu'il existe une autre approche, structurée, concrète, qui fait de la protection non pas un supplément optionnel, mais un pilier de ta performance.

Si tu acceptes ce changement de paradigme dès maintenant, tout le reste du livre deviendra beaucoup plus utile. Tu verras les tests, les protocoles et les exercices non pas comme “du boulot en plus”, mais comme les pièces d'un système que tu es en train de construire pour ton propre corps.

1.2- Ce qu'on entend partout... et qui t'emmène dans le mur

Dans la plupart des clubs, des groupes d'entraînement, des discussions entre athlètes, il y a des phrases qui reviennent tout le temps. Tu les as sûrement déjà entendues, peut-être même déjà dites :

“Les blessures, ça fait partie du sport.”

“Si tu veux progresser, il faut accepter de casser un peu.”

“Quand tu montes le niveau, c'est normal de te blesser plus.”

“Un athlète qui ne se blesse jamais ne s'entraîne pas assez.”

Le problème avec ces phrases, ce n'est pas qu'elles soient entièrement fausses. Le corps n'est pas une machine parfaite, l'athlétisme crée des contraintes très fortes, personne n'est à l'abri d'un accident. Le vrai problème, c'est ce que ces phrases entraînent dans ta façon de réagir.

Elles t'envoient un message caché :

Ne cherche pas trop à comprendre, c'est comme ça.

Et à partir de là, trois attitudes très fréquentes apparaissent.

D'abord, le fatalisme. Tu te blesses, tu hausses les épaules, tu attends que ça passe, tu reviens à peu près comme avant, puis tu recommences le même cycle. Tu peux même en venir à te définir comme “fragile” ou “sujet aux blessures”, comme si c'était ton identité.

Ensuite, la fuite en avant. Certains athlètes, au lieu de questionner leur manière de s'entraîner, compensent par plus de volonté. Ils serrent les dents, enchaînent les séances en espérant que “le corps va s'endurcir”. Parfois ça marche un temps. Puis ça casse plus fort, plus longtemps.

Enfin, la résignation déguisée. Tu continues à t'entraîner, mais avec un frein à main invisible. Tu ne le dis pas forcément, mais tu limites tes ambitions parce que tu as peur de “payer l'addition” si tu oses monter en charge ou en intensité. Tu finis par protéger tes objectifs en les diminuant.

Ces réactions sont humaines. Tu n'as pas “tort” de les avoir. Tu fais avec ce que tu crois vrai.

Mais si tu regardes bien, toutes ont un point commun : tu laisses la blessure décider à ta place. Tu réagis après, tu n'agis pas avant.

Changer de paradigme, ça commence ici : accepter que tu peux

faire mieux qu'attendre, espérer, ou subir.

1.3- Ce qu'est vraiment une blessure (dans ce livre)

Avant de parler de protection et de performance, il faut qu'on se mette d'accord sur ce qu'on appelle "blessure".

Dans ce livre, je ne parle pas seulement des grosses blessures spectaculaires : rupture ligamentaire, fracture, lésion musculaire importante qui t'arrête six semaines. Bien sûr, elles comptent. Mais, en athlétisme, ce qui te ralentit le plus souvent, ce n'est pas ça.

Ce sont les douleurs qui reviennent.

Les tendons qui se réveillent au mauvais moment.

Les "petits trucs" qui t'obligent à adapter la séance, à sauter un footing, à zapper les lignes droites, à renoncer à une compétition que tu avais préparée.

Pour simplifier, dans ce livre, une blessure, c'est toute situation où ton corps :

- t'empêche de t'entraîner comme tu l'avais prévu,
- t'oblige à réduire ou modifier tes charges,
- ou t'oblige à t'arrêter complètement.

Même si tu peux encore courir, même si tu peux encore sauter ou lancer, si tu dois changer ce que tu avais programmé à cause d'une douleur ou d'une gêne, alors, du point de vue du système que je te propose, tu es "blessé".

Pourquoi être aussi strict dans la définition ?

Parce que pour construire un corps durable, tu dois t'intéresser non seulement aux blessures qui te cassent brutalement, mais aussi à toutes ces micro-ruptures de continuité d'entraînement.

