

Thème 4: stabilisation de l'axe des jambes – extrémités inférieures

Dans le langage médical, on désigne par extrémités inférieures la cuisse, la jambe et les articulations connexes. Les articulations connexes sont la cheville, les articulations du pied, le genou et l'articulation des hanches. Certaines d'entre elles ont une bonne conduite osseuse, comme l'articulation des hanches, d'autres par contre en sont dépourvues, comme le genou. Ces dernières doivent être stabilisées musculairement; en d'autres termes, elles ont besoin d'une aide active. Les articulations ne fonctionnent pas indépendamment les unes des autres: elles interagissent comme une chaîne cohérente. Le mouvement du genou à l'appel d'un saut exige une poussée contre le sol, donc un mouvement de la cheville et du pied. Une flexion des hanches entraîne en général une flexion du genou. Cette interaction fonctionnelle des articulations est assurée par la musculature, tandis que notre système nerveux se charge de la stimulation des bons muscles au bon moment. Notre système nerveux, autrement dit le cerveau et la moelle épinière, stocke l'information nécessaire à une réaction et une séquence motrice idoine.

Une posture correcte et la stabilisation de l'axe des jambes permettent d'éviter maladies, blessures et surcharges, tout en créant les conditions d'une séquence motrice efficace en attaque, au contre et en défense. Toute maladie, blessure ou douleur dans cette chaîne fonctionnelle entraîne une perturbation du traitement de l'information dans le système nerf-

muscle et du même coup un risque de blessure plus grave (entorse de la cheville ou du genou, déchirure des ligaments du genou). Nous nommons les exercices de stabilisation de cette chaîne fonctionnelle stabilisation de l'axe des jambes. Tout volleyeur et toute volleyeuse devrait maîtriser les exercices ci-après.



suvaliv!

Vos loisirs en sécurité



SCHULTHESS KLINIK

Exercice 1: Flexion des genoux avec deux appuis

Position de départ: Pieds à largeur de hanches. Hanches, genoux et chevilles forment une ligne verticale (axe des jambes correct). Mains sur les hanches.

Exécution: Descendre en position accroupie: le mouvement sollicite les hanches, les genoux et les chevilles. Haut du corps en position avant.

Important: Poids du corps réparti à plat sur les pieds pendant tout l'exercice.

Variante: Exécution sur une jambe (toucher légèrement le sol des orteils du pied libre).

Répétitions: 2 à 3 trois séries de 10 à 15 répétitions, avec 30 secondes de pause entre les séries.



Exercice 2: Step Up

Position de départ: Debout avec un pied sur un marche-pied. Se faire tenir par les mains, mais le moins possible.

Exécution: Monter sur le marche-pied en maintenant l'axe des jambes. Lever la jambe libre jusqu'à une flexion de la hanche de 90°, en se mettant sur la pointe du pied en appui sur le marche-pied. Reposer la jambe au sol.

Important: Maintenir le bon axe des jambes tout au long de l'exercice.

Variante: Léger appui des mains contre la paroi.
Répétitions: 2 à 3 trois séries de 10 à 15 répétitions, avec 30 secondes de pause entre les séries.



Exercice 3: Position en fente

Position de départ: Pieds à largeur de hanches, poids réparti également sur les deux appuis. Mains sur les hanches.

Exécution: Prendre position en fente en plaçant un pied en avant, tout en fléchissant le genou. L'axe du corps et l'axe longitudinal des jambes restent verticaux. Le haut du corps reste droit. Retour à la position de départ et répéter avec l'autre jambe.

Important: Le poids du corps est réparti également entre les deux pieds, le pied arrière appuyant sur les orteils.

Variante: Léger appui latéral des mains contre la paroi.

Répétitions: 2 à 3 trois séries de 10 à 15 répétitions, avec 30 secondes de pause entre les séries.

Exercice 4: Position en fente latérale

Position de départ: Pieds à largeur de hanches, poids réparti également sur les deux appuis. Mains sur les hanches.

Exécution: Prendre position en fente latérale, en fléchissant le genou de la jambe écartée. Le haut du corps reste droit. Retour à la position de départ et répéter avec l'autre jambe.

Important: Le genou fléchi est à la verticale de la pointe du pied.

Variante: Léger appui latéral des mains contre la paroi.

Répétitions: 2 à 3 trois séries de 10 à 15 répétitions, avec 30 secondes de pause entre les séries.