



LE PETIT JOURNAL DU PATINAGE ARTISTIQUE

Publication électronique destinée aux parents et aux athlètes francophones du Québec

Volume 2, No 1
Édition du 4 septembre 2008

Citation :
Il n'est pas plus difficile de réussir que d'échouer.

Dans ce numéro :

MOT DE L'ÉDITEUR	1
DOCUMENTS DIVERS	2
CALENDRIER SPORTIF	4-7
CALENDRIER DES TESTS CENTRALISÉS	7
ARTICLE SUR LA PHYSIOTHÉRAPIE	8-9

Mot de l'éditeur

Voici la première édition de la saison 2008/2009 (vol. 2).

Vous y trouverez deux avis de naissances, un avis de décès, des avis de compétitions et un article sur la physiothérapie.

Si vous avez des informations à me transmettre, n'hésitez pas à le faire, tous les clubs ne possèdent pas de site internet sur lequel aller chercher les renseignements.

Merci et bonne lecture.



Pierre HENRY.



FÉLICITATIONS à Sylvie LAVIGUEUR (Région Rive-Sud) et son conjoint Patrick Huynh pour la naissance de leur premier enfant. Noah est né le 30 mai 2008.

FÉLICITATIONS à Nancy CHARBONNEAU (Région Rive-Sud) et à son conjoint Pascal pour la naissance de leur premier enfant. Maéva est née le 2 septembre, pèse 7 lbs. et mesure 19 1/2 po.



À la mémoire de Jean-Pierre BOYER

http://www.patinage.qc.ca/doc/doc/00002750_À%20la%20mémoire%20de%200Jp.pdf

AVIS DE COMPÉTITIONS

► **Championnats de section du Québec.**

► Avis :

http://www.patinage.qc.ca/doc/doc/00002725_Section_Avis2009_Fr.pdf

► Formulaire d'inscription :

http://www.patinage.qc.ca/doc/doc/00002727_Sections_%20form_%202009.pdf

► Hôtels officiels :

http://www.patinage.qc.ca/doc/doc/00002730_Numériser0001.jpg

Liste autres hôtels : http://www.bonjourquebec.com/qc-fr/recherche/resultats.php?langue=fr&typerecherche=HEBERGEMENT®ion=R%E9gion+de+Qu%E9bec&municipalite=Qu%E9bec&cat=&mot_cle=h%F4tels&cat1=10817&classification=&BQC_REGIONID=3416&text_municipalite=qu%E9bec&municipaliteID=22218&x=0&y=0

► Localisation des arénas (Map-Quest) :

1) Centre sportif de Ste Foy :

<http://www.mapquest.com/maps?city=Qu%C3%A9bec&state=QC&address=930%2C+Rue+Roland-Beaudin>

2) Aréna des Saules :

<http://www.mapquest.com/maps?name=Les+Saules+Arena&city=Quebec&state=QC&address=2650+Av+D'Alembert&zipcode=G1P+4H8&country=CA&latitude=46.80915&longitude=-71.32438&geocode=ADDRESS&id=24589140>

3) Centre Communautaire Michel Labadie :

<http://www.mapquest.com/maps?name=Michel-Labadie+Ctr+Comm&city=Quebec&state=QC&address=3705+Av+Chauveau&zipcode=G2C+1A3&country=CA&latitude=46.83441&longitude=-71.34573&geocode=ADDRESS&id=24596489#a/maps/l:Michel-Labadie+Ctr+Comm:3705+Av+Chauveau:Quebec:QC:G2C%201A3:C A:46.83441:-71.34573:address:/m::12:46.834409:-71.34573:0:0:/io:0:::::f:EN:M:/e>

