

*Attention les articulations.
Renforcement musculaire
avec le Thera-Band*

Programme pour les jambes

suva*liv!*

Vos loisirs en sécurité

Renforcement musculaire avec le Thera-Band

La force est un facteur important pour la santé de l'appareil locomoteur. La force associée à la souplesse et à la coordination protège les articulations contre les blessures.

Une articulation insuffisamment musclée, très souvent sollicitée, en particulier de façon inégale, c.-à-d. par des mouvements répétitifs, peut entraîner des inflammations douloureuses dans la région articulaire.

Les exercices décrits dans cette brochure sont axés sur ces mouvements répétitifs dans les sports de balle (basket-ball, football, handball et volleyball) et les sports de raquette (badminton, squash et tennis).

Vous trouverez des conseils supplémentaires et un programme de base dans la brochure «L'élastique de renforcement Thera-Band» (réf. 88158.f).

Suva

Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents

Case postale, 6002 Lucerne

Renseignements:

Téléphone 041 419 51 11

Commandes:

Fax 041 419 59 17

Téléphone 041 419 58 51

www.suva.ch/waswo-f

Renforcement musculaire avec le Thera-Band

Programme pour les jambes

Secteur sécurité durant les loisirs

En collaboration avec Franziska Frei-Uebersax, physiothérapeute

1^{ère} édition – août 2001, 3 000 exemplaires

4^e édition – juin 2006 – 9000 à 12000

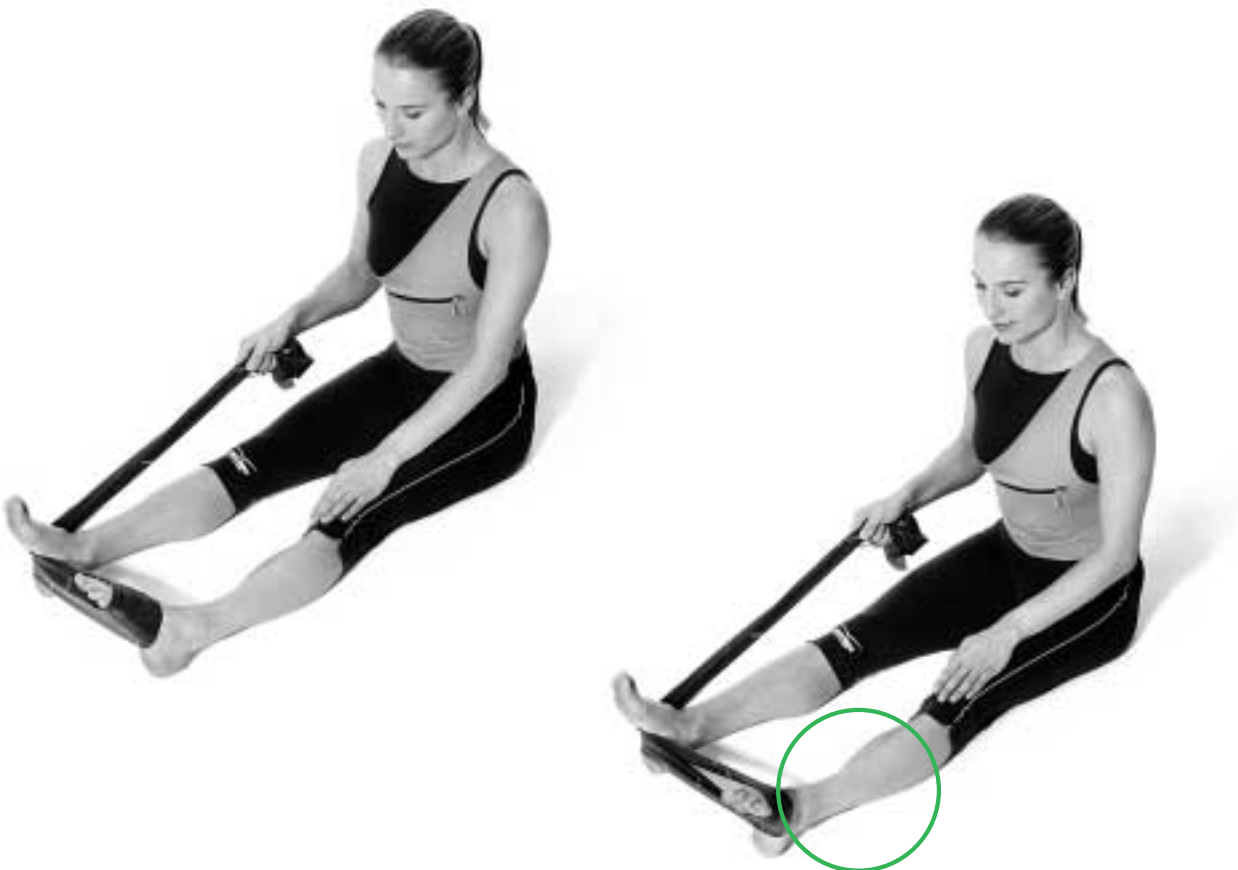
Référence: 88194.f

Élévateurs externes du pied (prévention des foulures du pied)

Sports: tous

Exercice: Placez l'élastique autour de la pointe du pied. Pour augmenter la tension, écartez légèrement les jambes et posez le second pied à plat sur l'élastique. Maintenez bien l'élastique avec la main. Déplacez le pied vers l'extérieur et vers le haut.

Attention: Le genou est tendu et ne doit pas suivre le mouvement – contrôle avec la main.

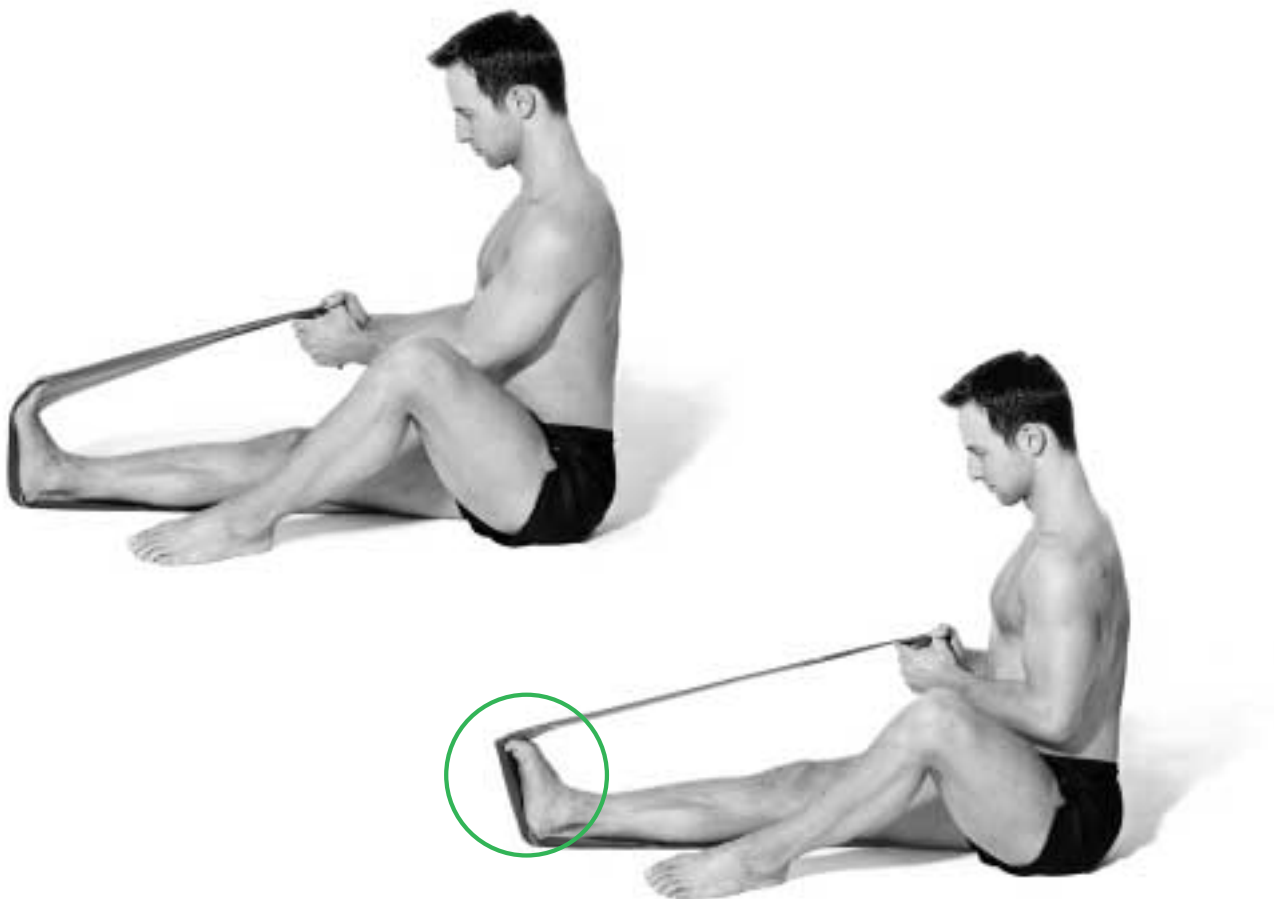


Muscles du pied (voûte plantaire longitudinale)