Ces coupures, même courtes, ont un prix. Elles cassent le fil de ta progression, elles perturbent ta confiance, elles t'obligent à improviser au lieu de suivre un plan solide. Elles s'additionnent au fil des mois, des saisons, et elles finissent par te voler des performances.

Voir la blessure comme une simple "douleur forte" à un moment donné est trop limité.

Je préfère que tu la regardes comme une rupture entre ce que

ton corps est capable d'encaisser aujourd'hui et ce que tu lui demandes réellement à l'entraînement ou en compétition.

À partir de là, tu peux commencer à faire quelque chose.

1.4- La blessure, résultat d'un système, pas d'un accident isolé

La plupart du temps, on regarde la blessure comme un événement isolé : "je me suis fait mal au mollet sur cette séance-là", "c'est à ce moment précis que la douleur est apparue". On relie la blessure à une date, un exercice, une chaussure, une séance.

C'est rassurant, parce que ça donne l'impression qu'il suffit d'éviter "ce truc-là" pour être tranquille.

En réalité, ce qui casse à un moment donné est souvent le résultat d'une accumulation de facteurs.

Pour simplifier, il y a trois grandes catégories d'éléments qui interagissent tout le temps :

- Ce que ton corps peut encaisser aujourd'hui : ta force, ta mobilité utile, ta stabilité, ta capacité à répéter des efforts, ta récupération, ton historique de blessures, ton âge, ton niveau technique, ton niveau de fatigue générale, etc.
- Ce que tu lui demandes réellement : le volume que tu cours ou que tu sautes, l'intensité, la fréquence des séances, les surfaces, les chaussures, les contenus (côtes, pliométrie, vitesse, lancers lourds, etc.), les compétitions rapprochées, les déplacements, la vie pro ou perso qui s'ajoute par-dessus.
- Comment tu ajustes l'un à l'autre : la façon dont tu montes ou diminues la charge, dont tu t'échauffes, dont tu récupères, dont tu modifies une séance en fonction de ton état du jour, la façon dont tu réagis aux premiers signaux.

Quand tout ça est à peu près aligné, tu peux t'entraîner fort, longtemps, avec relativement peu de pépins.

Quand l'écart se creuse entre ce que tu peux encaisser et ce que tu imposes, la blessure n'est plus une question de "si", mais de "quand" et "où".

Ce n'est pas une vision pessimiste, c'est une vision utile.

Si tu acceptes que la blessure sort d'un système, tu peux travailler sur ce système. Tu peux rendre ton corps plus solide,

mieux tolérant à la charge. Tu peux ajuster la façon dont tu structures ton entraînement. Tu peux mettre en place des garde-fous.

La différence avec l'approche classique, c'est que tu ne t'arrêtes pas à "je me suis blessé parce que j'ai forcé sur cette séance" ou "parce que le sol était dur". Tu cherches plutôt : qu'est-ce qui, dans mon système global, a laissé une brèche se créer ?

Dans ce livre, on va justement décortiquer ce système, pièce par pièce.

Mais avant ça, il faut poser une idée clé : dans l'athlétisme moderne, la protection n'est pas séparée de la performance. Elle en fait partie.

1.5- Pourquoi protéger ton corps, c'est aussi chercher la performance

Beaucoup d'athlètes imaginent encore qu'il y a, d'un côté, "l'entraînement pour progresser" et de l'autre, "le travail de prévention" qu'on fait éventuellement quand on a le temps, ou quand on a eu peur après une blessure.

Dans ce schéma, l'anti-blessure ressemble à une option : un petit coussin de sécurité, un peu de renforcement annexe, quelques exercices de mobilité glissés en fin de séance.

Tu peux avoir l'impression que ce travail ne sert qu'à "éviter le pire", qu'il ne t'aide pas directement à courir plus vite, à sauter plus haut ou à lancer plus loin.

Je te propose de voir les choses autrement.

La performance, ce n'est pas juste ce que tu es capable de faire un jour parfait, sous les projecteurs, avec l'adrénaline. La performance réelle, c'est ce que tu arrives à exprimer sur l'ensemble d'une saison, en alignant des semaines d'entraînement de qualité, en répétant des compétitions, en progressant palier par palier.

Si tu regardes la performance sous cet angle, alors la protection devient un des leviers principaux.

