

# Prévention des accidents au volleyball

La stabilisation de la musculature des jambes, du buste et de la ceinture scapulaire permet d'éviter de nombreuses blessures. Mais comment obtenir un effet de prévention par la stabilisation? Comment exécuter les exercices? Des cours pratiques gratuits apportent une réponse à ces questions et à bien d'autres encore.

Les blessures sont une expérience douloureuse dans la carrière de tout sportif. Et bien qu'il n'y ait pas de contact direct entre les adversaires, le volleyball reste une des disciplines les plus dangereuses parmi les sports de balle (du moins pour ce qui est de la fréquence des blessures). Les accidents les plus courants touchent la cheville, le genou, le poignet et l'épaule. La blessure peut aller d'une entorse légère à une déchirure des ligaments. En coopération avec la clinique Schulthess, suvaliv désire vous permettre de réduire le risque de blessure. L'offre a connu un grand succès en 2007: 50 cours pour quelque 1500 participants au total.

«Cours gratuits»  
suvaliv!



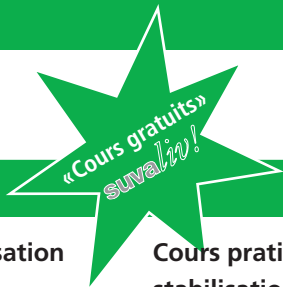
Photo: Katinka Rutz

La prévention permet de réduire le risque de blessure.

## Réserve gratuitement ton propre cours pratique!

<b>Frais:</b>	Aucuns. Les frais de cours sont pris en charge par suvaliv
<b>Intervenants:</b>	Physiothérapeutes de la clinique Schulthess
<b>Durée des cours:</b>	env. 2 heures par cours
<b>Groupes cibles:</b>	Entraîneurs, accompagnateurs, joueurs
<b>Groupes:</b>	min. 20, max. 50 personnes
<b>Lieu:</b>	Les cours peuvent être organisés directement sur place par des clubs, des associations régionales et/ou des experts J+S
<b>Infrastructure:</b>	Halle de gym et salle de théorie
<b>Réservation:</b>	Au minimum 4 semaines avant le cours auprès de: Swiss Volley, Case postale 318, 3000 Berne 14 Tél. 031 387 37 57, info@volleyball.ch





## Cours

### Cours pratique 1: Stabilisation du buste

- Qu'est-ce que la «stabilisation du buste»?
- Pourquoi la stabilisation du buste est-elle importante dans la pratique du volleyball?
- Apprentissage d'exercices à intégrer dans le programme d'entraînement.

### Cours pratique 2: Echauffement et stabilisation de l'axe jambier

- Pourquoi s'échauffer?
- Programme de base d'échauffement pratique et programme d'entraînement d'élite.
- Qu'est-ce que la «stabilisation de l'axe jambier»? A quoi cela sert-il?
- Apprentissage d'exercices à intégrer dans le programme d'entraînement.

### Cours pratique 3: Stabilisation de la ceinture scapulaire

- Qu'est-ce que la «stabilisation de la ceinture scapulaire»?
- Pourquoi la stabilisation de la ceinture scapulaire est-elle importante dans la pratique du volleyball?
- Apprentissage d'exercices à intégrer dans le programme d'entraînement.

# «Le sport est un plaisir uniquement s'il rime avec santé»

**Nicole, l'année dernière, les participants au cours central ont suivi le programme de prévention. Pourquoi as-tu intégré ce programme au cours?**

Le sport est un plaisir uniquement s'il rime avec santé, donc si l'on ne se blesse pas en le pratiquant et si l'on n'en subit pas de séquelles. Savoir se prémunir des blessures est en outre essentiel pour la carrière d'un joueur. Il convient donc de ne pas sous-estimer le thème de la prévention.

**Et comment le cours a-t-il été accueilli par les participants?**

Ils étaient enthousiastes. Kerstin Warnke, médecin-chef de la clinique Schulthess à Zurich, a présenté le sujet sous l'angle théorique, avant de passer en salle aux exercices pratiques concrets pour les participants.

**Quel est à tes yeux le facteur décisif dans la prévention des blessures?**



Nicole Schnyder est Cheffe de la discipline sportive volleyball J+S à Macolin depuis plus d'une année.



Photos: mäd

Il en va de la prévention comme d'un entraînement technique normal. Exécuter le geste une seule fois ne fait progresser personne, seule la répétition régulière des exercices permet d'obtenir des résultats. La réservation du cours de prévention

n'est donc qu'un premier pas. L'entraîneur doit ensuite intégrer les exercices au programme d'échauffement. Le personnel de la clinique Schulthess connaît bien le volleyball et peut donner de précieux conseils pour qui pratique ce sport. •