



## «Sport Basics»

**suvaliv**

Vos loisirs en sécurité

## **Suva**

Sécurité durant les loisirs  
Case postale, 6002 Lucerne

## **Renseignements**

Tél.: 041 419 58 51

## **Commandes**

[www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f)  
Tél.: 041 419 58 51  
Fax: 041 419 59 17

Brochure d'accompagnement  
du film «Sport Basics»  
1<sup>re</sup> édition, février 2011  
2<sup>e</sup> édition – septembre 2012 – 15 000 à 23 000 exemplaires

## **Référence**

88255.f

# «Sport Basics»

## **L'importance d'une bonne condition physique**

Une bonne condition physique permet de réduire le risque de blessure et constitue la base d'une technique sportive efficace. Le programme de prévention «Sport Basics» a été développé par la Suva en collaboration avec le Dr Kerstin Warnke, spécialiste en chirurgie orthopédique et médecine du sport. Il comprend six exercices de base («Basics») et quatre exercices complémentaires d'un degré de difficulté plus élevé («Basics Plus»).

Les principaux objectifs de «Sport Basics» sont présentés dans les pages qui suivent.

### **A qui s'adresse «Sport Basics»?**

Ce programme est principalement destiné aux personnes de 10 à 70 ans pratiquant un sport de ballon dans le cadre des loisirs ou à haut niveau. Ces exercices permettent aux sportifs d'élite de tester leur capital de force musculaire, mais conviennent également à toutes les personnes souhaitant améliorer leur condition physique.

### **Que contient «Basics Plus»?**

«Basics Plus» contient quatre exercices plus complexes. Il s'adresse aux personnes qui maîtrisent le programme «Basics» et permet d'entraîner simultanément deux ou plusieurs zones, par exemple le dos et les épaules.

## **En quoi «Sport Basics» se distingue-t-il des autres programmes de prévention?**

Les exercices proposés visent à combler les déficits pouvant provoquer des blessures dans le cadre des sports de ballon. Les blessures à la cheville et au genou, par exemple, sont souvent dues à une instabilité fonctionnelle de l'axe des jambes. Il suffit parfois d'une influence extérieure supplémentaire (faute, aspérité du sol, attaque violente d'un joueur adverse, etc.) pour provoquer une blessure. Une faiblesse musculaire du tronc peut aussi entraîner des maux de dos chez de nombreux sportifs.

## **Pourquoi avoir choisi ces exercices?**

Ils permettent de prévenir les blessures les plus courantes dans la pratique des sports de ballon et du unihockey, notamment au niveau de la cheville et des ligaments du genou, mais aussi du dos et des épaules. Les six exercices de base sont consacrés aux zones sensibles, l'objectif étant de les renforcer et de les stabiliser. Ils permettent non seulement de prévenir les blessures, mais aussi d'améliorer ou d'entretenir une bonne condition physique. Ils sont facilement réalisables chez soi sans matériel supplémentaire.

## **Combien de temps faut-il prévoir?**

Lorsque les exercices sont connus, il faut compter environ dix minutes. Ils s'intègrent facilement dans un programme d'échauffement sans rallonger inutilement la durée de l'entraînement.

## **Remarque**

Cette brochure décrit brièvement chaque exercice. Le film (DVD 373.f/d/i) qui les présente et les explique en détail peut être obtenu gratuitement auprès du service clientèle de la Suva ([www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f), tél. 041 419 58 51, fax 041 419 59 17).

## **Pour tous les exercices**

### **1. Tension musculaire**

Contractez les abdominaux et le plancher pelvien et maintenez la tension musculaire tout au long de l'exercice.

- Rentrez le ventre en contractant les muscles en direction de la colonne vertébrale et de la tête.
- Pour les femmes: contractez le périnée comme si vous aviez fortement envie d'aller aux toilettes.
- Pour les hommes: remontez les testicules.
- Inspirez et expirez avec le thorax, afin de maintenir la tension. Expirez quand la tension est la plus forte et inspirez en revenant à la position initiale.

### **2. Exécution des exercices**

Exécutez les exercices lentement, avec précision et sans à-coups.