Être fort, rapide, endurant, explosif, ça se construit dans la durée. Or, tout ce qui interrompt cette durée t'empêche d'atteindre ton vrai potentiel.

À niveau de talent similaire, l'athlète qui reste à peu près en bonne santé, qui peut s'entraîner 45 semaines sur 52 avec un fil

conducteur, aura presque toujours l'avantage sur celui qui doit s'arrêter, repartir, s'arrêter à nouveau, bricoler, compenser.

Protéger ton corps, ce n'est pas renoncer à la performance, c'est organiser ta performance.

C'est faire en sorte que ta progression soit moins dépendante du hasard et des "bonnes périodes" où tu arrives à enchaîner. C'est limiter les trous d'air qui t'obligent à revenir continuellement au même niveau au lieu de construire étage après étage.

Dans les chapitres suivants, tu verras que beaucoup d'outils de protection (tests, renforcement ciblé, réglages biomécaniques simples, gestion de la charge) ont un effet direct sur tes qualités physiques. Ils t'aident à mieux transmettre les forces, à utiliser moins d'énergie parasite, à répéter les efforts avec moins de casse.

En résumé : tu ne travailles pas "pour ne pas te blesser" d'un côté, et "pour performer" de l'autre.

Tu construis un corps qui peut performer plus souvent, plus longtemps, avec moins de temps perdu.

1.6- L'athlète "augmenté" : ce que j'entends par là

Quand je parle d'"athlète augmenté", je ne parle pas de technologie, de gadgets, de systèmes compliqués ou réservés à l'élite. Je parle d'un athlète qui a ajouté une compétence clé à son profil : la capacité à se comprendre et à se réguler.

Un athlète "augmenté", dans ce livre, c'est quelqu'un qui :

- sait observer son corps au quotidien sans tomber dans la paranoïa,
- se connaît assez pour anticiper les périodes à risque,
- a des routines simples pour tester ses points sensibles,
- sait adapter sa séance quand les signaux ne sont pas bons,
- et construit ses semaines avec l'idée de durer, pas seulement d'exploser sur 10 jours.

Tu n'as pas besoin d'être professionnel, d'avoir un staff, des suivis complexes, des capteurs partout.

Tu as besoin de trois choses : un minimum de curiosité, un peu de régularité, et l'envie d'être acteur de ton fonctionnement.

Ce livre n'est pas là pour te dire :

"Fais confiance aveuglément à ces protocoles, applique-les sans

réfléchir."

Il est là pour te proposer des outils concrets, faciles à mettre en place, que tu vas t'approprier.

L'idée d'athlète augmenté, telle que je la vois, c'est toi qui ajoutes à ton profil :

- une petite culture biomécanique simple : comprendre les grandes lignes de comment tu produis et encaisses les forces, sans te perdre dans le jargon ;
- une capacité d'auto-évaluation : être capable, en quelques minutes, de faire le point sur ta mobilité utile, ta stabilité, ta fatigue, tes sensations clés du jour ;
- une logique de système : arrêter de voir chaque exercice comme une tâche isolée et comprendre comment chaque pièce sert ton but principal, qui est de t'entraîner régulièrement, longtemps, et d'aller chercher ce que tu vaudrais vraiment.

Ce n'est pas une identité nouvelle à adopter, ce n'est pas un étiquette.

C'est juste une version de toi-même qui a plus de leviers sous la main pour piloter son corps.

1.7- Du "je verrai bien" au "je pilote mon risque"

Je te propose maintenant de regarder honnêtement comment tu gères ton risque de blessure aujourd'hui.

Beaucoup d'athlètes fonctionnent selon un modèle implicite : "on verra bien".

Tu t'entraînes, tu suis le plan ou tu improvises, tu ajustes un peu à la sensation, et tu attends de voir si ça passe ou si ça casse.

Tant que ça tient, tu continues. Quand ça casse, tu gères, tu adaptes, tu consultes parfois, tu reposes, puis tu reprends.

Ce mode de fonctionnement est très courant, surtout quand on a déjà beaucoup de choses à gérer dans sa vie, entre le travail, la famille, les déplacements, la fatigue du quotidien. Tu peux avoir l'impression que tu n'as pas le temps d'en faire plus, que tu as déjà du mal à caser tes séances.

