

ALEXIS GSELL

“LE MOUVEMENT ÉLISPHERIQUE EST PARTICULIÈREMENT PERTINENT DANS NOTRE DISCIPLINE”

Préparateur physique de l'équipe de France de ski alpin (les filles des groupes B et C), Alexis Gsell est fréquemment amené à utiliser Imoove, à disposition des skieurs au Centre national de ski alpin et de snowboard (CNSS) d'Albertville depuis trois ans.

PAR SOPHIE CONRARD



Kiné actualité : Quel genre de protocoles proposez-vous aux skieuses dont vous avez la charge ?

Alexis Gsell : Il y en a plusieurs types, qui complètent ce que proposent les kinés en soins et en réathlétisation. On réalise un travail fonctionnel, correctif, en utilisant les fonctionnalités classiques de la machine. Elle est dotée de très nombreux protocoles préenregistrés, et nous choisissons selon les besoins.

Nous l'utilisons aussi pour de la mobilisation articulaire autour du bassin, des genoux... Les séances sont moins intensives que le ski, mais cruciales au regard des postures et des tensions rencontrées sur la neige, qui sont parfois supérieures à 4G. Pour les mêmes raisons, nous proposons avec Imoove des protocoles d'étirements des membres inférieurs, du bassin, du dos. L'intérêt d'Imoove est qu'il propose un geste d'une intensité constante, ce

qui permet aux skieuses de se libérer plus facilement et de retrouver rapidement une mobilité et une amplitude articulaires fonctionnelles. Nous l'utilisons aussi de façon moins classique, combiné avec de l'électrostimulation analytique ou corps entier (avec une combinaison type X Body), pour augmenter les niveaux de tension musculaire tout en conservant des actions volontaires de gestion du mouvement et du déséquilibre.

Quels sont les principaux atouts d'Imoove ?

Il permet des mises en situation grâce auxquelles on effectue un travail global. Prenons l'exemple d'une skieuse après une ligamentoplastie du LCA. Un des aspects du protocole, en plus de tous les autres facteurs, visera à reprogrammer son schéma moteur global pour lever toutes les compensations qui peuvent exister. Cela dans le souci de préserver son intégrité physique en envisageant les répercussions que cela pourrait avoir sur le bassin, le dos, la jambe controlatérale... Nous nous efforçons d'avoir cette vision à long terme, essentielle à nos yeux, car il est indispensable d'avoir des athlètes en pleine possession de leurs moyens pour être performantes, sans oublier l'après-carrière. Le mouvement élisphérique est particulièrement pertinent dans notre discipline, où il est sans cesse question de transferts d'appuis, de gestion des déséquilibres.

J'ajouterais qu'Imoove permet aussi un travail de renforcement du dos, toujours dans le mouvement. C'est un élément très important en préventif et/ou curatif des contraintes mécaniques que les athlètes pourront rencontrer sur la neige. Le ski est une activité

où l'on engage tout son corps à haute intensité et haute vitesse, dans un milieu naturel à multiples variables. Les risques sont donc importants. La prévention des blessures fait donc partie intégrante des stratégies de préparation physique et Imoove fait partie des outils que nous utilisons dans ce sens.

Toutes les skieuses de votre groupe passent-elles chaque année par le CNSS ?

Oui. Il s'agit du centre national d'entraînement de ski et de snowboard [1], permettant à tous les athlètes des équipes de France de se préparer dans les meilleurs conditions, avec un ensemble d'installations très performantes. Le but est de mettre chaque athlète dans les meilleures dispositions pour mener à bien son projet de performance.

J'imagine que vous travaillez en lien étroit avec le staff médical de l'équipe de France de ski alpin ?

Bien sûr ! L'avantage de ce centre, c'est l'unité de lieu. On échange directement avec les kinésithérapeutes du CNSS, mais également avec les médecins de la FFS et l'appui du centre de médecine du sport d'Albertville. Toujours avec le souci du respect du secret médical, nous avons mis en place un système d'échanges via des réunions hebdomadaires et l'utilisation des nouvelles technologies, afin de partager les informations qui font évoluer les stratégies d'entraînement, dans le but d'individualiser le travail et surtout, dans la mesure du possible, d'anticiper un problème avant qu'il n'arrive. ■

[1] Lire Ka n°1477 p.18-19.