- **Compétition Invitation Jocelyn Proulx** (régions invitées : **BA, CC, ER, MA, MC, OU, QC, RA, RS**). Date limite d'inscription : 12 septembre 2008.
 ➔ Avis : <http://www.arpae.ca/content/documents/Avis-inv-est-2008.pdf>
 ➔ Formulaire d'inscription : <http://www.arpae.ca/content/documents/fORM-inv-est-2008.pdf>
- **Invitation Mont-Tremblant** (régions invitées : **BA, LC, LN, LO, LV, MC,OU, QC, RS**). Date limite d'inscription : 3 octobre 2008.
 ➔ Avis : <http://arpal.ca/documents/competitions/Mont%20Tremblant/avis%202008.doc>
 ➔ Formulaire d'inscription : <http://arpal.ca/documents/competitions/Mont%20Tremblant/formulaire%20d'in cr.08.doc>
- **Compétition Laurence Comeau** (régions invitées : **CN, EQ, QC, SL**). Date limite d'inscription : 10 octobre 2008.
 ➔ Avis : http://www.isodome.com/cpa/documents/sanction/Laurence_Comeau/2008/Av is-principal_L-Comeau_competition_invitation.html
 ➔ Formulaire : http://www.isodome.com/cpa/documents/sanction/Laurence_Comeau/2008/In scription_Laurence_Comeau2008.html
- **Invitation Claudette Demers** (régions invitées : **AT, CN, EQ, LN, LO, LV, OU, QC, SL**). Date limite d'inscription : 1^{er} octobre 2008.
 ➔ Avis : <http://ca.geocities.com/cpaob/Documents/AvisMascouche.pdf>
 ➔ Formulaire : <http://ca.geocities.com/cpaob/Documents/FrmInscriptionMascouche.pdf>
- **Invitation Repentigny** (régions invitées : **BA, LC, LN, LO, LV, MC, MA, RA, RS**). Date limite d'Inscription : 14 octobre 2008.
 ➔ Avis : http://www.cparepentigny.com/invitation_fichiers/Num001.PDF
 ➔ Formulaire d'inscription : http://www.cparepentigny.com/invitation_fichiers/FORMULE%20INSCRIP.SO LO.pdf
- **Compétition invitation de l'Énergie** (régions invitées : **MA, QC, CC, CN, SL, OU, EQ, ER, AT**). Date limite d'inscription : 10 octobre 2008.
 ➔ Avis : <http://www.cpacendrillon.ca/Avis&inscription/Avis%20energie%202008.pdf>
 ➔ Formulaire d'inscription : <http://www.cpacendrillon.ca/Avis&inscription/Formulaires%20energie%202008 .pdf>

