



**Hockey sur glace** Fribourg-Gottéron et Nathan Marchon ont battu Rapperswil (5-2) hier soir à Saint-Léonard. >> 21



**Tout réapprendre ou presque**

**Volleyball.** Après plusieurs titres européens remportés en beachvolley, Nicole Eiholzer a fait le pari de revenir en salle. La Zougnoise a un rôle important à jouer ce week-end avec Guin. >> 23

# SPORT

19  
LA LIBERTÉ  
SAMEDI 16 JANVIER 2021

Pratiquement aucun skieur de la Coupe du monde n'échappe à la case chirurgie durant sa carrière

## La blessure au genou, une fatalité?

<< PASCAL DUPASQUIER

**Ski alpin** >> «J'ai eu la chance de n'avoir jamais connu de grosses blessures. A part un mal de dos qui m'a tenu éloigné durant deux semaines, je n'ai pas été absent du circuit plus que quelques jours.» Prononcées le 11 mars 2010 dans l'aire d'arrivée du super-G de Garmisch, ces paroles sont de Marco Büchel. Le sympathique Liechtensteinois venait alors de disputer la dernière course de sa carrière. Une carrière riche de 16 (!) saisons et de 266 départs de Coupe du monde qu'il avait traversée pratiquement sans aucune égratignure.

Presque de la science-fiction aujourd'hui, comme en témoigne la liste des athlètes de Swiss-Ski actuellement blessés pour une période indéterminée: Aline Danioth, Luana Flütsch, Juliana Suter, Elena Stoffel, Charlotte Chable, Niels Hintermann et Mauro Caviezel. Sept athlètes suisses sur le carreau depuis l'automne. La facture est douloureuse.



**«De par leur morphologie, les femmes ont 4 à 5 fois plus de risques d'avoir d'une blessure au genou que les hommes»**

Maxime Grosclaude

Alors, la blessure, une fatalité dans le ski alpin? «Chez les filles, c'est vraiment l'hécatombe. Cette année, ce sont les Suissesses, l'an passé, c'étaient les Autrichiennes», constate Maxime Grosclaude, spécialiste en médecine du sport à l'hôpital de La Tour à Meyrin. «Je n'ai pas d'explication, mais j'ai quelques théories», observe-t-il. Les courses sont de plus en plus serrées et cela se joue au centième de seconde. Les athlètes doivent prendre davantage de risques.»

Des pistes toujours mieux préparées et plus rapides sont un autre vecteur de blessures selon le praticien: «Sur ce genre de revêtement dur et glacé, la moindre faute peut avoir des conséquences graves. Non seu-



Opéré à six reprises durant sa carrière, Justin Murisier en connaît un rayon sur les blessures dans le ski. Keystone

lement sur les articulations, mais également au niveau des chocs à la tête et des commotions», prévient-il.

### Pas que le matériel

Depuis son apparition au milieu des années 1990, le ski taillé est régulièrement pointé du doigt. «Les blessures au genou sont clairement liées au changement du matériel», abonde Maxime Grosclaude, avant de décorti-

quer le mécanisme pouvant conduire à l'accident: «La restitution de l'énergie du ski en sortie de courbe se répercute sur les tendons et les ligaments. En cas de déséquilibre vers l'arrière, il peut y avoir un mouvement d'hyperflexion du genou, un effet tiroir qui mène à la rupture du ligament croisé.»

Selon Maxime Grosclaude, le ski taillé n'explique toutefois pas à lui seul cette recrudescence de

blessures depuis deux ans. «Le ski taillé est là depuis de nombreuses années, il n'y a pas eu d'évolution du matériel, mais j'ai l'impression que les blessures augmentent», souffle-t-il. Et de répéter: «Comme je l'ai dit, il m'est difficile de l'expliquer.»

