

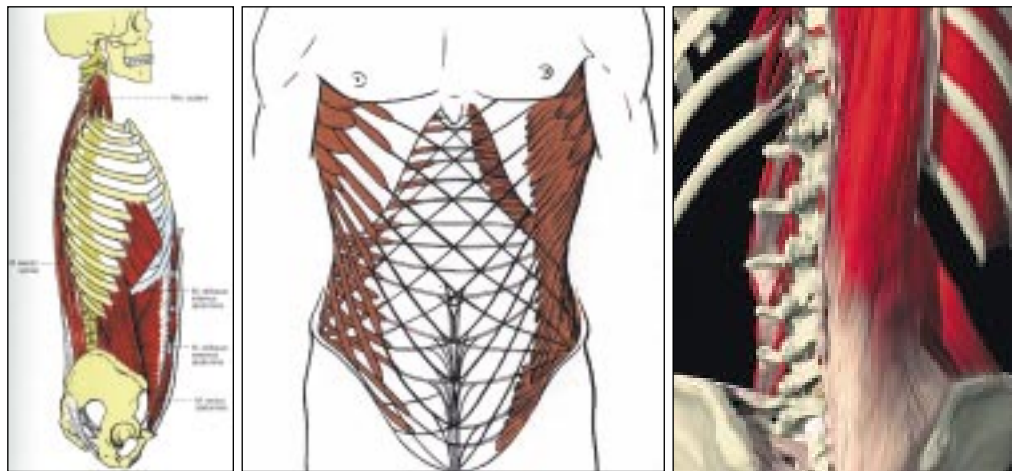
Thème 2:

stabilisation du tronc

La colonne vertébrale est l'«armature» du tronc; elle s'appuie sur la ceinture pelvienne et supporte la ceinture scapulaire et la tête. Nous nommons musculature du tronc les groupes musculaires entourant la colonne vertébrale, en faisant la distinction entre muscles antérieurs et muscles postérieurs, autrement dit entre les muscles de la paroi abdominale et les muscles dorsaux. Nous opérons une distinction supplémentaire entre les muscles longs, qui assurent la motricité, et les muscles courts, qui garantissent la stabilité.

Dans la région du bas du tronc, on trouve des muscles courts stabilisateurs. Ils forment la couche musculaire la plus profonde, sur laquelle viennent se superposer les longs muscles moteurs.

La stabilisation du tronc consiste à commander et à mobiliser les muscles courts stabilisateurs antérieurs et postérieurs. La stabilisation du haut du corps est une condition essentielle à une activité sportive exempte de blessure et à une exécution technique précise (attaque, service, défense, contre actif). A partir d'une bonne stabilisation, on peut entraîner les longs muscles et les chaînes musculaires, qui sont la plupart diagonales.



Exercice 1: quatre appuis (avec partenaire)



- Trouver la position «neutre» de la colonne vertébrale (c.-à-d. équilibrée, dos ni trop cambré, ni arrondi).
- Important: veiller à la position de la tête et des épaules.
- Ne pas oublier la respiration pendant l'exercice.
- Maintenir activement la position en résistant à la pression (moyenne) exercée par le partenaire sur la région lombaire.
- Si cette partie fonctionne bien, étendre les jambes en alternance vers l'arrière aussi loin que possible tout en maintenant la position.
- 2 à 3 séries de 10 répétitions par jambe.
- Une exécution précise est importante, car l'exercice permet d'acquérir la stabilisation active.

suvaliv!

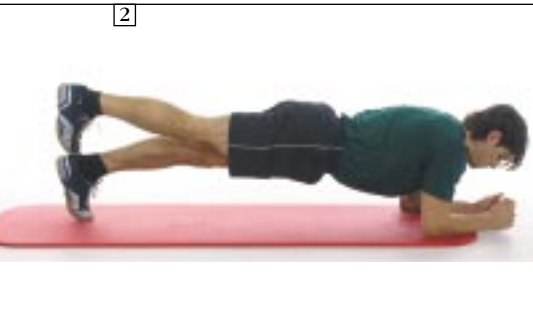
Vos loisirs en sécurité



SCHULTHESS KLINIK

Exercice 2: appui facial

2



- Stabiliser le dos et la tête dans la position neutre.
- Maintenir la stabilisation pour empêcher les mouvements de jambes.
- Ne pas oublier la respiration.
- 2 à 3 séries; soulever chaque jambe 10x par série.

Exercice 3: le pont

3



- Position couchée sur le dos, jambes fléchies.
- Trouver la position neutre du bas du dos et stabiliser.
- Soulever les hanches aussi haut que possible, sans perdre la position.
- Dans cette position, tendre les jambes en alternance.
- Ne pas oublier la respiration.
- 2 à 3 séries, tendre chaque jambe 10x par série.

Exercice 4: lever sur une seule jambe à partir d'un petit plot

4



- Adopter la position assise neutre sur un plot ou un tabouret.
- Lever un pied et se redresser totalement en appui sur l'autre jambe.
- Maintenir activement le dos en position neutre pendant toute l'exécution.
- Exécuter un mouvement calme et régulier.
- De la station sur une jambe, retourner à la position assise lentement et prudemment, toujours sur le même appui, sans se laisser tomber.
- 2 à 3 séries, 5 à 15 répétitions par jambe par série.
- Attention: cet exercice peut entraîner des maux de genou. Respecter scrupuleusement les indications et ne pas exécuter trop de répétitions.

Exercice 5: appui coudes contre la paroi

5



- Debout, dos et avant-bras contre la paroi, pieds à environ 30 cm du pied de la paroi.
- Soulever la pointe des pieds, se repousser de la paroi de sorte à n'avoir plus que les coudes en contact avec la paroi et les talons avec le sol.
- Jambes tendues, dos en position neutre.
- Maintenir la position pendant 10 secondes; 2 à 3 séries de 10 à 20 répétitions.

suvaliv!

Vos loisirs en sécurité



SCHULTHESS KLINIK