

Olivier Reinberg

Incidence, mécanismes et facteurs de risque chez les jeunes grimpeurs.

La « grimpe » sous toutes ses formes (en salle, sur blocs, en paroi) a gagné en popularité ces dernières années et il donc logique que ses adeptes aient proposé cette activité aux enfants. Cette activité a été officiellement reconnue par le Comité Olympique en 2010. Il existe une littérature sur les traumatismes dont sont victimes les adultes. Le risque est estimé à 4.2 blessures pour 1000 heures. Les traumatismes adultes résultent de chutes, de traumas crâniens suite à des chutes de pierres, des gelures (cascades de glace) et seulement enfin des lésions chroniques résultant d'un entraînement intensif. Par contre on ne dispose que peu de données chez les enfants et les adolescents (3 références).

Les auteurs ont étudié l'incidence, les mécanismes et les facteurs de risque d'accidents chez 116 grimpeurs en salle de 11 à 19 ans en Alberta, Canada en 2012 et 2013, dont 60% comme loisir et 40% en compétition. Leur pratique moyenne était de 7 heures par semaine pendant 9 mois par an.

Le risque calculé est de 4.4 accidents pour 1000 heures de grimpe. Les lésions sont essentiellement des entorses (27%), et des élongations (26%) ou des tendinites (13%). Il y a peu de traumatismes aigus et la majorité concerne des lésions de surcharge. Sans surprise, les mains et les doigts et les épaules sont les sites de lésion les plus fréquents. En pratique de loisir, les filles sont plus souvent concernées, tandis qu'en compétition ce sont les garçons qui le sont. Un quart a des lésions itératives.

Trois facteurs de risques ont été identifiés : l'âge des grimpeurs, le nombre de lésions étant plus important chez les plus âgés (15-19 ans) que chez les plus jeunes (11-15 ans) ; la pratique d'une autre activité sportive parallèle ; le taping préventif des mains et des doigts. Cependant pour ce dernier point il n'est pas certain que ce soit un facteur de risque en soi, mais plutôt l'expression d'une prise de risque plus élevée chez les grimpeurs qui se bandent les doigts.

Référence complète :

Incidence, mechanism and risk factors for injury in youth rock climbers.

Woollings KY, McKay CD, Kang J, Meeuwisse WH, Emery CA.

Br J Sports Med. 2014 Nov 10. [Epub ahead of print]

Source: Faculty of Kinesiology, Sport Injury Prevention Research Centre, University of Calgary, Alberta, Canada

Mots clés recherche : sport, grimpe