

# Les fitness stars au check-up

Ils bloggent aussi sous [www.fitness-star.ch](http://www.fitness-star.ch)

Fin juin, les six fitness stars ont monopolisé la division en charge des diagnostics de performance de la clinique Schulthess deux pleines journées. Contrôle sous toutes les coutures à l'occasion du test initial et de l'examen médico-sportif.



Texte: Markus Foerster

*Lundi matin, 8 heures, clinique Schulthess, Zurich, division Diagnostique de performance. La fitness star Thomas est déjà arrivée de l'Oberland bernois pour passer en premier le test initial.*

*A l'échauffement sur le vélo ergomètre, Fabian Neunstöcklin, spécialiste du diagnostic de performance, lui donne les premières instructions sur le déroulement du test.*

**2 jours, 6 candidats, 30 protocoles de test**

Réparties sur deux jours, les fitness stars se succèdent au test initial. «Il faut

compter environ quatre heures par candidat», précise Ralf Seidel, chef de la division Diagnostics de performance. C'est le temps nécessaire pour effectuer les différents tests (sauts, force du tronc, endurance) et l'examen médico-sportif. «L'entretien détaillé et les recommandations fondées sur les résultats du test prennent aussi un certain temps», complète Seidel.

*Thomas est maintenant chaud et observe avec fascination l'appareillage utilisé pour mesurer la force des sauts. Neunstöcklin explique par le menu le déroulement du test et fait la démonstration de la première variante de saut: le counter*

*movement jump. Suivent quelques sauts d'essai, puis: «Prêt! Trois, deux, un, hop!» Les sauts s'enchaînent suivant les instructions de Neunstöcklin, qui suit avec attention l'amplitude sur son laptop. Après une vingtaine de sauts, il semble satisfait et accorde une brève pause à Thomas, pendant qu'il fait la démonstration de la prochaine variante. Puis ça repart: «Prêt! Trois, deux, un, hop!».*

## La foudre dans les jambes

La plaque de saut mesure la force en watts générée par le sportif à l'appel. «Ici, tu vois tout de suite si quelqu'un a vraiment la foudre dans les jambes!», »



Force du tronc, chaînes ventrale, dorsale et latérales (de g. à dr.): Rebecca, Julien et Jolanda luttent contre le chronomètre et le métronome.



Fabian Neunstöcklin détaille les résultats des tests pour Thomas.

sourit Ralf Seidel. «Pour les sportifs de pointe, il faut compter plus de 50 watts chez les femmes, et 55 chez les hommes.» De plus, la courbe de mesure renseigne sur l'explosivité. Et, particulièrement intéressant pour les volleyeurs, l'ordinateur calcule automatiquement la hauteur des sauts. Deux variantes de saut font l'objet des mesures: le counter movement jump (pieds joints et sur une seule jambe) et le squat jump.

*Prochaine étape pour Thomas, le test de la musculature abdominale. « Là, ça devient dur. Je crois que je ne suis pas si fort dans ce secteur», lâche Thomas à l'écoute des explications de Fabian Neunstöcklin. Peu après, l'effort se lit sur son visage. Suivant le rythme implacable battu par le métronome, il soulève en alternance la jambe gauche et la jambe droite sans relâcher la tension du corps. «Premier avertissement!» Tel un cerbère, Neunstöcklin ne laisse rien passer. Après 214 longues secondes, l'exercice est enfin terminé. Mais, après une courte pause, Thomas doit encore braver deux fois le métronome et le chronomètre, car le test recouvre aussi les chaînes latérales et dorsale.*

### Un protocole unique

A la clinique Schulthess, la division Diagnostics de performance n'accueille pas



Joelle prête à «s'envoler» pour le test de détente.

uniquement les sportifs de pointe. Seidel: «Environ la moitié de nos tests sont faits sur des patients qui veulent des recommandations pour une réhabilitation ou des sportifs de masse qui souhaitent en savoir plus sur l'état de leur entraînement en bénéficiant d'un conseil professionnel.» Le protocole de test est toujours le même, qu'il s'agisse d'un sportif d'élite ou de Monsieur Tout-le-Monde.

*Après une pause substantielle et la consultation auprès du médecin du sport, Thomas revient détendu à la division diagnostique. Entre-temps, la fitness star Jolanda est arrivée, et se tient déjà sur la plaque de saut auprès de Ralf Seidel. Pour Thomas, reste encore le test de l'acide lactique, qui renseigne sur l'endurance. Et Thomas court, court, court. A la vitesse plus qu'honorable de 15,6 km/h, il abandonne, épuisé.*

### Courir jusqu'à l'épuisement

Dans le test de lactatémie, le patient court sur le tapis roulant par tranches de



Ralf Seidel prend un échantillon de sang à Petra pour mesurer le taux de lactatémie.

3 minutes à vitesse constante, en l'augmentant de 1,5 km/h à chaque tranche, et avec une courte pause intercalée entre les tranches pour prélever une goutte de sang qui permet de mesurer le degré de lactatémie. La vitesse finale, ainsi que les valeurs de lactate et les pulsations permettent d'apprécier le potentiel de performance du système cardio-vasculaire.

*Rafraîchi par la douche, la fitness star Thomas se fait commenter les résultats de ses tests. L'expert lui donne une foule de conseils et de recommandations pour organiser son entraînement. Toutefois, Thomas reviendra plus vite que prévu à la clinique Schulthess: l'examen médico-sportif a révélé que son tendon rotulien devait être soumis à une analyse plus approfondie.*

Photos, résultats détaillés et programmes d'entraînement sont publiés dans le blog des fitness stars.  
[www.fitness-star.ch](http://www.fitness-star.ch)

# «Ils se contentent de jouer au volleyball!»

Pour Kerstin Warnke, médecin-chef de la division Médecine sportive de la clinique Schulthess, les tests de performance et les examens des fitness stars n'ont guère suscité de surprise.