Sports: Basketball, handball, volleyball, sports de raquette

Exercice: Posez la jambe à plat sur l'élastique et placez-le en longueur autour de la plante du pied en le maintenant avec les deux mains. Fléchissez les orteils d'avant en arrière. Le pied reste toujours dans un angle de 90°.

Attention: L'élastique est très tendu. L'exercice est effectué sans chaussures.



Muscles de la hanche (stabilisation des jambes)

Sports: tous

Exercice: Enroulez l'élastique autour de la cuisse et maintenez-le fermement au sol devant le buste. Ramenez la jambe fléchie (hanche et genou à 90°) vers le bas jusqu'à ce que le talon touche le sol. Puis revenez dans la position initiale.

Attention: Rentrez le ventre et ne vous cambrez pas. La cuisse reste à l'horizontale pendant tout l'exercice.

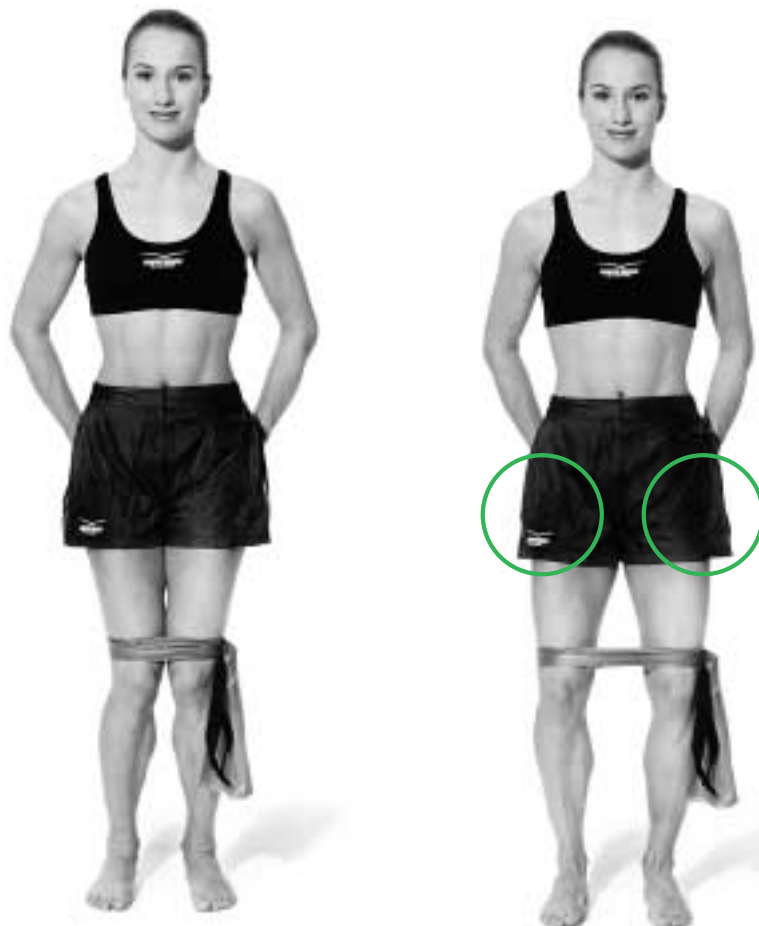


Coordination des muscles de la hanche, des genoux et des pieds

Sports: tous

Exercice: Enroulez l'élastique très tendu deux fois autour des cuisses au-dessus des genoux. Fléchissez légèrement les genoux. Ecartez les deux cuisses vers l'extérieur jusqu'à ce que les genoux soient au-dessus des pieds.

Attention: La plante des pieds est toujours en contact avec le sol. Ne rentrez pas les orteils. Ne contractez pas les fessiers (contrôle avec les mains).



