



# ***Sprint & rééducation***

Focus sur la lésion des ischio-jambiers

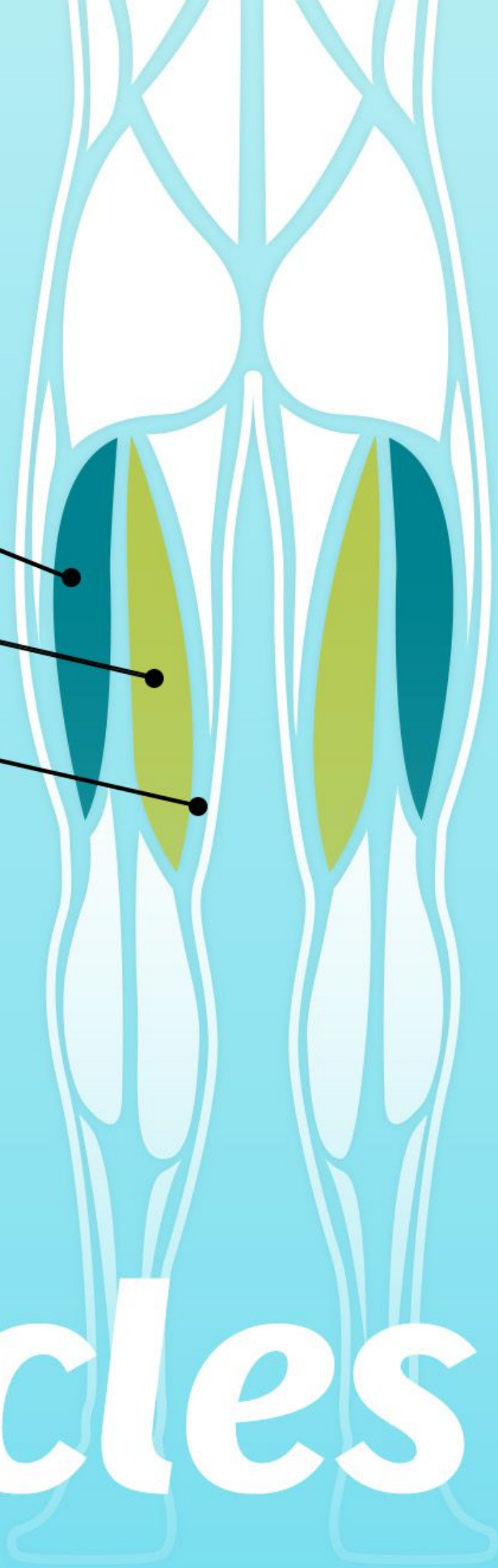




Biceps fémoral

Semitendineux

Semimembraneux



3

*muscles*



**1 à 6,3**

*blessures toutes les*

**1000**

*heures d'entraînement*

# Classification

selon le site de la blessure



Le plus superficiel  
(*myofascial*)



Intermédiaire  
(*jonction  
musculotendineuse*)



Le plus profond  
(*intratendineux*)

# Apparition

de la blessure



Soit au début  
de la phase d'appui  
(à l'attaque du talon)



Soit à la phase  
d'oscillation (quand  
a jambe est en l'air)



# Les facteurs principaux



**Sur-utilisation** du muscle



**Manque de force** et/ou  
**de souplesse** du muscle



**Déséquilibre** entre la force  
du quadriceps et l'IJ d'une  
jambe



**Déséquilibre** entre la  
force/souplesse des ischio  
de la jambe opposée



**Hygiène** de vie (sommeil,  
nourriture, stress,...)