Un pilier à protéger

Autor(en): **Sakobielski, Janina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995945

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Colonne vertébrale

Un pilier à protéger

A force de rester assis, on finit par développer de mauvaises postures et, finalement, par avoir mal au dos. La colonne vertébrale, qui constitue sans doute le pilier le plus précieux de notre corps, mérite bien plus d'attention qu'on ne lui en accorde généralement. Fort de cette constatation, le canton d'Uri lui a consacré un projet spécifique.

Janina Sakobielski

A l'école, à la maison, devant la télévision ou l'ordinateur, à vélomoteur ou en auto: partout, la position assise prédomine, au point que cela en devient un véritable «mode de vie». Pour remédier à ce manque de mouvement, le Service d'éducation physique et de sport et la commission des médecins scolaires du canton d'Uri ont mis sur pied un projet qui met l'accent sur la colonne vertébrale.

Le projet

Dans un premier temps, on a examiné 228 élèves de 5e et 6e année primaire afin de déceler d'éventuelles mauvaises postures. Par la suite, un groupe – les classes «témoins» – a continué à travailler comme à l'accoutumée, alors que l'autre groupe – les classes «tests» – a effectué un programme spécial d'entraînement (voir ci-contre) à raison de 8 à 12 minutes trois fois par semaine.

Après six mois seulement, on a constaté des changements très positifs dans les classes tests lors d'un deuxième examen:

- amélioration de la position et de la forme de la colonne vertébrale;
- amélioration marquante de la force de la musculature du tronc;
- amélioration de la mobilité de la musculature du bassin et des cuisses;
- atténuation ou disparition des dysbalances musculaires;
- diminution de la fréquence des maux de dos.

Un grand profit sans gros effort

Si on se base sur cette étude, il semble incontestable que l'on peut poser à l'école les fondements d'une attitude saine en suscitant une prise de conscience. Et ce sans gros effort: une à deux pauses «gymnastique» quotidiennes avec trois à quatre exercices ciblés – que ce soit en classe ou dans la salle de gymnastique, mais aussi au travail ou à la maison – suffisent déjà pour éviter des mauvaises postures et améliorer ainsi la qualité de vie.

Points à respecter

Pour réaliser le programme d'entraînement, on veillera à respecter les points suivants:

- Exécuter les exercices correctement et calmement, en restant concentré sur le mouvement.
- Soutenir le mouvement à l'aide de la respiration, c'est-à-dire inspirer lors de la contraction et expirer lors du relâchement.
- Eviter les mouvements par à-coups.
- Lors des exercices d'étirement, éviter de creuser le dos en contractant la musculature abdominale.
- Travailler jusqu'à sentir une légère tension, mais éviter que l'exercice ne soit douloureux.
- Eviter d'arrondir le dos durant l'étirement.
- Veiller à exécuter les mouvements des deux côtés.

m

Un grand merci au chef de projet, Max Liniger, chef de l'Office cantonal du sport du canton d'Uri, ainsi qu'à Thomas Gisler, physiologue de la performance à Lucerne, pour leurs précieuses informations lors de la rédaction de cet article. Pour de plus amples renseignements sur le projet, s'adresser à: Amt für Sport, Klausenstrasse 4, 6460 Altdorf. Tél. 041/875 20 64, e-mail: sportamt@ur.ch ou Internet: wwwschulenuri.ch, www.zebis.ch

Renforcement

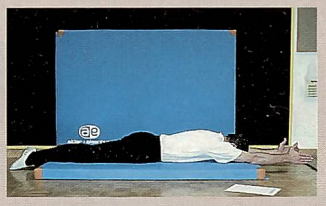
Musculature abdominale, droite et oblique

Soulever les bras, la tête et le haut du corps (en gardant les lombaires plaquées au sol et en évitant que les bras ne compriment la tête). De 8 à 5 fois, 1 à 2 séries.

Pousser le coude et l'épaule en diagonale vers le genou opposé en ramenant celui-ci contre le sol, changer de côté. De 10 à 16 fois de chaque côté, 1 à 2 séries.

Musculature du dos

Lever la tête, les bras et le haut du corps en même temps le plus haut possible, puis les abaisser lentement, mais sans toucher le sol (maintenir la tension!). De 8 à 15 fois, 1 à 2 séries.



Soulever lentement les bras pour commencer, puis les bras et le corps en même temps. Revenir lentement à la position de départ. De 6 à 10 fois, 1 à 2 séries.

Photos: Daniel Wunderlin

Souplesse

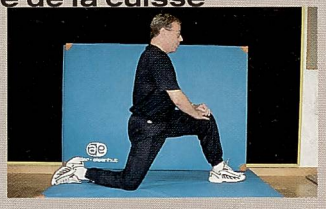
Musculature postérieure de la cuisse

Sans bouger la cuisse, étirer la jambe jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible. Respirer calmement. De 1 à 2 fois par entraînement, 20 secondes au maximum.

Faire basculer le bassin en avant en gardant les cuisses tendues jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible dans les cuisses. De 1 à 2 fois par entraînement, 20 secondes au maximum.

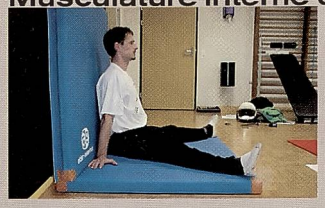
Musculature antérieure de la cuisse

Ramener la jambe à étirer en arrière parallèlement au sol jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible. De 1 à 2 fois par entraînement, 20 secondes au maximum.



Pousser lentement le bassin et le genou antérieur vers l'avant en gardant la colonne vertébrale bien droite jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible, effectuer de légers mouvements de ressort. De 8 à 15 fois, 1 à 2 séries.

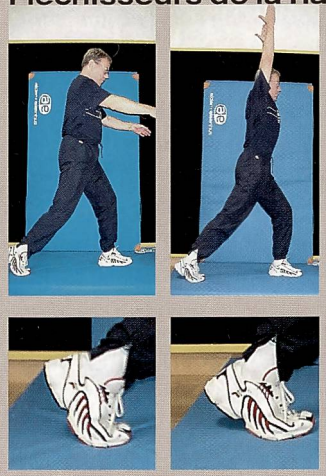
Musculature interne de la cuisse



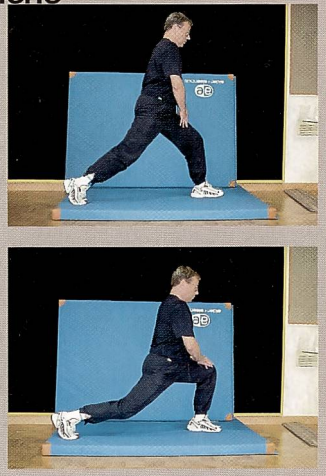
Pousser le bassin en avant en s'aidant des bras et des mains jusqu'à ce qu'une légère tension soit perceptible dans les cuisses. De 1 à 2 fois par entraînement, 20 secondes au maximum.

Déplacer le bassin et le haut du corps de côté, en appuyant une main sur le genou; étirer activement l'autre jambe en gardant le haut du corps tendu et légèrement penché en avant. De 4 à 8 fois par jambe, 2 à 3 séries.

Fléchisseurs de la hanche



Lever les deux bras en étirant le tronc à la verticale tout en poussant le talon contre le sol. De 4 à 8 fois, environ 5 secondes de chaque côté.



Fléchir le genou antérieur, en abaissant le haut du corps et le bassin et en gardant la jambe arrière aussi tendue que possible. De 8 à 15 fois de chaque côté, 1 à 2 séries.