Muscles de la cuisse et des fesses

Sports: tous

Exercice: Fixez l'élastique à l'espalier. Tenez les extrémités de l'élastique dans chacune de vos mains et tendez-le suffisamment afin d'être bien retenu en position accroupie. Déplacez le bassin vers le haut et vers le bas comme pour s'asseoir et se lever.

Attention: Jambes parallèles (pas en X).
Les genoux restent au-dessus des pieds, sans changer de position si possible.

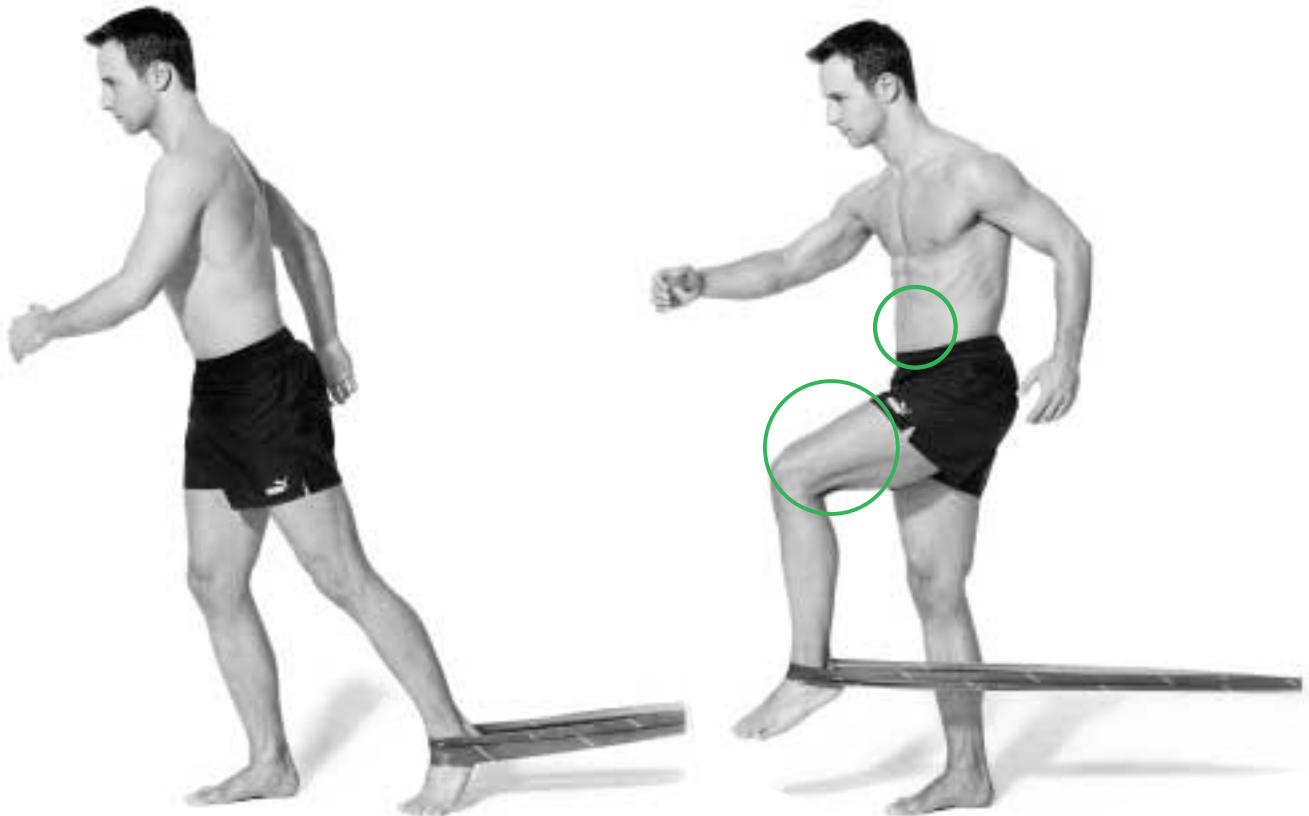


Entraînement pour le tir au but

Sport: Football

Exercice: Passez la cheville dans la boucle de l'élastique tenu par un autre joueur. Jambe tendue en arrière, fléchissez le genou en avant en tirant sur l'élastique.

Attention: Les bras suivent le mouvement. Le buste reste stable. Evitez de vous cambrer en revenant avec la jambe.

