

S'échauffer juste pour mieux se protéger

Tout volleyeur devrait préparer son corps avant un effort physique. On appelle cette préparation l'échauffement, en faisant une distinction entre une partie générale et une partie spécifique.

L'échauffement général prépare l'ensemble du corps à l'effort. Les zones qui sont particulièrement sollicitées au volleyball – et qui présentent donc aussi le plus grand risque de blessure – font l'objet d'un échauffement spécifique.

L'échauffement général commence par une course légère tout autour du terrain, éventuellement assortie de quelques exercices faciles de coordination avec ou sans ballon. On peut enchaîner avec des courses diagonales, différents types de sauts, des courses latérales ou des petits sprints ou courses ligne-à-ligne type stop-and-go. Après cela, les joueuses se disposent en cercle pour aborder les exercices spécifiques (v. infra).

Effets de l'échauffement général

- augmentation de la température du corps
- stimulation du système cardio-vasculaire
- sécrétion d'hormones favorisant la performance

- accroissement de la vitesse de contraction musculaire
- lubrification des articulations
- amélioration de l'irrigation sanguine du système artériel
- amélioration de la coordination
- amélioration de la perception
- amélioration du potentiel d'apprentissage et de performance

L'échauffement spécifique comprend trois types d'exercices:

1. exercices préparant aux sauts
2. exercices pour le tronc
3. exercices avec Theraband pour les épaules (rotation interne, rotation externe, mouvement de frappe)

Objectifs de l'échauffement spécifique

- préparation et mobilisation de la musculature et des régions cervicales sollicitées par le volleyball
- «pré-programmation» et préparation mentale aux sollicitations spécifiques de l'entraînement

»



Photos: Katinka Rutz

Coordination et échauffement au programme de l'école de volleyball thurgovienne.

suvaliv!

Vos loisirs en sécurité



SCHULTHESS KLINIK

Echauffement spécifique



Cercles des hanches

10 sec. vers la droite, 10 sec. vers la gauche; pas de cercle des genoux ou des pieds en charge!



Balancement des bras

Balancement en diagonale, pas de cercle complet; 10x à droite, 10x à gauche.



Balancement avant-arrière

10x avant-arrière jambe droite, puis jambe gauche.



Balancement latéral

10x de côté jambe droite, puis jambe gauche.



Squat

10 répétitions.



Poussée chevilles

10 x jambe droite, 10 x jambe gauche, év. devant espaliers pour l'équilibre.



Fente latérale

10x à droite, 10x à gauche.



Sauts

10 répétitions.



Abdominaux

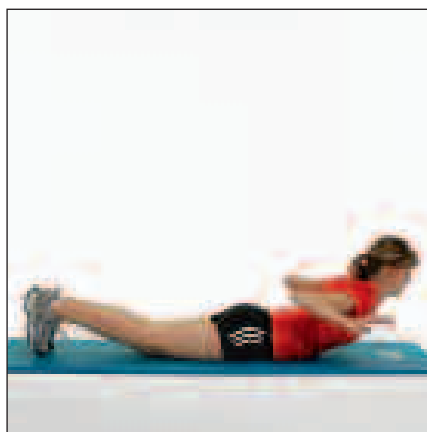
10 à 15 crunches, augmenter la difficulté, en décollant les talons, mais en faisant comme si on voulait les planter dans le sol.

suvaliv!

Vos loisirs en sécurité



SCHULTHESS KLINIK



Abdominaux

10x en contrôle, les muscles courts du tronc doivent aussi travailler, travailler sans élan!
Pieds immobiles, en contact avec le sol.



Abdominaux

10x chaque jambe, ne pas monter la jambe au-dessus de l'horizontale, ne pas cambrer, tête tendue vers l'avant.



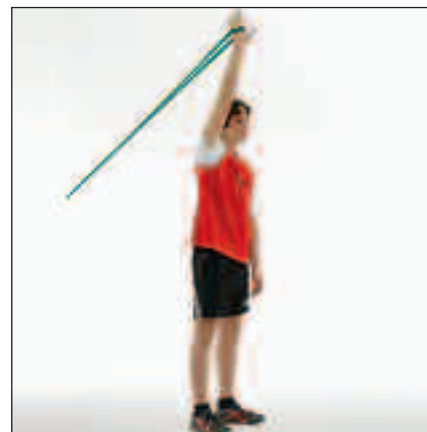
Exercice avec Theraband

10x à droite, 10x à gauche, gagner le tronc, tendre la musculature entre les omoplates, centrer les épaules.



Exercice avec Theraband

Pour chaque exercice, 10x à droite, 10x à gauche. Gagner le tronc, tendre la musculature entre les omoplates, centrer les épaules, exécution lente, concentration.



La serviette SuvaLiv de l'entraîneur

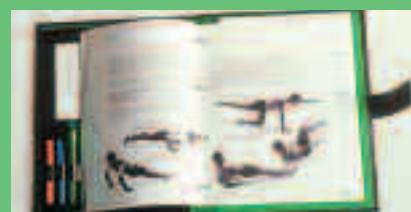
Exclusivité pour les membres de Swiss Volley

SUVALiv et Swiss Volley offrent 50 serviettes de l'entraîneur

Les plus prompts à la réaction recevront gratuitement l'une des 50 ser-

viettes offertes par SUVALiv et Swiss Volley. Tente ta chance sur la page d'accueil de Swiss Volley (www.volleyball.ch), rubrique Services. Les 50 premiers arrivés gagnent un exemplaire.

Conditions de participation: une seule commande par membre. L'action court jusqu'au 31 mai. Les serviettes seront envoyées avant fin juin. Tout recours est exclu.



La serviette de l'entraîneur de volleyball

Cuir synthétique, noir/vert, 25×35 cm
Documents disponibles en français, allemand et italien.

suvaliv!

Vos loisirs en sécurité



SCHULTHESS KLINIK