CALENDRIER SPORTIF 2008/2009

Date	Nom de la compétition	Lieu
10 au 14 septembre 2008	Grand prix Junior de l'UIP	Mexico – Mexique
17 au 21 septembre 2008	Grand prix Junior de l'UIP	Ostrava – République Tchèque
18 au 21 septembre 2008	Autumn Skate	Ottawa - ON
19 au 21 septembre 2008	Ondrej Nepela memorial	Bratislava - Slovaquie
24 au 28 septembre 2008	Grand prix Junior de l'UIP	Madrid – Espagne
25 au 28 septembre 2008	Trophée Nebelhorn	Oberstdorf – Allemagne
25 au 28 septembre 2008	Georges-Éthier 2008 (pas de Pré-Juvenile) (18 régions)	Trois-Rivières – QC
1 ^{er} au 5 octobre 2008	Grand prix Junior de l'UIP	Gomel – Bélarus
3 au 5 octobre 2008	11 ^{eme} Merano Cup	Merano – Italie
8 au 12 octobre 2008	Grand prix Junior de l'UIP	Cape Town – Afrique du Sud
9 au 12 octobre 2008	Trophée Finlandia	Vantaa – Finlande
10 au 13 octobre 2008	Invitation Lévis (CC, CN, EQ, ER, MA, QC, RA, RS, SL)	Lévis – QC
11 et 12 octobre 2008	Invitation J. Proulx (BA, CC, ER, MA, MC, OU, QC, RA, RS)	Magog – QC
15 au 18 octobre 2008	Grand prix Junior de l'UIP	Sheffield – Angleterre
15 au 19 octobre 2008	Karl Schäfer Memorial	Vienne – Autriche
16 au 19 octobre 2008	Coupe de Nice	Nice – France
23 au 26 octobre 2008	Grand Prix de l'UIP – Skate America	Everett – Washington
24 au 26 octobre 2008	VC Banska Bystrica	Banska Bystrica – Slovaquie
30 oct. Au 2 nov. 2008	Balkan Cup	Kocaeli - Turquie
31 octobre – 2 nov. 2008	Grand Prix de l'UIP – Internationaux de Patinage Canada	Ottawa – ON
31 oct. au 2 nov. 2008	Trophée NRW (danse)	Dormund – Allemagne
1 ^{er} et 2 novembre 2008	Défi Chambly	Chambly – QC
1 ^{er} et 2 novembre 2008	Inv. Claudette Demers (AT, CN, EQ, LN, LO, LV, OU, QC, SL)	Mascouche – QC
6 au 9 novembre 2008	Grand Prix de l'UIP – Coupe de Chine	Pékin – Chine
6 au 9 novembre 2008	Championnats de section QC (toutes catégories)	Région de Québec - QC
À confirmer	Invitation Guy Scott (BA, LC, LN, LO, MA, MC, RA, RS, SO)	Châteauguay – QC
6 au 9 novembre 2008	Championnats de section (18 régions)	Québec – QC
6 au 9 novembre 2008	Skate Celjje	Celjje – Slovénie
9 novembre 2008	Compétition amicale	Sept-Îles – QC
13 au 15 nov. 2008	Crystal Skate	Galati – Roumanie
13 au 16 nov. 2008	Golden Spin of Zagreb	Zagreb – Croatie
13 au 16 novembre 2008	Grand Prix de l'UIP – Trophée Éric Bompard Cachemire	Paris – France
14 au 16 novembre 2008	Invitation Côte du Sud	St-Jean Port-Joli
14 au 16 novembre 2008	Invitation de l'Énergie (MA, QC, CC, CN, SL, OU, EQ, ER, AT)	Shawinigan=Sud – QC
14 au 16 novembre 2008	Warsaw Cup	Varsovie – Pologne
14 au 16 novembre 2008	14 ^{eme} Pavel Roman Memorial	Olomouc – République Tchèque
14 au 16 novembre 2008	Inv. Mont-Tremblant (BA, LC, LN, LO, LV, MC, OU, QC, RS)	Mont-Tremblant – QC
14 au 16 novembre 2008	Compétition Laurence-Comeau (CN, EQ, QC, SL)	Baie-Comeau – QC
14 au 16 novembre 2008	Invitation Côte-du-Sud	St-Jean-Port-Joli – QC
15 novembre 2008	Invitation Gaétan Boucher	St-Hubert – QC
15 et 16 novembre 2008	Invitation Gérard Allard	Beloeil – QC
15 et 16 novembre 2008	Invitation Repentigny (BA, LC, LN, LO, LV, MC, MA, RA, RS)	Repentigny – QC
15 et 16 novembre 2008	Invitation Sud-Ouest (SO, RS, MA, LV, BA LC, LN, OU, MC)	Beauharnois – QC
20 au 23 novembre 2008	Grand Prix de l'UIP – Coupe de Russie	Moscou – Russie
21 au 23 nov. 2008	Invitation St-Jean 2008	St-Jean sur Richelieu
21 au 23 novembre 2008	Invitation SO 2008 (BA, LC, LN, LV, MA, MC, OU, RS, SO)	Beauharnois – QC
21 au 23 novembre 2008	Invitation Maurice Richard	Montréal – QC
22 et 23 novembre 2008	Invitation Jacqueline Jacques	Disraéli – QC
27 au 29 novembre 2008	Golden Bear	Zagreb – Croatie
27 au 30 novembre 2008	Grand Prix de l'UIP – Trophée NHK	Tokyo – Japon
28 novembre 2008	Olympuces	Québec/Neuchâtel – QC
28 au 30 novembre 2008	Dune of Flanders Cup	Dunkerque – France
29 et 30 novembre 2008	Invitation Marieville	Marieville – QC
3 au 7 décembre 2008	Défi de l'Est 2009	Mississauga – ON
3 au 7 décembre 2008	Défi de l'Ouest 2009	Mississauga – ON
4 au 7 décembre 2008	Baltic Cup	Gdansk – Pologne

