

Prévention XXL

Au fil des générations, les humains deviennent de plus en plus grands. Or les personnes de grande taille, de même que les adolescents qui grandissent vite, n'ont pas que des soucis d'habillement. Ils font face à des problèmes mécaniques dans le sport, du fait des grands bras de levier en jeu.

La force qui s'applique à une articulation se calcule à l'aide de l'équation «force x bras de force = charge x bras de charge» et dépend en grande partie du rapport de longueur des segments.

La puberté est caractérisée par une ou plusieurs poussées de croissance.

Dans ces phases, les os s'allongent, souvent rapidement, alors que les muscles se développent plus lentement. Le pic des hormones responsables de la croissance musculaire n'intervient que plus tard. Au-delà de ces problèmes mécaniques, on observe des difficultés dans la coordination. Le

cerveau doit d'abord s'adapter à la modification des rapports entre les segments. Pour prendre une image, il faut se représenter le cerveau comme un grand ordinateur dont le système métrique est subitement modifié. Il doit traiter ces changements pour pouvoir transmettre correctement les informations motrices et spatiales. Les fortes poussées de croissance mettent parfois les jeunes sportifs dans un réel état de confusion. Certains éléments techniques jusqu'alors maîtrisés sans problème ne fonctionnent soudainement plus.

Les exercices présentés ici visent les «zones à problèmes» souvent observées chez les athlètes de grande taille ou en cas de croissance rapide.

»

Photos: mad



1 Tronc sur un ballon, cuisse contre le ballon. La colonne vertébrale s'adapte à la forme du ballon, ce qui induit une position d'étirement agréable du rachis. Soulever le buste jusqu'à ce



que le sternum ne soit plus en contact avec le ballon. Maintenir brièvement la position, puis redescendre lentement dans la position d'étirement. 20 à 25 répétitions.

suvaliv!

Vos loisirs en sécurité



SCHULTHESS KLINIK



2 Position assise sur le ballon ou le bord d'une chaise. Colonne vertébrale et tête en position active d'étirement. Tronc légèrement penché vers l'avant. Bras tendus, pouces vers le haut.
Avec Theraband rouge, petits mouvements rapides vers l'extérieur. 10 à 15 répétitions.
Important: ne pas soulever l'épaule. Le tronc reste complètement bloqué.



3 Position assise sur le ballon ou le bord d'une chaise. Colonne vertébrale et tête en position active d'étirement. Fixer le Theraband rouge sous les pieds. Amener les bras tendus vers le haut jusqu'à avoir les mains à hauteur de tête.
Tirer l'élastique en petits mouvements lents vers le haut au-dessus de la tête. 10 à 15 répétitions.
Important: maintenir activement l'épaule et l'omoplate en position basse. Se limiter à des petits mouvements de la colonne au niveau du thorax.

Theraband de SuvaLiv

Exclusivité pour les membres de Swiss Volley

Suvaliv et Swiss Volley offrent 100 Theraband

Une occasion à saisir: un Theraband offert par SUVALiv et Swiss Volley.

Pour ce faire, rien de plus simple: saisis tes coordonnées sur www.volleyball.ch sous la rubrique «Services» d'ici au 15 septembre. 100 Theraband seront tirés au sort entre les inscrits.

Conditions de participation

Une seule commande par membre. L'action est limitée au 15 septembre.



Les Theraband seront envoyés avant fin octobre. Tout recours est exclu.