

# Mieux vaut prévenir que guérir

La stabilité de la musculature du tronc, des jambes et des épaules est la meilleure protection contre les blessures. Prenez part à un cours pratique gratuit, où des spécialistes vous présentent des exercices de stabilisation simples et efficaces pour chaque entraînement.

Le volleyball pointe aux premières places dans les statistiques publiées annuellement par la SUVA concernant les pertes de travail dues aux blessures sportives pendant les loisirs. Les parties du corps les plus touchées sont les genoux, les chevilles, les poignets,

les doigts et les épaules. Dans des cours gratuits – offerts par suvaliv et la clinique Schulthess – des spécialistes vous donnent de précieux conseils pour intégrer simplement et efficacement des exercices de stabilisation à l'entraînement.



Photo: Markus Foerster

*Même s'il n'est pas toujours possible d'éviter les blessures, une bonne prévention réduit considérablement les risques.*

## Réserve gratuitement ton propre cours pratique!

Frais:	Aucuns. Les frais de cours sont pris en charge par suvaliv
Intervenants:	Physiothérapeutes de la clinique Schulthess
Durée des cours:	env. 2 heures par cours
Groupes cibles:	Entraîneurs, accompagnateurs, joueurs
Groupes:	min. 20, max. 50 personnes
Lieu:	Les cours peuvent être organisés directement sur place par des clubs, des associations régionales et/ou des experts J+S
Infrastructure:	Halle de gym et salle de théorie
Réservation:	Au minimum 4 semaines avant le cours auprès de: Swiss Volley, Case postale 318, 3000 Berne 14 Tél. 031 387 37 57, <a href="mailto:info@volleyball.ch">info@volleyball.ch</a>

## «Cours gratuits» suvaliv

### 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: Échauffement 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.



## Transpirer pour briller cet été

Pendant les mois d'hiver, personne ou presque ne pense au soleil, au sable et au beach volleyball. Pourtant: qui veut briller dans les tournois cet été doit tirer parti des mois d'hiver pour travailler ses qualités athlétiques. Simone Kuhn, beacheuse professionnelle, est déjà au cœur de sa préparation de la saison d'été.

*Markus Foerster*

Fribourg, lundi matin, 11 heures. Dans une petite salle de gymnastique baignée de soleil, la beacheuse professionnelle Simone Kuhn s'échauffe avec ses collègues du centre national de formation en vue d'un entraînement physique. Elles prennent plaisir au petit jeu, les rires fusent encore. Mais viennent les choses sérieuses: Bruno Knutti, l'entraîneur de condition, qui drille aussi les hockeyeurs de Fribourg-Gottéron, invite les athlètes au premier exercice d'une séance de deux heures. Place à la sueur!

### **Stabilisation, force, endurance**

En sus du travail avec le ballon, le gros programme d'entraînement de Simone comprend quatre séances par semaines exclusivement dédiées à la condition. «On fait des exercices de stabilisation et avec le Thera-band à chaque entraînement», précise la maîtresse de gymnastique et de sport diplômée. «Dans les entraînements physiques de lundi et du jeudi, nous travaillons en plus dans les domaines de l'endurance-force, de la vitesse et de la détente, en fonction de la phase de

préparation.» Les femmes du centre national font si possible ces entraînements ensemble. A cela s'ajoutent deux séances individuelles en salle de musculation. L'endurance n'est en revanche pas entraînée spécifiquement, mais intégrée à des exercices avec ballon.

### **Jeter les bases pour l'été**

«Je dois avouer que je ne prends pas vraiment plaisir à faire les entraînements de force et de condition», sourit Simone, pour ensuite mieux souligner l'importance de

**suvaliv**  
Vos loisirs en sécurité

 **SCHULTHESS KLINIK**

 **SwissVolley**



Photos: Markus Foerster

ce travail foncier. «C'est en hiver que nous devons jeter les bases des succès de l'été et une saison à l'abri des blessures.» La championne d'Europe 2004 sait d'expérience que cela vaut la peine, elle qui est restée jusqu'ici épargnée par les blessures graves. La seule pause qu'elle a dû observer remonte à l'été dernier en raison d'une lésion à l'épaule contractée lors d'une défense malheureuse. «Grâce à ma bonne base, j'ai récupéré étonnamment vite.»

#### Savoir faire une pause

Simone s'empresse de préciser que les phases de régénération forment un volet important de la prévention des blessures. «A la fin d'une saison de beach, je prend une pause de bien 4 semaines, et je ne fais aucun sport pendant la première quinzaine». Elle reprend

ensuite avec des activités polysportives, car elle considère que la variété des sports pratiqués est pour elle source de motivation. Simone recommande par conséquent d'observer une pause à la fin de la saison indoor, avant de se lancer sur le sable. «Après quelques semaines, on se sent de nouveau motivée à bloc pour les premiers tournois.»

Il n'est pas toujours facile d'intégrer des pauses – Simone le sait mieux que quiconque grâce son expérience de joueuse indoor. Les saisons en salle et sur sable se chevauchent partiellement, surtout pour les juniors, qui sont encore engagés en championnat suisse jusqu'au début de l'été. La championne lance donc un appel aux entraîneurs, pour qu'ils veillent scrupuleusement au respect des phases de récupération.

#### Des moyens simples suffisent

Pendant l'entraînement physique tout au moins, Bruno Knutti veille à ce qu'il n'y ait pas de pauses prolongées. Cela étant, il est frappant de constater qu'il utilise exclusivement un matériel et des engins que l'on trouve dans toutes les salles, tels que cordes à sauter, tapis ou medecine balls. L'avantage est double: on perd moins de temps pour la mise en place et le rangement, et l'on est pas tributaire du lieu, ce qui permet au besoin d'exécuter le même programme en salle comme à l'extérieur.

#### Un premier frisson au Brésil

Près de deux heures plus tard, derniers sauts et derniers lancers de medecine ball à Fribourg. Les athlètes du centre national se préparent à une douche bien méritée. «A la mi-février, nous prenons l'avion pour un camp d'entraînement au Brésil», nous confie Simone, avant de quitter la salle. Là-bas, elle aura les premiers indices qui lui diront si la base construite pendant l'hiver sera suffisante pour une nouvelle saison de succès sur le World Tour.

### Le programme physique de Simone Kuhn

- Lundi: condition
- Mardi: force
- Jeudi: entraînement sur sable combinant force et condition
- Samedi: force

En plus de cela, Simone fait chaque semaine plusieurs entraînements avec ballon dans le sable.

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