5 au 7 décembre 2008	Invitation Saint-Eustache	Saint-Eustache – QC
5 au 7 décembre 2008	Invitation Monique-Ricard 2008 (RS)	Longueuil – QC
5 au 7 décembre 2008	NRW Trophy	Dortmund – Allemagne
5 au 7 décembre 2008	Santa Claus Cup	Budapest – Hongrie
8 au 13 déc. 2008	2009 US Junior Figure Skating Championships	Lake Placid – NY
10 au 14 décembre 2008	Grand Prix et Grand Prix Junior de l'UIP – Finale combinée	Séoul – Corée du Sud
12 au 14 décembre 2008	Invitation Rivières Des Prairies	Rivières-Des-Prairies – QC
13 et 14 décembre 2008	Rencontre Régionale Patinage Plus	À venir – QC
18 au 20 décembre 2008	Skate Israël	Metulla – Israël
2 au 4 janvier 2009	Invitation Pointe-aux-Trembles	Pointes-Aux-Trembles – QC
2 au 4 janvier 2009	Invitation Pierrette-Vaillant	Rosemère – QC
8 au 11 janvier 2009	Nestlé Kangus Cup (simple + synchro)	Torum – Pologne
9 au 11 janvier 2009	Invitation Thetford	Thetford-Mines – QC
9 au 11 janvier 2009	Invitation Varennes 2009	Varennes – QC
9 au 11 janvier 2009	Invitation Rosemère	Rosemère – QC
9 au 11 janvier 2009	Invitation Thetford	Thetford Mines – QC
10 janvier 2009	Invitation Constance Béalnger – Synchro	Québec – QC
14 au 18 janvier 2009	Championnats Canadiens	Saskatoon – SK
14 au 18 janvier 2009	Australian Youth Olympic Festival	Sydney – Australie
15 au 18 janvier 2009	Jeux du Québec régionaux/Finale régionale STAR – (QC)	Québec – QC
17 et 18 janvier 2009	Finale Régionale des Jeux du Québec – STAR – (LO)	L'Assomption – QC
18 au janvier 2009	2009 US Figure Skating Championships	Cleveland – Ohio
19 au 25 janvier 2009	Championnats d'Europe 2009	Helsinki – Finlande
23 et 24 janvier 2009	Finale régionale Jeux du Québec / Star Michel-Proulx (LO)	À venir – QC
23 au 25 janvier 2009	Finale Régionale des jeux du Québec – (OU)	Gatineau – QC
23 au 25 janvier 2009	Prague Cup (synchro)	Prague – République Tchèque
23 au 25 janvier 2009	Finale régionale des Jeux du Québec / STAR (SO)	Valleyfield – QC
24 janvier 2009	Finale régionale des Jeux du QC/STAR 2009 (RA)	St-Césaire – QC
24 et 25 janvier 2009	Finale régionale des Jeux du QC/STAR 2009 (RS)	St-Lambert – QC
30 jan. au 1 ^{er} février 2009	Compétition Yolande Barrette	Charny – QC
31 jan. au 1 ^{er} février 2009	Festival de Patinage Synchronisé de l'Ouest - SK
30 jan. au 1 ^{er} février 2009	Finale régionale Jeux du Québec / Star Michel-Proulx (CN)	Forestville – QC
30 jan. au 1 ^{er} février 2009	Compétition Yolande-Barrette	Charny – QC
31 janv. au 1 ^{er} fév. 2009	Festival de Patinage Synchronisé de l'Est	Halifax – NE
31 janv. et 1 fév. 2009	Invitation Lachute	Lachute – QC
février 2009	Finale provinciale STAR / Michel Proulx 2009 (biathlon / triathlon)	À venir
2 au 8 février 2009	Championnats des 4 Continents 2009	Vancouver – CB
5 au 8 février 2009	Dragon Trophy	Ljubljana – Slovénie
6 au 8 février 2009	Invitation Lachute	Lachute – QC
6 au 8 février 2009	Compétition Henriette Dionne	Ste-Claire – QC
6 au 8 février 2009	Jeunes Étoiles Rive-Sud 2009 (RS)	Greenfield Park – QC
6 au 8 février 2009	Nordics 2009	À venir – Suède
6 au 8 février 2009	French Cup (synchro)	Rouen – France
6 au 13 février 2009	Jeux Olympiques Spéciaux Mondiaux	Boisé – Idaho – États-Unis
7 février 2009	Patinage Plus	Granby – QC
7 et 8 février 2009	Championnats de section de patinage synchronisé	Sherbrooke – QC
9 au 11 février 2009	Invitation Carole Pageau	Laval – QC
9 au 11 février 2009	Invitation Guy Mc Sween 2009 (ER, LC, LN, MC, OU, RA, RS, SO, Est Ontario)	Valleyfield – QC
11 au 14 février 2009	Nationaux Juniors	Calgary – AB
13 et 14 février 2009	15 ^{eme} Spring Cup	Sesto San Giovanni – Italie
13 au 15 février 2009	Interclubs Rive-Nord	Dannacona – QC
13 au 15 février 2009	Invitation Terrebonne	Terrebonne – QC
14 et 15 février 2009	Invitation Ste-Julie 2009	Ste-Julie – QC
14 et 15 février 2009	Régionaux patinage synchronisé Centre	Newmarket – ON
20 au 22 février 2009	Jegvirag Cup	Miskolc – Hongrie
20 au 22 février 2009	Invitation Lanaudière	LeGardeur – QC
21 février 2009	Invitation Raymond-Villeneuve	– QC
21 et 22 février 2009	Invitation Rive-Sud 2009 (RS)	St-Bruno – QC
21 au 25 février 2009	24 ^{eme} Winter Universiade	Harbin – Chine

