



Voici nos fitness stars!

Blogons ensemble:
www.fitness-star.ch

Le projet de prévention fitness star a pour but 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.

Sur les quelque 50 candidatures reçues, nous avons sélectionné six participantes et participants qui, pendant une année, rendront compte dans ces colonnes de leur expérience et de leurs progrès. Ils seront soutenus dans cet exercice par Suvaliv, Swiss Volley et les spécialistes de la clinique Schulthess.

SPECIAL GUEST:

Simone Kuhn



Photo: Andreas Eisenring

Portrait express

- Date de naissance 2 septembre 1980
- Taille, poids 184 cm, 72 kg
- Profession Beacheuse professionnelle
- Equipe Kuhn/Zumkehr
- Position Bloc
- Volleyball depuis... 18 ans
- Volume d'entraînement par semaine 12 – 18 heures
- Problèmes Aucun (grâce à l'entraînement)

Simone nous permettra de jeter de temps à autre un coup d'œil sur son programme d'entraînement athlétique, qui est très structuré et très professionnel. De plus, les résultats de ses tests donneront une solide valeur de référence. >>>

Petra Käser



Portrait express

- Date de naissance 18 octobre 1980
- Taille, poids 173 cm, 65 kg
- Club MS Lerbermatt (Wabern bei Bern)
- Equipe, ligue 3^e ligue (malheureusement 4L la saison prochaine)
- Position Diagonale, passe, aile, libéro
- Volleyball depuis... 1990
- Volume d'entraînement par semaine 2× volleyball, + fitness et jogging
- Problèmes Chevilles, épaules

Ma motivation

A travers le projet, j'aimerais apporter un peu de changement dans mon quotidien sportif et apprendre à connaître des choses en dehors du volleyball. En plus, l'importance mise sur l'aspect alimentation me motive. Enfin, j'aime rencontrer des gens et apprendre à les connaître.

Mon objectif

Bien que je me décrirais déjà comme étant assez sportive, j'aimerais bien être encore un peu plus fit, ce qui devrait sans doute aussi avoir des effets positifs sur mon volleyball. J'aimerais aussi apprendre à me nourrir plus sainement. Je souhaite constater un changement visible dans une année.

Jolanda Kölbig-Flück



Portrait express

- Date de naissance 28 mai 1973
- Taille, poids 183 cm, 85 kg
- Club Lancy VBC (Genève)
- Equipe, ligue Lancy F1 1^{re} ligue (reléguée en 2^e ligue régionale)
- Position Centrale
- Volleyball depuis... 23 ans
- Volume d'entraînement par semaine 2 entraînements
- Problème Bras d'attaque

Ma motivation

Ma motivation est de profiter d'un entraînement individualisé établi par des spécialistes et de pouvoir m'appuyer sur leurs conseils pour renforcer mes abdominaux, sauter plus haut et diminuer mes douleurs dans le bras d'attaque. Je veux devenir une joueuse capable de jouer toute la saison sans douleur.

Mon objectif

J'aimerais améliorer ma forme physique et pouvoir travailler mes zones à problème seule pour éviter les blessures. Je souhaite connaître d'autres personnes ayant les mêmes soucis et ainsi créer un réseau d'échanges intéressant. Enfin je désire améliorer mes connaissances d'une nourriture saine.

Julien Boegli



Portrait express

- Date de naissance 3 novembre 1983
- Taille, poids 185 cm, 78 kg
- Club Sport-Gym Courtételle (JU)
- Equipe, ligue Courtételle, 2^e ligue
- Position Aile
- Volleyball depuis... 10 saisons
- Volume d'entraînement par semaine Entre 1 et 4 entraînements
- Problèmes Fatigue chronique, condition

Ma motivation

Même si je pratique passablement d'activités, mon statut d'amateur ne me permet pas d'avoir un plan d'entraînement régulier et suivi. Il est alors difficile d'optimiser ma forme en vue des compétitions (condition physique optimale, récupération après les entraînements, alimentation, par ex.) et je me trouve certainement davantage sujet aux blessures.

Mon objectif

Mon objectif est d'améliorer les points présentés ci-dessus grâce aux conseils de spécialistes. Au niveau du volleyball à proprement parler, mon souhait est de connaître une progression à différents niveaux (condition physique, force et détente) et de convaincre mon entraîneur que je mérite définitivement une place de titulaire.

Rebecca Meier



Portrait express

- Date de naissance 3 juin 1981
- Taille, poids 177 cm, 86 kg
- Club VBC Subingen
- Equipe, ligue 5^e ligue
- Position Attaque à l'aile
- Volleyball depuis... 2003
- Volume d'entraînement par semaine 1x volleyball (2h) et 1x walking (1h)
- Problèmes Condition générale (endurance, force), poids

Ma motivation

A la suite d'une paralysie cardiaque, il est très difficile pour moi d'avoir une condition «normale». J'ai souvent réussi à m'astreindre à un entraînement plus intensif pendant deux ou trois mois, mais je n'avais ensuite plus la motivation pour continuer. Mon poids n'est pas non plus idéal, et j'espère que le programme m'aidera à l'abaisser.

Mon objectif

Je veux avant tout devenir fit, pour que je puisse davantage me consacrer à la technique à l'entraînement. Mon objectif est d'arriver à un niveau de fitness correct, tout en perdant du poids. J'aimerais être assez en forme pour pouvoir faire du beach, car ma condition actuelle ne me le permet pas.

Joelle Gartmann



Portrait express

- Date de naissance 3 juin 1992
- Taille, poids 178 cm, 57 kg
- Club TV Lunkhofen, Talent School Zurich
- Equipe, ligue M18, M21 et 3^e ligue
- Position Attaque à l'aile
- Volleyball depuis... 7 ans
- Volume d'entraînement par semaine 10 h de volleyball
- Problèmes Musculature du tronc, dos, épaules

Ma motivation

Mes points faibles sont les muscles et le dos. Mes muscles, surtout les insertions musculaires, tendent vite à la surcharge à cause du volume d'entraînement. Et puis, une meilleure musculature du tronc ne gênerait rien, même si mon dos ne pose plus de problèmes ou très peu depuis longtemps.

Mes objectifs

J'espère que le programme fitness star me permettra d'améliorer ma musculature et que j'apprendrai ce que je dois faire en cas de douleurs. De manière générale, j'aimerais devenir plus fit et développer ma masse musculaire, pour pouvoir éviter les blessures, et j'aimerais aussi améliorer ma condition.

Thomas Huber



Portrait express

- Date de naissance 28 août 1986
- Taille, poids 183 cm, 85 kg
- Club TV Bönigen
- Equipe, ligue TV Bönigen, 3^e ligue
- Position Central
- Volleyball depuis... 10 ans
- Volume d'entraînement par semaine 2 entraînements de 2 heures
- Problèmes Genou (tendon rotulien)

Ma motivation

L'annonce «recherche fitness star» parue dans Swiss Volley Magazine a immédiatement retenu mon attention. Avec un suivi compétent, j'apprendrai comment je dois gérer mes blessures. Je compte sur le plan d'entraînement individuel et le programme alimentaire pour m'aider face à mes problèmes de tendon rotulien et de douleurs dorsales.

Mon objectif

Grâce à un entraînement ciblé et une alimentation saine, je veux maîtriser mes blessures. Et je veux aussi améliorer ma condition et travailler mes points faibles dans le domaine de la force. Enfin, en tant que joueur actif et entraîneur, je veux faire bénéficier mes coéquipiers et l'équipe dames du TV Guttannen de cette précieuse expérience.

Suite dans le prochain magazine:
check-up à la clinique Schulthess