



Photos: mäd

Endurance et persévérance

Ils bloggent aussi sur:
www.fitness-star.ch

Une certaine endurance fait partie de l'«équipement de base» du volleyeur. Elle permet de raccourcir le temps de récupération et a une incidence positive sur le bien-être général. Toutefois, les fitness stars Rebecca et Julien ont une expérience toute différente de l'entraînement d'endurance.

Markus Foerster

Julien est le marathonien au sens propre de la famille des fitness stars. Depuis quelques années, sa pratique sportive balance entre deux disciplines. En hiver, Julien pratique le volleyball avec beaucoup d'enthousiasme et d'engagement dans l'équipe de 2L de Sport-

Gym Courtételle; durant les mois d'été, il se consacre avec le même élan à la course à pied et dispute régulièrement des compétitions. Début mai, il a fait son premier marathon à Genève. Il fait désormais partie du «club» des marathoniens – avec un fan-

tastique chrono de 3 heures et 54 minutes, excusez du peu! «Après avoir lentement fait mon chemin sur des plus courtes distances, monter sur le marathon était pour moi une évolution logique», explique l'étudiant de Courfaivre.

suvaliv
 Vos loisirs en sécurité

 **SCHULTHESS KLINIK**

 **SwissVolley**



Photo: Markus Foerster

Une solide condition

Julien possède ainsi naturellement une excellente base d'endurance et n'a pas besoin de travailler spécifiquement ce secteur aux entraînements de volleyball. «L'entraînement d'endurance ne m'apporte rien sur le plan du jeu, et je ne crois pas qu'il faille obligatoirement une condition béton au niveau régional», analyse Julien. Il constate toutefois qu'il récupère plus vite que ses coéquipiers moins endurants. «Disputer deux matches en trois jours ou un match en 5 sets ne me pose pas de problème. Mon fonds d'endurance y est certainement pour quelque chose.»

Des débuts difficiles

Comparée à Julien, Rebecca s'est embarquée dans le projet fitness star sous des auspices tout différents. Du fait d'une insuffisance cardiaque, il lui a été pratiquement impossible de travailler spécifiquement son endurance pendant de longues années. «Mon objectif est d'avoir une condition de base convenable tout en perdant du poids, afin de pouvoir me consacrer davantage à la technique dans les entraînements de volley-

ball», déclarait-elle au début du projet voici une année.

La polygraphe de profession n'aurait pas pensé que les débuts seraient si difficiles. «La plus grande difficulté pour moi a été de devoir m'entraîner toute seule. Je devais chaque fois vaincre ma résistance intérieure et je trouvais l'entraînement très monotone», se souvient Rebecca en évoquant ses premières séances de walking. Après avoir fini par surmonter cet obstacle initial, elle a assez vite trouvé un rythme qui lui permettait d'aller de l'avant. «J'ai vite remarqué que l'entraînement d'endurance m'apportait quelque chose. Même mon bien-être dans la vie quotidienne s'améliore à chaque entraînement.

C'est bien entendu une énorme motivation. Aujourd'hui, ni le walking ni l'entraînement au club de fitness ne sauraient manquer à son programme hebdomadaire, même lorsqu'elle croule sous le travail.

De l'importance des objectifs

Julien comprend bien que les personnes qui font un sport d'équipe ne soient pas spécialement portées sur l'entraînement individuel d'endurance: «Moi, je prends du plaisir, parce que j'ai un objectif devant les yeux, comme le marathon de Genève, quand je m'entraîne en endurance. C'est autre chose que courir pour simplement s'améliorer au volleyball.»

Des douleurs enfin maîtrisées



Photo: Markus Foerster

La fitness star Joelle Gartmann a failli devoir renoncer au volleyball. Aujourd'hui, elle se réjouit de l'été à venir sur le sable.

Swiss Volley Magazine: Joelle, comment va ton dos?

Joelle: En ce moment, je me sens très bien et, la plupart du temps, je n'ai plus de douleurs.

SVM: Quelle est la cause de tes problèmes de dos?

Joelle: Ma mobilité est relativement limitée au niveau du bassin. Avec pour conséquence que l'ensemble de la musculature du bassin et du dos est crispée. Ça crée des déséquilibres, eux-mêmes source de douleurs.

SVM: Que fais-tu pour lutter là-contre?

Joelle: Je fais de la physiothérapie intensive depuis des mois. Mon programme quotidien comprend des exercices d'étirement, pour améliorer la mobilité du bassin, et de force, pour renforcer mon dos.

SVM: Sur le blog fitness star, tu as parlé de ton retour au TV Lunkhofen.

Joelle: Oui, je devais impérativement réduire mon volume d'entraînement et, du coup, revoir mes ambitions à la baisse. Ici, à Lunki, j'ai été super bien accueillie pour mon retour, et je peux régler la charge d'entraînement en fonction de ce que mon dos supporte.

SVM: Et qu'en est-il de la saison d'été sur sable?

Joelle: Je disputerai quelques tournois M21 du Coop Junior Beach Tour avec Nicole Lorgé, ma nouvelle partenaire. On ne s'est pas fixé d'objectifs concrets, on verra bien ce que l'été nous réserve. Je suis avant tout simplement heureuse de pouvoir rejouer.