23 fév. au 1 ^{er} Mars 2009	Championnats du Monde Junior 2009	Ostrava – Rép. Tchèque
26 février au 2 mars 2009	Championnats Canadiens de patinage synchronisé	Oshawa – ON
27 fév. au 1 ^{er} mars 2009	Interclubs Chaudière-Appalaches	St-Romuald/St-Jean – QC
mars 2009	Finale provinciale STAR / Michel Proulx 2009 (STAR, olympiques spéciaux et adultes)	À venir
2 au 5 mars 2009 (À confirmer)	Invitation Vaudreuil 2009 (AT, LC, LN, LO, LV, MC, RA, RS, SO)	Vaudreuil – QC
2 au 7 mars 2009	44 ^{eme} finale Provinciale des Jeux d'hiver du Québec 2009 (18 régions)	Blainville/Rosemère/Ste-Thérèse
4 au 8 mars 2009	International Challenge Cup	La Haye – Pays-Bas
6 au 8 mars 2009	Copenhaguen Trophy	Copenhague – Danemark
12 au 14 mars 2009	World Challenge Synchronized Cup for Juniors	Neuchâtel – Suisse
14 et 15 mars 2009	Compétition régionale Ginette-Lehoux	Baie-Comeau – QC
20 au 22 mars 2009	Leon Lurje Trophy	Göteborg – Suède
23 au 29 mars 2009	Championnats du Monde 2009	Los Angeles – Californie, USA
1 ^{er} au 5 avril 2009	19 ^{eme} Gardena Spring Trophy	Selva Val Gardena – Italie
1 ^{er} au 5 avril 2009	Championnats Nationaux STAR / Patinage pour adultes	Fredericton – N-B.
2 au 4 avril 2009	Triglav Trophy	Jesenice – Slovénie
2 au 5 avril 2009	Invitation Baie-St-Paul	Baie St-Paul – QC
3 et 4 avril 2009	Championnats du Monde de patinage synchronisé 2009	Zagreb – Croatie
16 au 19 avril 2009	ISU World team Trophy	Tokyo – Japon
17 au 19 avril 2009	Crystal Skate, International CIS & Baltic States Compétition	Odinstsovo – Russie
23 au 26 avril 2009	Mladost Trophy	Zagreb – Croatie
27 au 31 mai 2009	Compétition Internationale Adultes	Oberstdorf – Allemagne
13 au 16 août 2009	Summer Skate	Thornhill – ON
26 au 30 août 2009	Winter Games NZ	Dunedin - NZ