# «Basics»

## **Exercice 1**

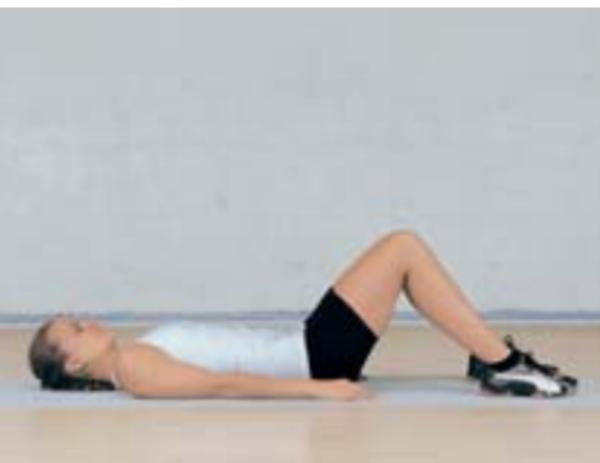
### **Stabilisation du tronc: flexion**

Allongez-vous sur le dos, pieds à plat au sol. Ecartez les genoux et les pieds dans le prolongement des hanches. Contractez les abdominaux et le plancher pelvien.

- Sur une expiration, redressez-vous en position assise en gardant le dos droit.
- Revenez à la position initiale en inspirant.
- Maintenez la tension musculaire.
- Répétez 10 fois.

Vous pouvez augmenter le niveau de difficulté en joignant les pieds et les genoux.

# Exercice 1



# «Basics»

## **Exercice 2**

### **Stabilisation du tronc: extension**

Allongez-vous sur le ventre. Redressez la pointe des pieds sur le sol. Contractez les abdominaux, le plancher pelvien et les fessiers. Fléchissez les bras à angle droit. La tête est maintenue dans le prolongement de la colonne vertébrale.

- Sur une expiration, relevez lentement (sans à-coups) le haut du corps. Evitez de creuser le dos. Ne rentrez pas la tête dans les épaules.
- Revenez à la position initiale en inspirant, sans toucher le sol.
- Répétez 10 fois.

Vous pouvez augmenter le niveau de difficulté en joignant les pieds et les genoux.

## Exercice 2



# «Basics»

## Exercice 3

### Stabilisation du tronc: appui latéral

Allongez-vous sur le sol en position latérale. Contractez les abdominaux et le plancher pelvien.

- Le coude forme un angle droit avec l'épaule. Soulevez-vous en prenant appui sur l'avant bras et gardez la position en maintenant la tension musculaire. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale. Inspirez et expirez calmement. Ne baissez pas les épaules. Revenez dans la position initiale après 20 secondes et changez de côté.
- Répétez 10 fois par côté.

Vous pouvez augmenter le niveau de difficulté en élevant et en abaissant le corps sans toucher le sol ou en faisant 10 battements avec la jambe.

# Exercice 3



# «Basics»

## **Exercice 4**

### **Stabilisation de l'axe des jambes et renforcement de la musculature des cuisses**

Ecartez les pieds dans le prolongement des hanches. Fléchissez légèrement le haut du corps en avant. Contractez les abdominaux et le plancher pelvien.

- Sur une inspiration, fléchissez lentement les genoux à 90° en abaissant les fessiers en arrière. Les genoux sont stables et toujours orientés en avant. Evitez de creuser ou d'arrondir le dos.
- Expirez en revenant à la position initiale.
- Répétez 10 fois.

# Exercise 4



# «Basics»

## **Exercice 5**

### **Stabilisation de l'axe des jambes: saut sur une jambe**

Mettez les mains sur les hanches et prenez appui sur la jambe droite près d'une ligne au sol. Pliez la jambe gauche (90° au maximum).

Contractez les abdominaux et le plancher pelvien.

- Sur une expiration, sautez par-dessus la ligne. Inspirez après avoir repris l'équilibre sur la jambe droite. Evitez de vaciller. Gardez le genou orienté en avant.
- Expirez en sautant à nouveau de l'autre côté de la ligne.
- Répétez 10 fois par jambe.

# Exercice 5



# «Basics»

## **Exercice 6 – Football et unihockey**

### **Stabilisation du bassin et renforcement de la musculature des cuisses**

Allongez-vous sur le dos, bras derrière la tête, genoux et pieds écartés dans le prolongement des hanches. Contractez les abdominaux et le plancher pelvien.

- Sur une expiration, élevez le bassin jusqu'à ce que le haut du corps, le tronc et les cuisses soient parfaitement alignés. Evitez de creuser le dos.
- Inspirez en abaissant le bassin, sans toucher le sol.
- Répétez 10 fois.

Vous pouvez augmenter le niveau de difficulté en joignant les pieds et les genoux ou en tendant une jambe à l'horizontale.