Le changement de paradigme que je te propose ne demande pas forcément plus de temps total, mais une autre priorité.

Il s'agit de passer d'une attitude purement réactive ("je m'y intéresserai quand ça fait mal") à une attitude proactive : "je prends

l'habitude de surveiller les quelques indicateurs qui comptent vraiment pour moi, et j'accepte de modifier légèrement une séance quand ces indicateurs virent à l'orange."

Concrètement, cela veut dire :

- Tu ne te contentes plus de savoir si tu "as mal" ou "pas mal". Tu commences à repérer les moments où une zone devient plus raide, plus lente à s'échauffer, plus sensible à certains gestes.
- Tu t'autorises à considérer qu'un signal discret est déjà une information, pas quelque chose à ignorer jusqu'à ce que ça t'oblige à t'arrêter.
- Tu construis peu à peu ton propre "profil de risque" : tu sais quelles zones chez toi sont plus faciles à surcharger (tibias, ischios, adducteurs, tendon d'Achille, bas du dos, etc.), quelles périodes de l'année sont plus délicates (reprise, intensification, enchaînement de compétitions, gros stress au travail).

Ce passage du "je verrai bien" au "je pilote mon risque" ne se fait pas en une semaine.

C'est une compétence que tu développes, comme on développe une qualité physique.

Les chapitres sur l'auto-évaluation, les tests rapides et la gestion de la charge sont là pour ça.

Mais pour que ces outils t'aident vraiment, il faut d'abord que tu acceptes une idée simple : ce n'est pas perdre en courage, en mental ou en ambition que de tenir compte des signaux de ton corps. C'est au contraire te donner plus de chances d'aligner les semaines où tu vas vraiment pouvoir t'exprimer à l'entraînement.

1.8- Dire adieu à deux illusions fréquentes

Ce changement de regard demande de laisser tomber deux illusions assez tenaces.

Je préfère les poser clairement dès ce premier chapitre.

La première illusion, c'est de penser qu'il existe quelque part "la bonne méthode anti-blessures" qui te protégerait de tout, une sorte de recette miracle qu'il suffirait de suivre à la lettre. Ce n'est pas ce que je t'offre dans ce livre.

Je vais te proposer des principes qui fonctionnent sur la majorité des athlètes, appuyés sur les connaissances actuelles en sciences du sport et sur l'expérience de terrain. Mais je ne connais pas ton corps mieux que toi. Et personne ne pourra jamais te dire avec certitude qu'un programme donné t'empêchera à coup sûr de te blesser.

L'objectif n'est pas le risque zéro, mais la réduction maximale et intelligente du risque, tout en continuant à progresser.

La deuxième illusion, c'est de croire que "tout est imprévisible" et que, de toute façon, "on ne peut rien y faire".

Oui, il y a toujours une part de hasard, surtout en athlétisme où les contraintes mécaniques sont fortes. Mais ce n'est pas parce que tu ne maîtrises pas 100 % des paramètres que tu dois renoncer à agir sur ceux que tu peux contrôler.

Entre la fausse promesse du "risque zéro si tu fais ça" et le fatalisme du "on n'y peut rien", il y a un espace très intéressant : celui où tu peux déjà réduire de beaucoup la fréquence et la gravité de tes pépins, juste en structurant un peu ton approche.

C'est dans cet espace que ce livre s'inscrit.

1.9- Comment la protection devient un pilier de ton entraînement

Jusqu'ici, peut-être que tu mettais la protection dans la catégorie "détails". Un peu comme :

- les gainages que tu fais quand tu as cinq minutes,
- les étirements vite faits quand tu te sens un peu raide,
- les exercices de proprioception proposés par un kiné à la suite d'une entorse, puis abandonnés deux semaines plus tard.

Dans l'approche que je te propose, la protection devient un pilier de ton entraînement, au même titre que :

- le développement de tes qualités physiques spécifiques à ta discipline,
- la construction de ton volume d'entraînement,
- la planification de tes compétitions.

Mais "pilier" ne veut pas dire "gros bloc lourd à ajouter en plus de tout le reste".

Ça veut dire : une logique qui guide la façon dont tu organises ce que tu fais déjà.

