

La croissance du pickleball a été fulgurante : des dizaines de millions de personnes y jouent désormais aux États-Unis, réunissant retraités, athlètes et débutants sur un même terrain. Mais une nouvelle étude du laboratoire de prévention translationnelle des blessures (TIP) de l'Université de Saint-Louis révèle une dure réalité que les joueurs ne peuvent ignorer : la passion pour le pickleball s'accompagne souvent de douleurs.

Le projet SPIN, dirigé par le Dr Olu Owwoye, a interrogé 1 758 joueurs à travers le pays, ce qui en fait l'analyse la plus complète à ce jour sur les blessures liées au pickleball. Les résultats dressent un tableau révélateur des exigences physiques de ce sport et montrent comment l'enthousiasme peut parfois pousser les joueurs à dépasser leurs limites.

Selon les chercheurs de l'Université de Saint-Louis, 68,5 % des participants ont déclaré avoir subi au moins une blessure au cours de l'année écoulée, dont 40,8 % ont entraîné une interruption de jeu et 51,2 % ont été classées comme des blessures n'ayant pas nécessité d'arrêt. Plus inquiétant encore, un joueur sur trois a continué à jouer malgré une douleur ou une blessure persistante.

Il ne s'agissait pas de simples courbatures. Le genou était la partie du corps la plus fréquemment blessée (29,1 %), suivi des membres inférieurs (26,9 %), des épaules (22,2 %), du dos (19,9 %) et des coudes (18,4 %). Les blessures de surmenage, les entorses articulaires et les elongations musculaires figuraient parmi les types de blessures les plus graves.

Ces chiffres confirment ce que les joueurs pressentaient...

Facteurs prédictifs et de risque

Association des facteurs prédictifs avec les blessures

Hommes : Risque plus élevé. Intensité de jeu généralement plus importante.

≥ 3 séances par semaine : +45 % de risque de blessure. Facteur de surutilisation.

Moins d'années d'expérience : Risque accru. L'efficacité technique est importante.

IMC (indice de masse corporelle) : Aucune corrélation. Le pickleball est adapté à toutes les morphologies.

Âge : 33–77 ans. Majorité des blessures. Large éventail représentatif.

La psychologie du jeu malgré la douleur

Pourquoi les joueurs ignorent-ils les signaux d'alarme de leur corps ?

Le Dr Owwoye et son équipe suggèrent que des facteurs émotionnels et sociaux sont à l'œuvre. Le pickleball est un sport profondément communautaire qui crée des liens entre les joueurs de toutes les générations. Les parties sont courtes, conviviales et addictives ; manquer une journée peut donc être vécu comme une perte.

Comme l'a dit un joueur : « Ce n'est pas qu'un sport, c'est une thérapie, ce sont des amis. » Cet état d'esprit explique pourquoi 33 % des joueurs blessés ont continué à jouer malgré la douleur. Pourtant, comme le soulignent les chercheurs de l'Université Saint-Louis, cet orgueil tenace peut transformer de petits problèmes en dommages durables. La résilience, selon eux, réside dans la maîtrise de soi et la préparation, et non dans le déni.

Qui se blesse et pourquoi ?

L'étude a identifié des facteurs prédictifs de blessure qui dressent le profil du joueur à risque : un homme d'âge moyen, compétitif et jouant fréquemment. Les joueurs débutants sont plus exposés, car ils manquent souvent de technique et de condition physique pour supporter un jeu prolongé.

La surprise ? Le poids corporel n'est pas un facteur prédictif du risque de blessure. Contrairement à de nombreux autres sports, les participants ayant un IMC plus élevé n'étaient pas plus susceptibles de se blesser, ce qui a conduit les chercheurs à suggérer que le pickleball pourrait constituer un exercice efficace pour la gestion du poids. Il s'agit d'une découverte majeure pour les professionnels de la santé qui promeuvent des activités physiques adaptées aux adultes et aux seniors.

De la découverte à la prévention

Le laboratoire SLU TIP ne s'arrête pas au diagnostic : il se tourne désormais vers la prévention. La prochaine étape de ses recherches consiste à développer et tester un programme d'échauffement et de récupération spécifique au pickleball, conçu pour réduire les risques de blessure.

Les recommandations incluent :

Intégrer des échauffements neuromusculaires – des mouvements qui activent les muscles et les articulations de manière dynamique (déplacements latéraux, fentes, mouvements de raquette).

Mettre en œuvre des protocoles de récupération active et d'hydratation après le jeu. Encourager les joueurs à privilégier la répétition technique plutôt que la quantité.

Si ces stratégies étaient largement adoptées, elles pourraient transformer la manière dont les terrains, les ligues et les centres de loisirs locaux enseignent le pickleball en toute sécurité.

Repenser la résilience sur le terrain

Pendant des décennies, la ténacité dans le sport a signifié persévérer malgré la douleur. Les recherches de SLU invitent à une nouvelle définition : la véritable résilience

est synonyme de longévité. Ceux qui s'échauffent correctement, se reposent souvent et traitent la douleur rapidement jouent mieux – et plus longtemps.

Les organisateurs de ligues, les entraîneurs et même les clubs occasionnels peuvent s'appuyer sur l'étude de l'Université Saint-Louis (SLU) pour créer des environnements durables. Imaginez si chaque partie commençait par un échauffement collectif de cinq minutes. Le taux de blessures chuterait considérablement et la camaraderie se renforcerait.

De la passion à la longévité

Le pickleball connaît actuellement une forte croissance, mais cette étude nous rappelle que son avenir ne dépend pas seulement de la technologie des raquettes ou de nouveaux terrains : il dépend aussi de la façon dont les joueurs prennent soin d'eux.

- La recherche de la SLU ne diminue pas la passion ; elle la nourrit. Les joueurs qui aiment le plus ce sport doivent aussi respecter leur corps le plus. Le message est clair : jouez intensément, jouez souvent, mais jouez intelligemment.

Rick Lecompte
Coach