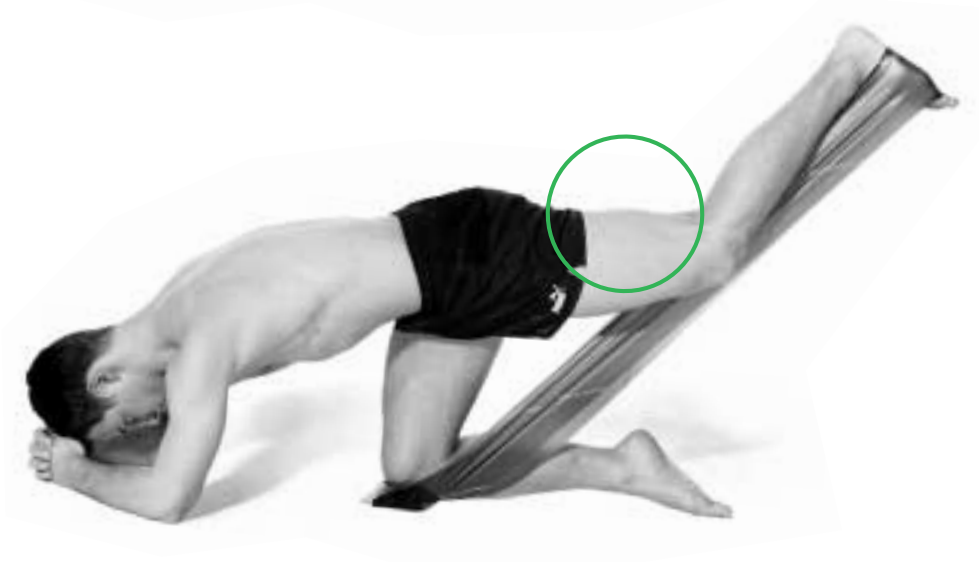


Extenseurs de la hanche

Sports: Basketball, football, handball, volleyball

Exercice: Passez le pied dans la boucle de l'élastique et posez les deux extrémités sous le genou de l'autre jambe. Le front posé sur les mains, genoux au sol, levez la jambe vers le plafond jusqu'à extension complète de la hanche.

Attention: Evitez de vous cambrer en position finale. Rentrez le ventre. Le bassin reste horizontal. Ne tournez pas le genou vers l'extérieur (contact permanent avec l'élastique).