Par exemple :

- Tu ne choisis plus un échauffement au hasard : tu crées un échauffement protecteur qui prépare réellement les zones qui prennent le plus cher dans ta discipline et pour ton profil. C'est le cœur du chapitre sur le protocole quotidien d'échauffement.
- Tu n'attends plus d'être blessé pour te demander si ta foulée, tes appuis, ta façon de sauter ou de lancer peuvent être ajustés pour mieux répartir les contraintes. Tu utilises la biomécanique simple pour corriger les excès flagrants, sans chercher à tout uniformiser.
- Tu ne fais plus du "renfo général" sans lien clair avec ton risque de blessure. Tu construis des micro-séances bouclier qui ciblent les chaînes musculaires et les articulations qui, chez toi, ont besoin d'être mieux armées.
- Tu n'ignores plus les semaines où tu dors mal, où ton boulot explose, où ton niveau de fatigue monte. Tu les intègres dans ta gestion de la charge pour ajuster le curseur à temps.

La différence avec avant, c'est que tu ne "poses pas par-dessus" des exercices de prévention un peu flous. Tu fais de la protection une grille de lecture qui influence tes choix de contenu, de fréquence, d'intensité, de récupération.

Ce pilier-là ne te prend pas forcément plus d'heures dans ta semaine, mais il change ce que tu fais dans ces heures.

1.10- Ce que ce livre va réellement t'apporter (et ce qu'il ne fera pas)

Avant d'aller plus loin, je préfère être transparent sur ce que tu peux attendre de ce livre.

Tu vas trouver, dans les chapitres suivants :

- une manière simple de comprendre les grandes familles de blessures en athlétisme, sans vocabulaire inutilement compliqué, pour que tu saches mieux ce qui se joue quand une zone commence à souffrir ;

- une description des “5 piliers de résistance” du corps de l’athlète, pour que tu voies où tu es déjà solide et où tu as intérêt à renforcer ton système ;
- des bases de biomécanique accessibles, pour mieux comprendre comment tes appuis, ton alignement et ta technique influencent les zones qui encaissent le plus ;
- des outils pour cartographier ton propre risque de blessure : ton historique, tes points faibles, tes contraintes de vie, tes habitudes d’entraînement ;
- des protocoles d’auto-évaluation quotidienne et des tests rapides (mobilité, stabilité, force, tolérance à la charge) pour faire le point en peu de temps et repérer les dérives avant qu’elles ne deviennent des problèmes ;
- des stratégies spécifiques pour la course, le saut, le sprint, les lancers et les combinées, car selon ta spécialité, les contraintes ne sont pas exactement les mêmes ;
- des exemples de micro-séances et de routines protectrices intégrables dans une semaine réelle d’athlète, pas dans un planning théorique parfait ;
- une manière concrète de gérer ta charge d’entraînement et de lire les signaux d’alerte, sans tomber dans l’excès de prudence ni dans l’inconscience.

Ce que ce livre ne fera pas pour toi :

- il ne remplacera pas un diagnostic médical quand tu es déjà blessé sérieusement ;
- il ne transformera pas ton corps en armure indestructible ;
- il ne décidera pas à ta place. Les outils sont là, mais c’est toi qui choisis comment les utiliser.

Mon objectif, en l’écrivant, est que tu ressortes avec la sensation d’avoir un mode d’emploi concret pour ton corps d’athlète, adapté à une vie moderne, avec ses contraintes et ses imprévus. Pas un système parfait, mais un système qui tient suffisamment pour t’accompagner plusieurs saisons d’affilée.

1.11- Ta place dans ce processus : pas spectateur, pas patient, mais pilote

Il y a un dernier point que je veux clarifier avant de conclure ce chapitre.

Dans ce livre, je ne te vois ni comme un simple exécutant, ni comme un patient qui attend qu'on le "répare".

Je m'adresse à toi comme à un collègue de terrain, quelqu'un qui vit au quotidien la réalité de l'entraînement, avec ses hauts, ses bas, ses séances qui roulent et celles où tout semble pesant.

Mon rôle ici, c'est de te transmettre une façon de structurer ce que tu fais déjà, de t'offrir des repères pratiques, des tests concrets, des exemples qui collent à ce que tu vis. Ton rôle, c'est de t'en saisir, de les tester, de les adapter.

