

Certains sportifs auraient tout intérêt à être un peu plus cool.
Jouez fair-play!



suvaliv

Vos loisirs en sécurité

Tout repose sur les épaules

Ils bloggent aussi sous www.fitness-star.ch!

Chez les volleyeurs, les épaules sont soumises à rude épreuve. Il est donc d'autant plus important d'avoir une épaule stable et bien centrée et une solide ceinture scapulaire. La fitness star Jolanda et la beacheuse professionnelle Simone Kuhn s'arrêtent sur les aspects auxquels il faut veiller à l'entraînement.



Texte: Markus Foerster



Photos: Marie-Laure Duparc

Grâce à des exercices réguliers de renforcement et de stabilisation avec le Theraband, Jolanda peut rejouer sans douleur.

«Grâce à ces conseils, j'espère pouvoir améliorer ma force abdominale. (...) Et me débarrasser de mes douleurs dans le bras. J'aimerais de nouveau pouvoir jouer toute la saison sans douleur.» Ainsi décrivait Jolanda sa motivation pour participer au projet fitness star le printemps dernier. Au premier check-up fin juin (v. SVM 3/09), les spécialistes de la clinique Schulthess ont traqué la cause des douleurs et ont tôt fait de trouver quelque chose dans l'épaule. La Genevoise d'adoption est retournée chez elle armée d'une ordonnance de physiothérapie et d'un solide plan d'entraînement

pour renforcer et stabiliser les épaules et le tronc.

Fini les douleurs

Aujourd'hui, environ quatre mois plus tard, les douleurs ont pratiquement disparu. «Mon bras va beaucoup mieux! J'ai terminé la physiothérapie et, depuis, je m'entraîne régulièrement avec le Theraband et je suis mon programme de renforcement du tronc», explique Jolanda. Bien sûr qu'il faut parfois surmonter la paresse intérieure, avoue-t-elle, mais il vaut la peine de s'autodiscipliner. Jugement confirmé fin septembre

à l'occasion du deuxième test à la clinique Schulthess, où elle a pu apprécier l'amélioration de toutes les mesures de force.

Renforcement et concentration

«Maintenant, mon programme de renforcement est même devenu obligatoire pour mes coéquipières. Et à chaque entraînement!», ajoute Jolanda en riant. En outre, cette maman de deux enfants se concentre maintenant beaucoup plus sur la propreté de l'exécution technique en attaque. Tel n'était pas toujours le cas auparavant. «Mes gestes sont peu éco-

nomiques. Je ne prête maintenant plus du tout attention à l'élan, pour focaliser tout mon esprit sur un bon mouvement de frappe.»

Un modèle pour les juniors

Entraîneur engagé au service des filles de la section juniors, Jolanda utilise bien entendu ses nouvelles connaissances dans les entraînements. Pour «ses» M18, il va déjà de soi de faire des exercices de renforcement et de stabilisation à chaque séance.

Elle note par ailleurs que le projet fitness star lui confère une certaine popularité dans la région genevoise: «Beaucoup de gens me demandent où j'en suis avec mon programme. Ça me donne une grosse motivation.»



Les résultats du dernier test en date et une comparaison avec les tests précédents peuvent être consultés sur le blog.
www.fitness-star.ch

Une expérience douloureuse

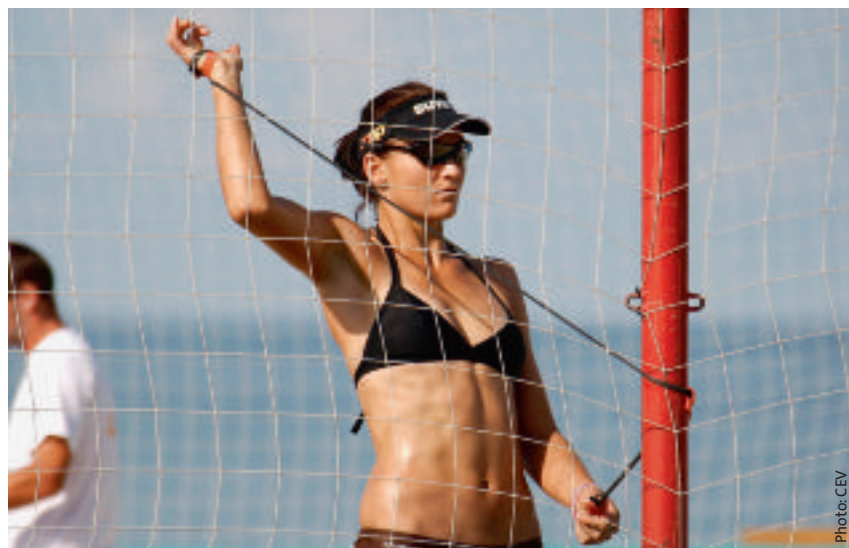


Cela s'est passé en finale du tournoi CBT de Zoug: en défense dans le sable lourd et mouillé, Simone Kuhn s'est luxé l'épaule gauche. Et si l'articulation s'est immédiatement remise en place d'elle-même, le tournoi était terminé pour Simone.

Suit alors une pause forcée et beaucoup de travail de fond pour l'épaule abîmée. Une expérience nouvelle pour la championne d'Europe 2004, jusque-là épargnée par les blessures graves.

Retour rapide grâce à une bonne base

La chance de Simone, avant cette blessure, c'est d'avoir toujours travaillé de manière intensive à la stabilisation de son épaule à l'aide du Theraband. En l'occurrence, ce n'est pas l'épaule droite, fortement sollicitée, mais la gauche qui a été touchée. «Avant, je me concentrais beaucoup plus sur l'épaule droite dans l'entraînement au Theraband, la gauche me semblait moins importante», explique Simone. «Depuis, je mets beaucoup plus de conscience dans mes exercices et je me concentre pour bien sentir le centrage de l'épaule.»



Le principe vaut aussi pour les pros: l'échauffement des épaules est de rigueur avant de travailler avec le ballon!

Les tuyaux des pros

- Il faut toujours échauffer les épaules avant l'entraînement ou le jeu avec le ballon.
- Un bon échauffement recouvre aussi bien la mobilisation que des exercices de stabilisation au Theraband.
- 5 à 10 minutes par entraînement sont suffisantes. Un excellent investissement!
- Il est indiqué d'utiliser un Theraband pas trop résistant (rouge, p. ex.) pour les épaules.