# Exercice 6



# «Basics»

## **Exercice 6 – Volley-ball, handball, basket-ball et fitness** **Stabilisation et centrage des épaules**

Attachez un Thera-Band à un objet fixe à hauteur de coude. Fléchissez légèrement les genoux et tendez l'élastique avec la main droite. Maintenez le bras droit collé au corps et le coude fléchi à angle droit. Contractez les abdominaux et le plancher pelvien en imaginant que chacune de vos omoplates se rapproche de la fesse opposée.

- Tirez l'élastique à 10 reprises vers l'extérieur avec la main droite.
- Tournez-vous à 180° et tirez l'élastique à 10 reprises vers l'intérieur.
- Changez de côté.

Vous pouvez augmenter le niveau de difficulté en tirant l'élastique en arrière, bras tendu à l'horizontale à 90° dans le prolongement de l'épaule.

# Exercice 6



# «Basics Plus»

## **Exercice 1**

### **Stabilisation du tronc, du bassin, de l'axe des jambes et des épaules**

Tenez un ballon avec les deux mains. Contractez les abdominaux et le plancher pelvien. Tenez-vous en équilibre sur la jambe droite en fléchissant légèrement le genou. La pointe du genou ne doit pas dépasser la pointe du pied.

- Penchez-vous en avant de manière à ce que l'ensemble du corps soit parfaitement aligné dans l'axe de la colonne vertébrale. Evitez de creuser le dos.
- Comptez jusqu'à 10.
- Changez de jambe.

Vous pouvez augmenter le niveau de difficulté en faisant rebondir 10 fois le ballon pendant l'exercice.

# Exercise 1



# «Basics Plus»

## Exercice 2

### Stabilisation des épaules et du tronc en appui latéral

Allongez-vous sur le sol en position latérale, le coude formant un angle droit avec l'épaule. Contractez les abdominaux et le plancher pelvien.

- Tendez les jambes afin que l'ensemble du corps soit parfaitement aligné.
- Sur une expiration, faites pivoter l'épaule supérieure vers le bas en faisant passer le bras libre sous le corps. Assurez-vous que celui-ci reste bien aligné lors de la rotation. Evitez de creuser le dos. L'épaule ne doit pas s'affaisser.
- Inspirez en revenant à la position initiale.
- Répétez 10 fois, puis changez de côté.

## Exercice 2



# «Basics Plus»

## **Exercice 3**

### **Stabilisation du tronc et de l'axe des jambes**

Agenouillez-vous en fléchissant la jambe droite à angle droit en avant. Gardez le dos bien droit en faisant attention à ce que l'axe des jambes soit bien orienté en avant. Contractez les abdominaux et le plancher pelvien.

- Sur une expiration, relevez-vous lentement en prenant appui sur la jambe droite.
- Inspirez en revenant à la position initiale, sans toucher le sol avec le genou. Le tronc reste stable.
- Répétez 10 fois, puis changez de côté.

# Exercice 3



# «Basics Plus»

## **Exercice 4 – Football et unihockey**

### **Stabilisation de l'axe des jambes et rotation du tronc**

Tenez un ballon avec les deux mains. En position de fente avant, fléchissez la jambe droite à angle droit. Gardez le dos bien droit et bombez le torse. Contractez les abdominaux et le plancher pelvien.

- Sur une expiration, relevez-vous en tenant les bras à l'horizontale et tournez le haut du corps vers la gauche. Evitez de lever les épaules. L'axe des jambes reste bien stable et le tronc est tendu.
- Inspirez en revenant à la position initiale.
- Répétez 10 fois, puis changez de côté.

# Exercice 4



# «Basics Plus»

## **Exercice 4 – Volley-ball, handball et basket-ball** **Stabilisation du tronc et rotation des épaules**

Placez-vous debout, jambe gauche en avant. Placez l'extrémité du Thera-Band sous le pied gauche et fléchissez légèrement le genou. Tenez l'autre extrémité de l'élastique dans la main droite.

Contractez les abdominaux et le plancher pelvien.

- Sur une inspiration, tirez l'élastique en diagonale vers l'arrière.
- Expirez en revenant lentement à la position initiale. Imaginez que chacune de vos omoplates se rapproche de la fesse opposée. Le tronc reste bien stable. Evitez de creuser le dos.
- Répétez 10 fois, puis changez de côté.

# Exercice 4



## Le modèle Suva

### Les quatre piliers de la Suva

- La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.
- La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée de son Conseil d'administration, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.
- Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.
- La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'Etat.

#### **Référence**

88255.f

Edition septembre 2012