Plus tu vas avancer dans ce livre, plus tu vas développer une compétence très précieuse : la capacité à te regarder fonctionner sans jugement, à tirer des leçons de ce que ton corps te renvoie, et à ajuster en conséquence.

Ce n'est pas un truc réservé aux "scientifiques", ni aux coachs, ni aux staffs médicaux.

C'est une compétence que tout athlète moderne peut et devrait avoir, qu'il soit amateur ou confirmé.

Si tu acceptes cette position de pilote, alors chaque blessure passée, chaque douleur que tu as déjà connue, chaque frustration accumulée, va pouvoir se transformer en information utile pour la suite, plutôt qu'en simple mauvais souvenir.

1.12- Ce que tu peux faire dès maintenant, avant même les chapitres suivants

Tu n'as pas besoin d'attendre la fin du livre pour commencer à changer ton rapport aux blessures.

Dès ce premier chapitre, tu peux amorcer un mouvement simple.

Tu peux, par exemple, prendre quelques minutes pour te poser trois questions très concrètes :

1. Quelles sont les trois blessures ou douleurs qui ont le plus freiné tes entraînements ces dernières années (même si elles n'ont pas été graves) ?

2. Dans quelles périodes ou dans quels types de séances reviennent-elles le plus souvent (reprise de saison, cycles de vitesse, grosses semaines de volume, changement de surface, enchaînement de compétitions, période de stress perso ou pro) ?
3. Qu'est-ce que tu fais actuellement, de façon régulière, qui vise spécifiquement à réduire le risque que ces mêmes problèmes reviennent ?

Tu n'es pas obligé d'écrire un roman. Quelques lignes suffisent. L'objectif n'est pas de culpabiliser, mais de poser un point de départ honnête.

Tu verras que les réponses à ces questions vont t'accompagner tout au long de ce livre. Elles vont te permettre, au fur et à mesure des chapitres, de cibler ce qui compte vraiment pour toi, plutôt que de tout prendre ou de tout laisser.

Dans les pages qui suivent, on va entrer dans le concret : d'abord en comprenant mieux de quoi sont faites les blessures en athlétisme, puis en dessinant les piliers d'un corps résistant, et enfin en installant dans ton quotidien des outils simples d'auto-évaluation et de protection.

Ce premier chapitre avait un objectif : t'inviter à passer d'un regard fataliste à une approche systématique, où la protection n'est plus une option, mais un pilier de ta performance.

Si tu gardes cette idée en tête - tu peux piloter une grande partie de ton risque de blessure - tout ce qui vient ensuite prendra beaucoup plus de sens.

Chapitre 2 : De quoi sont vraiment faites les blessures en athlétisme ?

2.2- Le surmenage : quand la goutte d'eau déborde le seau

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- Les déséquilibres : quand une zone paie pour les autres

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- Les erreurs de charge : quand le bon contenu est utilisé au mauvais moment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Les contraintes spécifiques à chaque discipline : même sport, réalités différentes

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Pourquoi certains se blessent tout le temps, et d'autres presque jamais

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.7- Comment ces mécanismes se combinent dans la vraie vie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.8- Les vrais leviers de prévention qui se cachent derrière tout ça

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : Le corps de l'athlète augmenté : les 5 piliers de résistance

3.2- Pilier 1 : La mobilité utile

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- Pilier 2 : La stabilité active

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- Pilier 3 : La force fonctionnelle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Pilier 4 : La tolérance aux impacts

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- Pilier 5 : La récupération intelligente

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Comment les piliers interagissent (et ce qui se passe quand l'un d'eux lâche)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.8- Ton profil de résistance : des combinaisons uniques

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.9- Comment ce chapitre prépare la suite

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : Biomécanique simple pour athlètes occupés

4.2- Les grands principes de base à avoir en tête

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- Les alignements clés en course

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- Angles critiques en course : là où tout se joue

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- Les forces en jeu dans la course : verticales, horizontales, répétées

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Biomécanique simple du saut : protéger à l'appel et à la réception

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- Biomécanique simple du lancer : épaules, tronc, bassin

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- Ce que ton corps essaie de te dire : lecture des compensations

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- Comment utiliser tout ça sans y passer des heures