### Les femmes plus exposées

Sur la liste des sept skieurs suisses blessés depuis le début de la saison: cinq femmes,

contre seulement deux hommes. Le hasard n'y est semble-t-il pour rien selon Maxime Grosclaude: «De par leur morphologie, les femmes ont quatre à cinq fois plus de risques que les hommes de contracter une blessure au genou. Pour une question anatomique du bassin, elles ont les jambes un peu plus en X que les hommes, cela les prédispose en cas de torsion du ti-

bia.» Le médecin de Swiss-Ski relève également: «Sans en être tout à fait sûrs, nous pensons qu'en fonction des périodicités, le facteur hormonal entre lui aussi en ligne de compte.»

Le renforcement musculaire apparaît comme unique moyen de prévention. «La seule protection de genou, c'est la musculature que vous apportez autour», confirme Maxime Grosclaude. Cela dit, les skieurs sont déjà ultra préparés et le ligament ne peut pas s'étendre à l'infini. Sa capacité de résistance se situe autour des 220 kilos. Au-delà, si le tibia se tord, il y a risque de rupture.»

Le médecin tient à cette mise en garde: «On ne se relève jamais totalement d'une déchirure aux ligaments du genou, s'exclame-t-il. On a tendance à la banaliser, mais c'est une blessure grave pour l'avenir. Il y aura de toute façon des traces, notamment une usure des cartilages avec préarthrose.» Et de terminer par cette image: «Le genou, c'est comme une tasse de porcelaine qu'on laisserait tomber. On recolle les morceaux, on peut y mettre à nouveau du liquide, mais on voit toujours qu'elle est ébréchée.» >>

## Justin Murisier: «On s'est entraîné faux»

**Opéré du genou à quatre reprises, Justin Murisier préconise une façon plus ciblée de s'entraîner afin de prévenir les blessures.**

Au bout du fil, Justin Murisier commence par effectuer l'inventaire de ses blessures: «J'ai été opéré à six reprises: en 2008 à l'épaule gauche, en 2009 à l'épaule droite. Après, cela a été le genou droit. Je me suis fait mon premier croisé en 2011, avant de me le redéchirer dix mois plus tard... En 2015, on m'a entièrement retiré le ménisque et en 2018, je me suis de nouveau cassé le ligament.»

Justin Murisier vient de souffler ses 29 bougies. Et s'il a retrouvé son meilleur niveau en fêtant notamment son premier podium de Coupe du monde, le 20 décembre dans le slalom géant d'Alta Badia (3<sup>e</sup> place), le Bagnard connaît le prix à

payer pour vivre sa passion sur le cirque blanc: «C'est sûr que la blessure fait partie du ski et il faut savoir l'accepter. Par contre, prétendre que chaque athlète finira au moins une fois entre les mains du chirurgien, je ne suis plus trop de cet avis, nuance-t-il. J'ai l'impression que c'était le discours d'avant.»

**Pour appuyer** ses affirmations, le skieur de Prarreyer observe ses collègues: «Quelques-uns ont passé la trentaine et n'ont jamais eu de blessures graves, argumente-t-il. Et si je regarde ceux qui sont trois ou quatre ans plus jeunes, j'ai l'impression qu'ils sont moins cassés que moi. Sur le plan physique, ils ont eu une meilleure formation, plus ciblée sur l'athlète que sur l'équipe.»

Justin Murisier nourrit certains regrets: «Avec toutes mes blessures, j'ai eu

le temps de réfléchir. Je me suis demandé ce que j'avais fait de faux», réagit-il, avant d'admettre: «Jusqu'à 16-17 ans, le ski était un jeu pour moi. Durant ma préparation, je ne regardais pas trop ce que je faisais. Je n'avais pas non plus de ligne par rapport à mes besoins spécifiques, note-t-il aussi. Ensuite, à 18-19 ans, il fallait prendre des cuisses, de la puissance. C'était la norme à Swiss-Ski...»

**Le Valaisan** n'hésite pas à l'affirmer: «Tous ceux de la génération venue après Cuche-Défago se sont entraînés faux», s'exclame-t-il. Et de citer: «Janka, Viletta... Je suis un peu plus jeune, mais je fais partie du lot.» Il conclut alors: «On s'est trompé en faisant des jeunes des machines de force. On le voit avec Kristoffersen, ce n'est pas forcément le plus puissant du circuit qui va le plus vite.» >> PAD