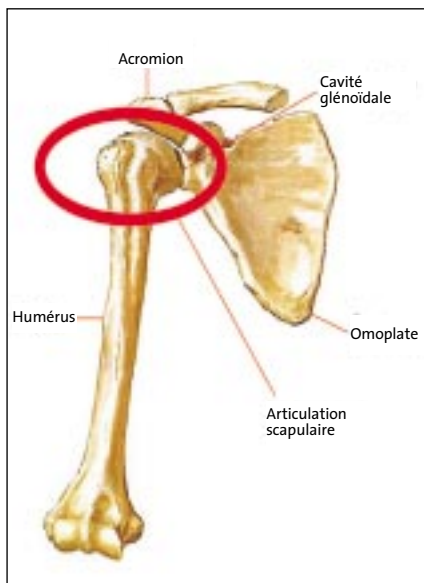


# Thème 3: épaule, coude, main



Dans le volleyball de haut niveau, l'épaule est la troisième source de problèmes chroniques, après le genou et la colonne vertébrale. Une mauvaise fonctionnalité de l'articulation scapulaire est la cause la plus fréquente des plaintes concernant l'épaule. Dans ces cas, l'enveloppe musculaire, qui centre la tête de l'humérus dans la cavité glénoïdale, est comprimée par l'acromion.

La cavité glénoïdale est l'extrémité extérieure de l'omoplate, qui, par sa position sur la cage thoracique, détermine l'équilibre de l'articulation. Lorsque la musculature qui stabilise

l'omoplate est trop faible ou que l'athlète ne parvient pas à l'activer de manière synchronisée, l'épaule est mal positionnée, avec le risque de pincement des ligaments sous l'acromion.

Un des facteurs décisifs de la bonne santé de l'épaule est donc l'activation ciblée et synchronisée de la musculature, tout en assurant la stabilité du tronc.

Cette aptitude est notamment la base d'une bonne technique au service, au smash et au contre.

Les exercices ci-après sont adaptés aux exigences du volleyball. Ils doivent être réalisés de manière techniquement irréprochable, à savoir sans mouvement de l'omoplate notamment.

## Exercice 1: Exercice à quatre pattes avec Theraband

**Position de départ:** A quatre pattes, coudes légèrement fléchis, colonne vertébrale en position neutre, regard en direction du sol. Tenir l'élastique dans la main droite et le fixer sous le genou gauche.

**Exécution:** Tirer l'élastique en diagonale, du bas à gauche vers le haut à droite. Le regard suit la main, entraînant le tronc dans une rotation vers la droite.

**Important:** Le bras d'appui reste dans la position de départ.

**Répétitions:** 2 à 3 séries de 10 répétitions par bras, 30 secondes de pause entre chaque série.



**suvaliv!**

Vos loisirs en sécurité



**SCHULTHESS KLINIK**



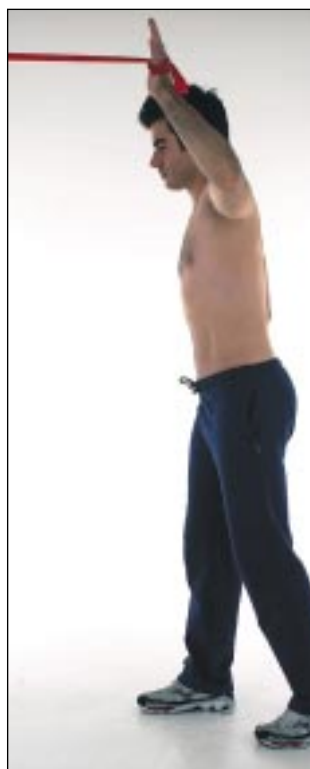
### Exercice 2: Exercice debout avec Theraband

Position de départ: Debout, pieds en fente, bande élastique attachée à hauteur de tête, dans l'axe du corps.

Exécution: Tirer le bras en arrière, ce qui entraîne la rotation du tronc. Au retour, freiner la contraction de l'élastique.

Important: L'omoplate reste stable.

Répétitions: 2 à 3 séries de 10 répétitions par bras, 30 sec. de pause entre les séries.

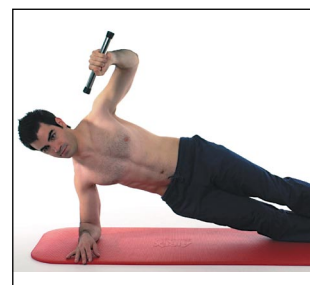


### Exercice 3: Appui latéral avec poids

Position de départ: Position latérale, bassin relevé dans l'axe du corps, coude d'appui à la verticale de l'épaule. Presser l'omoplate vers l'arrière, stabiliser en bas. Bras supérieur ouvert à 90°, avec un haltère (une bouteille d'eau fait aussi l'affaire).

Exécution: Tourner le bras supérieur vers l'intérieur ou vers l'extérieur en maintenant l'omoplate dans sa position initiale.

Répétitions: Maintenir la position pendant 30 sec., 30 sec. de pause entre les séries, 3 séries de chaque côté.



### Exercice 4: Appui facial sur ballon

Position de départ: Position d'appui facial, les deux mains en appui sur un ballon, colonne vertébrale en position neutre, omoplates stables.

Exécution: Exécuter les appuis faciaux en maintenant la colonne vertébrale et les omoplates en position stable.

Répétitions: 2 à 3 séries de 10 à 20 répétitions, avec 30 sec. de pause.

Variante: Un ballon sous chaque main.



suvaliv!

Vos loisirs en sécurité



SCHULTHESS KLINIK