

Prévention des accidents au volleyball

Si la devise «jamais trop vieux!» s'applique très bien au volleyball, elle vaut plus encore pour la prévention des accidents. Car plus on en avance en âge, plus il faut renforcer régulièrement le corps pour éviter que les sollicitations propres au volleyball ne causent des problèmes.



Texte: Kerstin Warnke

A une époque où la population manque de mouvement, il convient de saluer quiconque décidant de pratiquer régulièrement un sport. Le constat vaut aussi pour le volleyball, qui ne connaît pas de limite d'âge. En effet, grâce à ses qualités qui favorisent la coordination générale, la vitesse de réaction et la force, le volleyball est un sport particulièrement indiqué pour les personnes âgées. De plus, la dimension sociale de ce sport d'équipe ne doit pas être négligée.

L'âge avançant, il est important de renforcer régulièrement le corps en s'entraînant, pour éviter les problèmes spécifiques aux sollicitations du volleyball. Cela signifie que tous les volleyeurs et les volleyeuses «d'un âge vénérable» doivent se mettre sérieusement à accomplir de manière régulière un bon programme pour les épaules et le tronc. Seul(e), il se peut que l'on n'apprécie guère de faire des exercices, mais l'équipe garantit la constance recherchée. Une raison de plus de rejoindre un groupe de volleyball. D'ailleurs, le programme de force peut être facilement allégé en intégrant des exercices de coordination. Mais pourquoi travailler la force et la coordination? Parce que cela permet d'éviter les chutes et les accidents au quotidien et réduit le risque pour les chevilles et les genoux. Renforcer le tronc permet d'éviter le mal de dos, maladie numéro deux dans la population. Enfin, travailler la ceinture scapulaire permet d'assurer un service sans douleur dans le camp adverse, même à un âge avancé.

A l'image de la réduction du risque d'accident dans la vie de tous les jours, il est possible d'abaisser les risques pour les articulations à un minimum au volleyball, en adaptant l'entraînement et en recourant aux apports des nouvelles technologies dans le domaine des chaussures et du revêtement des salles. Les personnes qui s'adonnent en plus au beach volley-

ball font encore mieux pour leur corps, vu que le sable amortit les chocs et exige en permanence contrôle et stabilisation. Sans compter que le jeu se joue au grand air! Attention toutefois: protection antisolaire de rigueur car l'âge ne protège pas du soleil. >>

Photo: Mike Niederhauser



L'âge venant, stabilisation et renforcement sont indispensables pour jouer sans douleurs.

L'âge venant, stabilisation et renforcement sont indispensables. Organisé en équipe et de manière ludique, l'entraînement est même un plaisir.



Position des appuis sur une surface molle: 70 à 80 % du poids sur la jambe avant, légère flexion du genou, qui est à la verticale de la cheville (axe de la jambe). Manchettes ou passes, en gardant l'équilibre et en maintenant l'axe de la jambe.



Appui sur une seule jambe sur un support instable ou un tapis. Essayer de tendre la jambe délestée en avant du corps. Passes rapides avec un medicine-ball. Le but est de faire perdre l'équilibre à l'autre joueur.



Appui sur un coude sur une surface molle, épaules et hanches le plus parallèle possible au sol, sans cambrure. Se passer de ballon ou le faisant rouler, en s'attachant à conserver au mieux la position de départ.



Photos: m2d

Appui sur une seule jambe sur une surface molle. Les deux joueurs pressent le ballon l'un contre l'autre, le but étant de déséquilibrer l'adversaire.



Assis jambes pliées sur une surface molle. Passe avec un ballon de volleyball ou un medicine-ball. Le ballon peut être attrapé brièvement. Le but est de conserver la position en réduisant au minimum les mouvements du tronc et des jambes.



Appui sur une jambe sur un support instable ou une surface molle. Avec un Theraband, ramener la jambe délestée vers le corps, sans perdre l'équilibre. La jambe d'appui reste légèrement fléchie tout en restant dans l'axe.