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.10- Comprendre tes mouvements pour mieux encaisser la charge

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : Cartographier son propre risque de blessure

5.2- Ton historique de blessures : la première couche de ta carte

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- Ton type d'athlétisme : ce que ta discipline favorise... et expose

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- Volume et structure d'entraînement : comment tu charges ton système

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Contraintes de vie : ce que tu portes en dehors de la piste

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- Les signaux actuels du corps : ce que tu sens vraiment aujourd'hui

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Synthèse : assembler les pièces de ton puzzle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- Prioriser : décider où mettre ton énergie protectrice

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Mettre ta carte à jour : un outil vivant, pas un jugement figé

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : L'art de l'auto-évaluation quotidienne

6.2- Ce que tu vas observer chaque jour

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Comment construire ton rituel quotidien (matin, séance, soir)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- Mettre des chiffres sur tes ressentis (sans te perdre)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Comment consigner tes observations sans y passer ta vie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- Les dérives typiques à repérer tôt

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Comment décider d'ajuster ta séance à partir de ton auto-bilan

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.8- Intégrer ce rituel dans ta vraie vie (et t'y tenir)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Comment ce rituel va nourrir ton système personnel anti-blessures

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.10- Commencer dès maintenant : un premier protocole simple

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Tests rapides de mobilité utile

7.2- Comment utiliser ces tests dans ta semaine

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Test de mobilité de cheville : le “genou-mur”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- Test de mobilité de hanche : flexion et rotation sans compensation

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Test de la chaîne postérieure : ischios, mollets, fascia

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Tests rapides pour la colonne : thoracique et lombaire

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7- Comment chronométrier et structurer tes tests

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.8- Ce que tu fais des résultats : relier test, entraînement et sensations

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.9- Quand s'inquiéter, quand simplement ajuster

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.10- Installer le rituel : faire de ces tests un outil, pas une contrainte

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : Tests de stabilité et de contrôle moteur

8.2- Comment utiliser ces tests sans te tromper

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Stabilité du pied et de la cheville

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Stabilité du genou : alignement et contrôle en flexion

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Stabilité du bassin et de la hanche

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- Stabilité du tronc : contrôler la colonne en mouvement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- Stabilité de l'épaule et de la ceinture scapulaire

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- Comment regrouper tes résultats et identifier tes vrais maillons faibles

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Tests de force et de tolérance à la charge

9.2- Comment utiliser ces tests dans ton système personnel ?

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.3- Principes de base avant de tester

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.4- Tests pour les membres inférieurs : force et impact

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.5- Tests pour le tronc : force, endurance et transmission

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.6- Tests pour le haut du corps : poussées, tractions et maintien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.7- Relier les tests à ta discipline et à ton profil

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.8- Interpréter les signaux d'alerte pendant les tests

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.9- Passer des tests aux décisions concrètes

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.10- Fréquence de réévaluation et suivi simple

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.11- Ce que tu peux en retirer, dès maintenant

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Construire une base antifragile pour la course

10.2- Les principes de base d'un corps qui encasse les kilomètres

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Solidifier la base de la base : le pied et la cheville

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- La chaîne mollet-tendon d'Achille : ton amortisseur principal

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Le genou : protéger la “victime” de la chaîne

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- La hanche : ton centre de commande pour l'alignement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- Tronc et ceinture pelvienne : la plateforme de ta foulée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Introduire la pliométrie de façon intelligente

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Organiser ton entraînement antifragile sur la semaine

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Adapter l'intensité selon tes signaux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.11- Mettre tout ça au service de ta vitesse, pas contre elle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : Protéger le sauteur et le sprinteur des impacts

11.2- Les quatre grands risques spécifiques des disciplines explosives

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Adapter ton auto-évaluation au sprint et aux sauts

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Protéger tes tendons : préparer les ressorts

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- Protéger tes ischios : préparer la phase critique de la foulée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- Protéger tes mollets : repartir le travail et renforcer le chaînon faible

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Protéger ton dos : contrôle du bassin et stabilité dynamique

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- Organiser ta semaine : adapter la charge explosive

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Adapter en fonction de ton profil (âge, historique, spécialité)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.10- Exemple de « micro-protocole » protecteur avant une séance explosive