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2008/2009

24 au 26 avril 2009	AGA – FPAQ	Oxford – QC
3 au 7 juin 2009	AGA – Patinage Canada	Edmonton – AB

CALENDRIER SPORTIF 2009/2010

Date	Nom de la compétition	Lieu
15 au 18 octobre 2009	Grand Prix de l'UIP – Trophée Éric Bompard Cachemire	À déterminer – France
22 au 25 octobre 2009	Grand Prix de l'UIP – Coupe de Russie	À déterminer – Russie
29 oct. – 1 ^{er} nov. 2009	Grand Prix de l'UIP – Coupe de Chine	À déterminer – Chine
5 au 8 novembre 2009	Grand Prix de l'UIP – NHK Trophy	À déterminer – Japon
12 au 15 nov. 2009	Grand Prix de l'UIP – Skate America	À déterminer – USA
19 au 22 nov. 2009	Grand Prix de l'UIP – Internationaux Patinage Canada	À déterminer – Canada
2 au 6 décembre 2009	Défi de l'Est	Mississauga – ON
2 au 6 décembre 2009	Défi de l'Ouest	Mississauga – ON
18 au 24 janvier 2010	Championnats d'Europe 2010	Tallin – Estonie
25 au 31 janvier 2010	Championnats des 4 Continents	(À confirmer)
12 au 28 février 2010	Jeux Olympiques 2010	Vancouver – C. B.
8 au 14 mars 2010	Championnats Mondiaux Junior 2010	La Haye – Pays-Bas
12 au 21 mars 2010	Jeux Para Olympiques 2010	Vancouver – C. B.
22 au 28 mars 2010	Championnats Mondiaux 2010	Turin – Italie
9 et 10 avril 2010	Championnats Mondiaux de patinage synchronisé 2010	Colorado Springs – USA

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2009/2010

--	--	--

CALENDRIER SPORTIF 2010/2011

Date	Nom de la compétition	Lieu
24 au 30 janvier 2011	Championnats d'Europe 2011	Berne – Suisse
23 fév. au 10 mars 2011	Jeux d'hiver du Canada 2011	Halifax – NE
28 février au 3 mars 2011	Championnats Mondiaux Junior	À confirmer
21 au 27 mars 2011	Championnats Mondiaux	Nagano – Japon
1 ^{er} et 2 avril 2011	Championnats Mondiaux de patinage synchronisé 2011	A confirmer

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2010/2011

CALENDRIER DES TESTS CENTRALISÉS 2007/2008 (par date)

AT: Abitibi-Témiscaminque / BA: Bourassa /CC:Centre du Québec /CN: Côte-Nord /EQ: Est du Québec /ER: Estrie /LC: Lac St-Louis /LN: Lanaudière /LO: Laurentides /LV: Laval /MA: Mauricie /MC: Montréal-Concordia /OU : Outaouais /QC: Québec Chaudière-Apalaches /RA: Richelieu-Yamaska / RS: Rive-Sud /SL: Saguenay Lac-St-Jean /SO: Sud-Ouest

Date	Rég.	Lieu	Responsable	No tél.	Courriel
4, 6 sept. 2008	QC		Constance Bélanger	418-621-0782	
12, 13 sept 2008	CN		Brigitte Gagnon	418-968-4838	
11, 13 sept. 2008	MA		Nancy Deschenes	819-537-4913	
20 sept. 2008	EQ		Annie Abud	418-756-5859	
20, 21 sept. 2008	ER		Luce Létourneaux	819-823-0783	
24 sept. 2008	CC		Line Vincent	819-298-3528	
29, 30 sept. 2008	LN		Dolorès Nantel	450-654-0276	

ÉCOLES DE PATINAGE

École (région)	Date	Aréna	Responsable	Téléphone	Adresse courriel
Les 4 Glaces (RS)	23 septembre 2008		Johanne Doré	(450) 462-2113	



©stockexpert

LE COIN DE LA PHYSIOTHÉRAPIE

L'application de glace selon l'approche RICES par Myriam Chiasson

La glace est une modalité thérapeutique très encouragée et surtout très utilisée dans le domaine du sport. Elle peut s'avérer très efficace dans différentes situations, mais peut aussi n'avoir aucun effet ou encore être néfaste si elle n'est pas utilisée de manière adéquate.

