

# Ostéopathie et sport



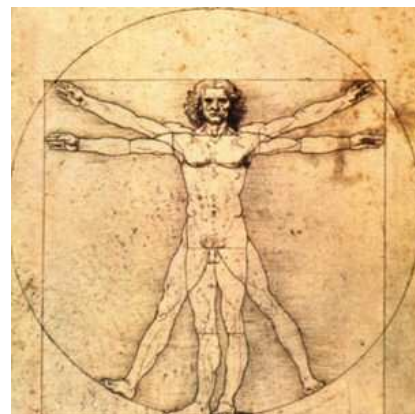
On peut parfois apprécier la pertinence d'une pratique médicale en allant jeter un coup d'œil sur les habitudes des équipes professionnelles. Si la pratique donne des résultats probants, les équipes qui ont un besoin élevé de performance, vont l'intégrer dans leur équipe médicale. L'ostéopathie prend de plus en plus de place au sein des concessions et auprès des sportifs de haut niveau. Que ce soit pour gérer les blessures ou pour les prévenir. On peut en citer en vrac : Canadiens de Montréal, Equipe de France de soccer, Ricky William des Dolphins de Miami grand partisan d'ostéopathie au point de vouloir en faire sa pratique d'après carrière, Pascal Pich champion du monde d'Ironman et bien d'autres...

Lorsqu'on impose à son corps des contraintes aussi élevées que celles exigées par la pratique du sport à haut niveau, il est tout à fait normal que la mécanique coince. On repousse les limites corporelles le plus loin possible. Cela ne se fait pas sans conséquence. Que faire pour contrecarrer ça ? Deux choses : traiter les blessures et les prévenir. C'est le rôle de l'ostéopathie.

Quels sont ses buts ?

## **Réaligner les structures**

lorsqu'on pousse son corps, on entraîne des déséquilibres surtout lorsque le sport est asymétrique comme le hockey, le tennis etc... Une articulation hors de son axe entraîne des douleurs et une usure prématurée, un muscle hors de ses gouttières de glissement entraîne tendinites et diminution d'efficacité de contraction. L'ostéopathie va réaligner l'ensemble des structures avant une compétition pour que tout fonctionne de manière optimale et après une compétition pour agir sur les déséquilibres.



## **Redonner de la mobilité et diminuer les contraintes**

les muscles se tendent lorsqu'on pratique, s'entraîne, les articulations se compriment, les ligaments sont mis en tension etc... C'est pourquoi le massage, les étirements sont nécessaires. Mais parfois ce n'est pas suffisant et l'ostéopathie peut alors entrer en action. Les manœuvres,

techniques vont diminuer voire supprimer ces contraintes pour libérer ces structures que les glissements se fassent mieux.

### **Relancer les baisses de forme et améliorer la récupération**

il nous arrive au cours d'une saison d'avoir une baisse de régime. Les résultats sont moins présents l'énergie et la motivation ne sont plus au rendez-vous. L'ostéopathie peut relancer la vitalité de l'organisme et ainsi aider la performance. Elle sert de point d'appui pour une relance énergétique. C'est une remotivation pour le corps.

### **Pascal PICH**

« Triathlète professionnel dans une discipline extrême, j'ai pris pour règle d'or, de manière à avoir une longévité de carrière exemplaire, d'utiliser les meilleures techniques d'entraînements, de soins et de diététique (...) Pour la partie médicale, pas de produits dopants et si possible le minimum de produits médicamenteux. Je me suis tourné vers l'ostéopathie depuis environ 10 ans et j'avoue que ce mode de soin me comble à deux cent pour cent. Avant et après chacune de mes compétitions, je me rends chez mon ostéopathe afin qu'il me place dans les meilleures conditions de performances et de récupérations. Il est évident qu'à un certain niveau, et plus encore dans une discipline extrême, les orientations physiologiques doivent être primordiales. Par expérience, je sais que l'ostéopathie peut m'apporter ce que les techniques de physiothérapie et la médecine traditionnelle ne peuvent m'apporter. Conscient de ce plus, j'ai signé en 2003 un contrat avec les Ostéopathe de France. »

### **Palmarès de Pascal Pich :**

- **Champion du Monde 2003 sur double Ironman**
- **Champion du Monde par équipe 2003 sur triple Ironman**
- **Vice Champion du Monde 2003 (Scratch) double Ironman**
- **Champion du Monde (2000 à 2002) déca Ironman (38 km/ 1800 km / 423 km)**
- **Vice champion du Monde triple Ironman (2001)**
- **Champion du Mexique Ironman (2002)**
- **Vainqueur de l'Ironman de Tahiti (1995)**