## **Doctresse Warnke, quels sont à vos yeux les problèmes les plus fréquents chez les volleyeurs?**

Le problème principal est sans aucun doute lié à l'absence ou au manque d'entraînement physique de base. L'un dans l'autre, je constate toujours que la majeure partie des volleyeurs s'entraînent presque exclusivement dans les secteurs technique et tactique. En clair, ils se contentent de jouer au volleyball. Les qualités athlétiques ne sont que très peu, voire pas du tout travaillées.

## **Quelles en sont les conséquences?**

Nombre de volleyeurs sont certes des joueurs chevronnés, mais ils ne sont pas très fit, ce qui les expose davantage à des problèmes chroniques ou à des blessures. Les zones les plus touchées sont les épaules, la zone lombaire et les genoux. Et dès qu'un joueur a une douleur ou un problème, ç'en est le plus souvent fini du plaisir de jouer.

## **Quelle serait à vos yeux une organisation judicieuse de l'entraînement?**

Les trois thèmes clés que sont la force du tronc, la stabilisation de l'épaule avec des Theraband et l'amélioration de l'endurance devraient faire partie intégrante de chaque entraînement.

## **Plus d'un entraîneur vous répliquera que le temps manque pour**

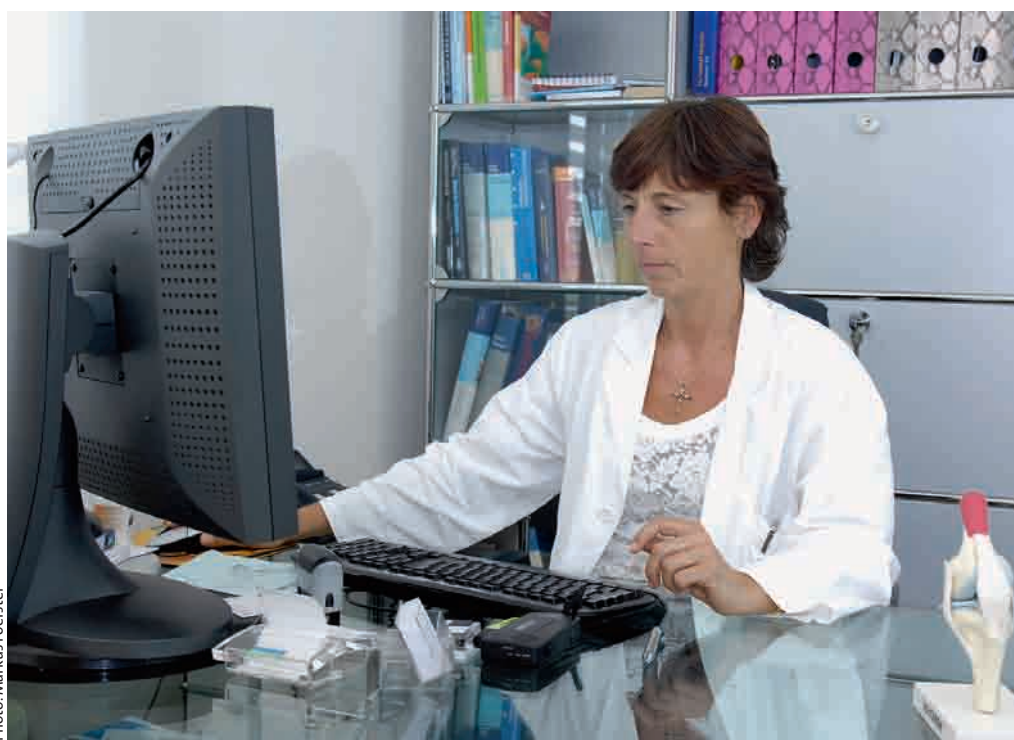


Photo: Markus Foerster

La doctresse Kerstin Warnke peut compter sur de longues années d'expérience du volleyball en qualité de joueuse et de médecin du sport.

## **cela, car il ne dispose que d'une séance de 90 minutes par semaine.**

Bien sûr que le temps est précieux. Mais un solide échauffement ne dure guère plus de 15 minutes, 4 ou 5 exercices de renforcement du tronc inclus. Par ailleurs, la stabilisation de l'épaule pourrait déjà être acquise en salle de musculation avant la saison indoor ou être travaillée en extérieur – précisément pendant l'été. Et l'endurance peut être intégrée de manière optimale à des exercices avec ballon. Une idée pourrait par exemple consister à se retrouver une fois par semaine à l'aquafit en dehors des entraînements, si la disponibilité de la salle est limitée. C'est sympa et ça permet de varier les plaisirs.

## **À quoi l'entraîneur doit-il prêter attention dans l'entraînement de la condition physique de base?**

Concernant les exercices de renforcement du tronc et de stabilisation de l'épaule, il faut veiller tout particulièrement à une bonne qualité d'exécution. Chaque mouvement devrait être effectué correctement, lentement, de manière contrôlée et concentrée. Cela exige un œil attentif de l'entraîneur et des interventions pour corriger les mouvements, surtout avec des athlètes inexpérimentés ou qui manquent d'exercice. Avec le temps, les joueurs acquièrent toutefois davantage d'indépendance et d'autocontrôle.