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.11- Ce que tu peux retenir pour te protéger des impacts

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : Le corps blindé du lanceur et du multi-épreuves

12.2- Ce qui rend vraiment le lancer et les épreuves combinées “à risque”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- L'épaule du lanceur : construire un système, pas un morceau

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- Tronc et colonne : le pont entre les jambes et le bras

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Hanches et bassin : l'ancrage de l'appui

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Particularités des combinés : le corps sous tous les angles

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- Construire l'épaule blindée : principes et exemples

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Un tronc qui transmet : du gainage “intelligent”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Hanches solides : ton appui comme ressort, pas comme point faible

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.10- Adapter le blindage à la période de la saison

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.11- Intégrer ce travail dans ta semaine sans exploser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.12- Pour les combinés : hiérarchiser tes priorités

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.13- Les signaux d'alerte à prendre au sérieux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.14- Ce que tu peux retenir pour te construire un corps de lanceur “blindé”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Protocole quotidien d'échauffement protecteur

13.2- Les principes qui vont guider ton protocole

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- La structure globale du protocole quotidien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- Étape 1 : Activation générale (5 à 8 minutes)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Étape 2 : Mobilité active utile (5 à 10 minutes)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Étape 3 : Stabilité et contrôle moteur (5 à 8 minutes)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- Étape 4 : Activation spécifique des chaînes musculaires (5 à 10 minutes)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.8- Étape 5 : Montée vers le geste de séance (5 à 10 minutes)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.9- Adapter le protocole selon le type de séance

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.10- Intégrer tes “zones rouges” dans l'échauffement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.11- Lire les signaux de ton échauffement pour ajuster ta séance

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.12- Gérer ton échauffement quand tu es pressé

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.13- Construire ta routine personnelle : exemple complet

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.14- Rendre ton échauffement aussi automatique que ton sac de sport

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Micro-séances de renforcement bouclier

14.2- Les principes d'une micro-séance efficace

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Où placer ces micro-séances dans ta semaine

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- Les types de micro-séances bouclier

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- Exemples de semaines avec micro-séances bouclier

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- Ajuster les micro-séances à ton état du jour

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.7- Construire ton propre catalogue de micro-séances

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.8- Garder les micro-séances dans la durée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 15 : Gestion intelligente de la charge et des signaux d'alerte

15.2- La zone de progression : ni confort, ni folie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.3- Tes quatre repères quotidiens : douleur, fatigue, performance, mouvement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.4- Comment ajuster ta charge au jour le jour

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.5- Les erreurs classiques de gestion de charge (et comment les éviter)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.6- Construire ton tableau de bord personnel (simple et suffisant)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.7- Adapter ta charge aux périodes de vie (et pas l'inverse)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.8- Quelques scénarios concrets pour t'aider à décider

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.9- Ton rôle d'athlète “gestionnaire” de ta charge

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 16 : Sommeil, récupération et routines de réparation

16.2- Le sommeil : ton “atelier de réparation” principal

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.3- Nutrition de base : donner du “matériaux” à la réparation

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.4- L’hydratation : le paramètre que tu oublies jusqu’à ce que ça coince

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.5- Les routines de récupération : ce qui compte vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.6- Gérer les signaux de fatigue pour éviter la bascule

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.7- Un exemple de journée “réparatrice” réaliste

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

16.8- Construire ta version personnelle de la récupération

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 17 : Construire son système personnel anti-blessures

17.2 - Faire le point : tu pars d'où, exactement ?

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.3 - Choisir tes priorités : tout ne peut pas être “important”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.4 - Ton rituel quotidien : la colonne vertébrale du système

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.5 - Construire ta semaine type : un cadre, pas une prison

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.6 - Intégrer les échauffements protecteurs sans rallonger tes séances

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.7 - Utiliser les micro-séances comme bouclier, pas comme punition

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.8 - Gérer la charge et les signaux d'alerte dans ton système

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.9 - Ajuster ton système selon la période de la saison

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.10 - Rendre ton système visible et simple à suivre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.11 - Faire évoluer ton système : quand et comment le modifier

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.12 - Exemple concret : construire un système pour trois profils différents

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.13 - Comment savoir si ton système fonctionne

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

17.14 - Ce que tu emportes vraiment de ce livre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.