PRÉVENTION DES BLESSURES AU PADEL

Épaule, coude, mollets et chevilles • renforcement, échauffement et équipement

OBJECTIF

Réduire le risque des blessures les plus fréquentes au padel (cheville et mollet, coude, épaule, genou) par un renforcement régulier et un bon échauffement.

FRÉQUENCE INDICATIVE

Renforcement 2 fois par semaine, toute l'année. Exercices 3 et 5 aussi en échauffement avant de jouer.

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Échauffement :** 10 minutes avant de jouer : trottiner, pas chassés, rotations d'épaules, puis échanges progressifs avant les smashs.
- **Charge :** augmenter progressivement le nombre de matchs par semaine : la fatigue et la surcharge sont des causes fréquentes de blessure.
- **Équipement :** raquette adaptée à son niveau (poids, rigidité), chaussures en bon état qui tiennent bien le pied, lunettes de protection recommandées.
- **Douleur :** une douleur qui persiste plus de 48 heures, surtout au coude ou à l'épaule, impose de réduire le jeu et de consulter.

LES EXERCICES



1 Rotation externe d'épaule à l'élastique

3 × 12 à 15 répétitions par bras

Debout, coude plié à 90° et collé au corps, serviette roulée sous le coude, élastique fixé du côté opposé. Tourner l'avant-bras vers l'extérieur, puis revenir en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Le coude reste contre le corps et l'épaule ne monte pas. Travailler les deux bras, en insistant sur celui qui tient la raquette.*



2 Extension du poignet avec haltère

3 × 15 répétitions • surtout bras de la raquette

Avant-bras posé sur un banc, main dans le vide, paume vers le bas, une haltère légère en main. Monter le dos de la main, puis redescendre lentement en 3 à 4 secondes.

> **À surveiller :** *Le travail se sent sur le dessus de l'avant-bras, la zone du « tennis elbow ». Augmenter le poids quand 15 répétitions deviennent faciles.*



3 Élévations de talon sur une jambe

3 × 15 à 20 répétitions par jambe

Debout sur une jambe, une main en appui léger. Monter le plus haut possible sur l'avant-pied, tenir 1 seconde, puis redescendre lentement en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Les mollets encaissent les démarrages et les freinages. Quand 20 répétitions sont faciles, passer sur une marche ou ajouter une charge.*

SUITE DU PROGRAMME

Poursuivre toute l'année et adapter selon le volume de jeu et le niveau.



4 Fente latérale

3 × 8 à 10 répétitions de chaque côté

Pieds écartés, transférer le poids sur une jambe en pliant le genou et en poussant les fesses en arrière, l'autre jambe tendue. Revenir au centre en poussant sur la jambe pliée.

> **À surveiller :** *Genou dans l'axe du pied, buste droit. Prépare les déplacements latéraux et les fentes pour aller chercher la balle.*



5 Équilibre sur une jambe avec balle

3 × 30 secondes par jambe

Sur une jambe, genou légèrement fléchi, lancer et rattraper une balle, ou échanger avec un partenaire. Augmenter la difficulté en lançant la balle plus loin du corps.

> **À surveiller :** *Le genou reste au-dessus du pied. Particulièrement utile après une entorse de cheville, pour limiter les récidives.*

SUIVI DE LA TOLÉRANCE

À noter	Repère de progression
Nombre de matchs et d'heures de jeu par semaine.	Augmenter le volume progressivement, sans enchaîner plusieurs grosses semaines d'un coup.
Douleur au coude, à l'épaule ou au mollet (0–10) après le jeu et le lendemain.	Gêne absente ou légère, disparue en 24 à 48 heures. Sinon, réduire le jeu et consulter.

À retenir : au padel, les blessures touchent surtout la cheville et le mollet, le coude, l'épaule et le genou, souvent des tendons qui s'abîment progressivement. Le renforcement est l'exercice qui protège le mieux des blessures sportives ; chez des handballeurs, un programme d'épaule a réduit de 28 % les problèmes d'épaule. La balle est aussi une cause fréquente de blessure de l'œil : des lunettes de protection sont recommandées. Ces conseils généraux ne remplacent pas un bilan : si la douleur persiste ou s'aggrave, consultez.

Fiche proposée par
Nicolas ROSSI
Kinésithérapeute du sport

CR SANTÉ • GRASSE
Kinésithérapie, ostéopathie, podologie, psychologie, Pilates
9 bis boulevard Victor Hugo • 09 83 41 20 51 • crsante.com

RDV en ligne

Références : Ferreira RM et al. Medicina (Kaunas). 2025;61(9):1707. doi:10.3390/medicina61091707 • Belmar-Arriagada H et al. BMC Sports Sci Med Rehabil. 2025;17(1):173 • Andersson SH et al. Br J Sports Med. 2017;51(14):1073–1080 • Lauersen JB et al. Br J Sports Med. 2014;48(11):871–877 • Kasiga T, Bro T. Acta Ophthalmol. 2024;102(1):74–79.