

# A l'abri des blessures grâce à la prévention

La stabilisation de la musculature du tronc, des jambes et des épaules contribue grandement à la prévention des blessures. Suvaliv offre des cours pratiques, dans lesquels des spécialistes vous donnent de précieux conseils pour intégrer des exercices de stabilisation à l'entraînement.

Mesuré à l'aune de la fréquence des blessures, le volleyball est une discipline à risque parmi les sports de balle. Les parties du corps les plus touchées sont les

chevilles, les genoux, les poignets, les doigts et les épaules. Afin de minimiser le risque de blessure, suvaliv propose, en collaboration avec la clinique Schul-

thess, des cours pratiques dans lesquels joueurs et entraîneurs apprennent des mesures simples et efficaces de prévention des blessures.



On peut intégrer sans problème des exercices de stabilisation à chaque entraînement.



Outil idéal pour travailler la stabilisation de l'épaule, le Theraband est facile à caser dans tous les sacs.

Photos: Markus Foerster

## 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.

## 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:<br>Swiss Volley, Case postale 318, 3000 Berne 14<br>Tél. 031 387 37 57, info@volleyball.ch |

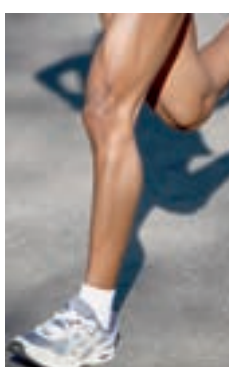
Tu fais du volleyball et l'idée de bénéficier pendant une année des conseils et de l'encadrement de spécialistes pour soigner ta forme te titille? Tu es, en plus, disposé(e) à rendre compte régulièrement de ton expérience? Fais acte de candidature au projet fitness star!

Swiss Volley lance, en collaboration avec les spécialistes de SuvaLiv et de la clinique Schulthess, le projet fitness star, qui s'étendra sur une année. Le but du projet est de présenter des idées et astuces pour tenir la forme (force, condition, alimentation, santé etc.), et contribuer ainsi à la prévention des accidents et des blessures dans la pratique du volleyball.

Pour ce faire, nous recherchons 6 volleyeuses ou volleyeurs actifs, qui bénéficieront gratuitement durant une année de conseils et d'un programme d'entraînement individualisé pour garder ou retrouver la forme. De leur côté, les participants acceptent d'être suivis et – accompagnés par la rédaction – de rendre compte de leur expérience sur le site de Swiss Volley et dans le Magazine.

### Tu ...

- joues au volleyball et souhaite améliorer ta forme et ta condition
- es motivé(e) pour t'investir toute une année (fin du projet: printemps 2010)
- peux te rendre chaque trimestre ½ journée à la clinique Schulthess à Zurich
- es d'accord de rendre compte de ton expérience sur notre site web
- es à la disposition de la rédaction de Swiss Volley Magazine pour des articles
- as un ordinateur avec connexion internet



Force, condition physique et alimentation équilibrée sont indispensables pour tenir la forme.

### Nous ...

- recherchons des personnes qui présentent un profil intéressant (jeunes, plus toutes jeunes, débutantes, revenant au volleyball après une pause, souffrant de douleurs chroniques, tournant à 10 entraînements par semaine, de retour de blessure, en super forme etc.)
- t'offrons un accompagnement gratuit par des professionnels de la clinique Schulthess à Zurich
- te faisons cadeau de 4 T-shirts Fitness STAR exclusifs
- prenons en charge tes frais de voyage à Zurich

Ta candidature doit contenir les informations suivantes:

- Tes coordonnées (nom, prénom, adresse, téléphone, e-mail, profession)

- Tes caractéristiques générales (âge, taille, poids)
- Ta biographie volleyballistique (Depuis quand joues-tu? Dans quelle ligue? Pratiques-tu d'autres sports?)
- Combien de fois fais-tu du sport par semaine?
- Depuis combien d'années fais-tu du sport?
- As-tu accès à une salle de musculation (abonnement à un fitness, p. ex.)?
- Blessures (actuelles et blessures passées)
- Douleurs ou problèmes de santé, maladies
- Ta photo en pied, en tenue de sport
- La confirmation de ta motivation à jouer le jeu

Tes données seront bien entendu traitées de manière confidentielle.

Nous nous réjouissons de recevoir ta candidature d'ici au 15 mars 2009 à l'adresse [fitnessstar@volleyball.ch](mailto:fitnessstar@volleyball.ch).