Lorsqu'une blessure survient, nous devons tout de suite penser à appliquer de la glace et encore mieux, selon la méthode **RICES**.

R pour repos

I pour ice (glace)

C pour compression

E pour élévation

S pour stabilisation

Le repos sert à diminuer l'aggravation inutile de la blessure, tandis que la glace diminue la douleur, les besoins métaboliques de la région blessée ainsi que les dommages secondaires. En d'autres mots, elle peut être utile afin d'éviter que la blessure originale ne prenne de l'ampleur. Pour ce qui est de la compression, elle sert à contrôler l'œdème et augmente également l'effet de la glace. Enfin,

le rôle de la stabilisation est de relâcher les muscles de la région affectée et d'ainsi diminuer l'aggravation comme le fait le repos. Pour faire un exemple concret, voyons voir ce qui est souhaitable de faire chez un athlète venant tout juste de se faire une entorse à la cheville. D'abord, pour le R, il faut limiter le plus possible les déplacements et asseoir ou encore étendre l'athlète. Par la suite, on applique un sac de glace (I) au niveau de la cheville et on le fixe en place à l'aide d'un bandage élastique (C). L'articulation doit être élevée d'une vingtaine de centimètres par rapport au niveau du cœur (E). Enfin, lorsque les déplacements sont nécessaires, on fait appel à un aide à la marche, comme des béquilles, pour éviter d'utiliser l'articulation lésée (S).

La glace est indiquée dans les cas de blessures orthopédiques aiguës ou encore lorsqu'il y a lésion des tissus mous. Par contre, celle-ci ne devrait pas être utilisée dans les cas d'hypersensibilité au froid, d'allergies ou encore de troubles circulatoires.

Il existe plusieurs façons d'administrer les effets du froid, mais elles ne s'équivalent

pas toutes. La glace concassée est la meilleure façon d'extraire la chaleur d'une partie blessée. Par contre, dans le cas où celle-ci sort du congélateur et non d'une machine à glace, il y a possibilité d'engelures et une serviette doit être placée entre le sac de glace et la peau. Pour les sacs de gel, ils sont excessivement froids et ne devraient en aucun cas être appliqués directement sur la peau. Dans les cas où une serviette s'impose (glace directement du congélateur ou sac de gel), il serait une très bonne idée de mouiller la serviette pour ainsi augmenter l'extraction de chaleur. À la maison, le bloc réfrigérant (ice pack) peut être un excellent outil pour appliquer du froid sur une blessure. Il faut l'appliquer directement sur la peau étant donné que l'enveloppe de vinyle s'interpose entre la peau et la glace.

Le sac de glace doit dépasser la zone blessée de 5 à 8cm et le bandage élastique doit lui aussi dépasser le sac de glace. Le froid doit être appliqué entre 20 et 60 minutes, dépendant de la blessure et du pli cutané (composition corporelle du patient). Par exemple, un doigt (moins de tissus mous et plus osseux) prend moins de temps à refroidir qu'une partie musculaire et grasseuse comme la cuisse. À titre indicatif, un doigt pourrait prendre 20 minutes à refroidir, un bras ou une cheville 30 minutes et une cuisse 45 minutes. Il

est important d'appliquer la glace le plus rapidement possible suite à la blessure et de faire une deuxième application entre 30 et 60 minutes après la première. Pour continuer, l'application se fait aux 2 heures, en excluant la période de sommeil.

Références :

Knight KL et Draper DO. Therapeutic Modalities The Art and Science. (2008). Lippincott Williams & Wilkins.

Myriam Chiasson, BSc, Spécialiste de l'exercice, étudiante à la maîtrise en physiothérapie.