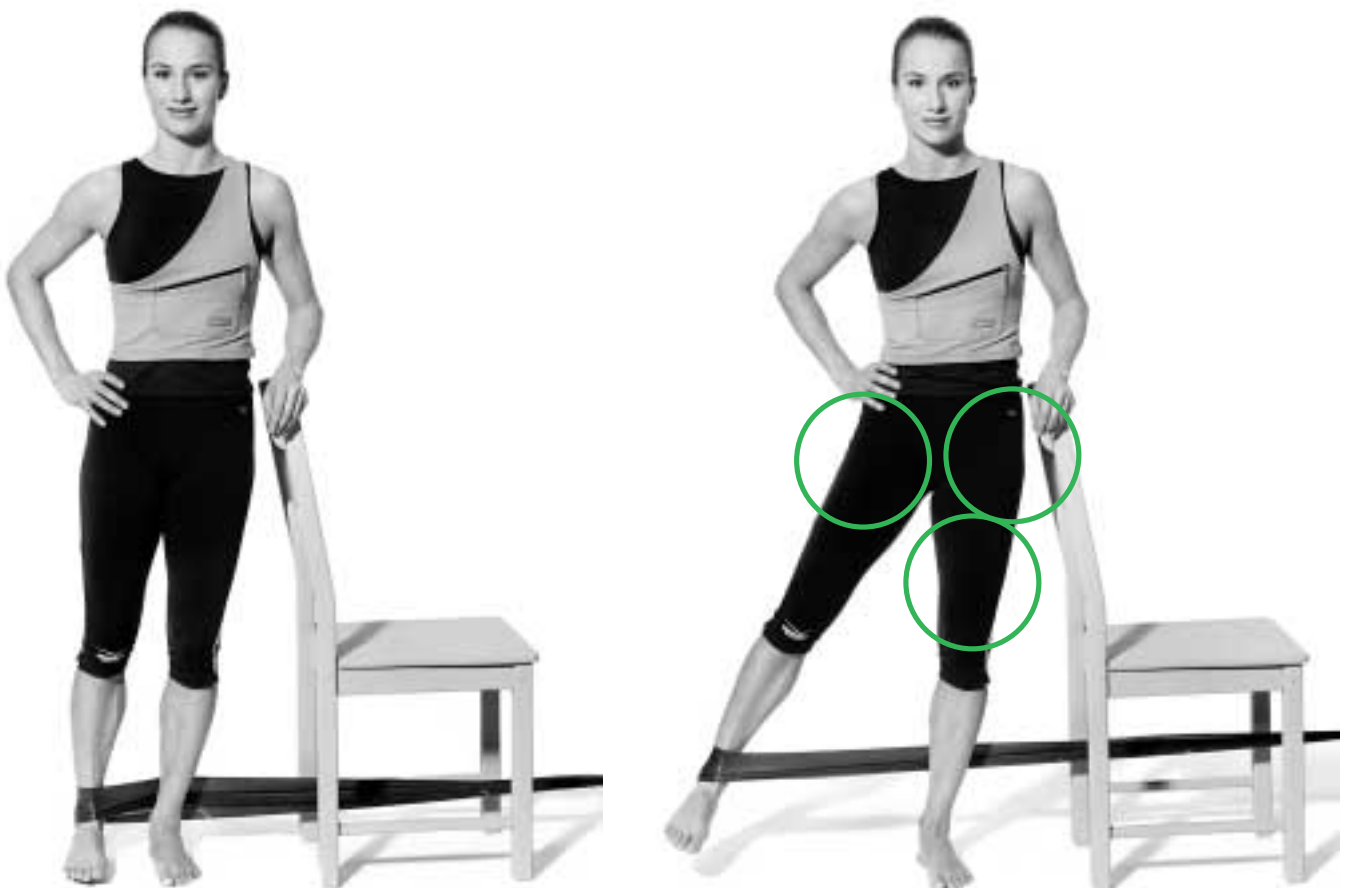


Abducteurs (jambe d'appui et jambe libre)

Sports: tous

Exercice: Passez le pied dans la boucle de l'élastique et fixez les extrémités à l'espalier ou faites-le tenir par un autre joueur. Tendez la jambe vers l'extérieur.

Attention: Buste stable, jambe d'appui légèrement fléchie. L'articulation de la hanche reste tendue. Ne tournez pas le pied vers l'extérieur.

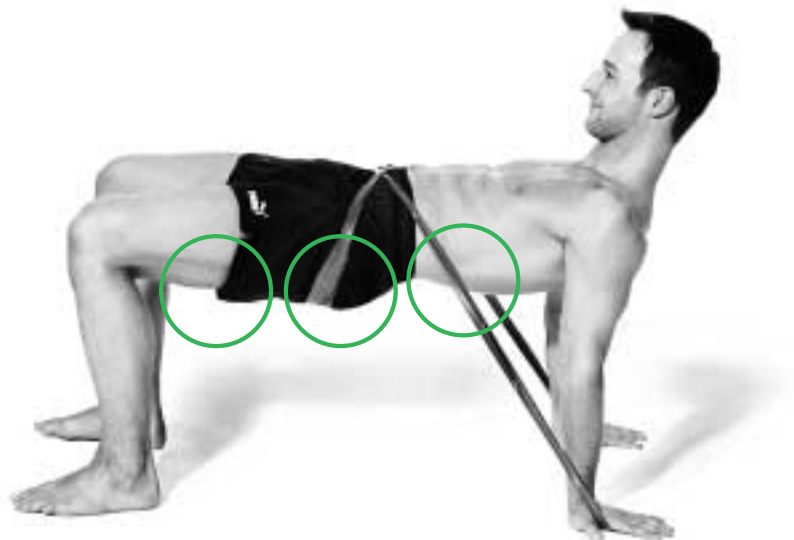


Muscles du dos et des fesses

Sports: tous (très important pour le football et le handball)

Exercice: Enroulez l'élastique autour des hanches en le croisant et maintenez les extrémités au sol avec chaque main. Soulevez le bassin aussi haut que possible en étirant au maximum l'articulation de la hanche.

Attention: Evitez d'incliner la tête en arrière et de tendre trop fortement les bras.



Amélioration de la puissance du saut

Sports: Basketball, football, handball, volleyball

Exercice: Placez l'élastique autour du bassin et fixez les extrémités à l'espalier ou faites-les maintenir par un autre joueur. Sautillez sur le pied droit ou gauche avec l'élastique bien tendu.

Attention: Corps bien stabilisé. Lorsque l'élastique est très tendu, évitez de vous cambrer lors de la réception. Le genou doit rester au-dessus du pied (axe de la jambe).

