



**Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année du volley-ball. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !**

**Le volley-ball est le seul sport collectif sans contact !  
Cependant, plusieurs risques de traumatismes sont à prendre en compte :**

## **Les doigts**

Les entorses, luxations ou fractures sont souvent l'apanage des volleyeurs loisir alors que l'atteinte du pouce est plus celle du haut niveau. Elles doivent être prises au sérieux car à l'origine de déformation, douleur installée, de perte de force lors du serrage de main et d'arthrose à long terme.

## **Les épaules**

Des problèmes micro-traumatiques d'installation progressive et chronique, par la répétition d'un mauvais geste. Une douleur banale initialement peut être à l'origine d'une invalidité plus marquée au long cours. Le geste de l'armé est traumatisant. L'épaule doit être stable et musclée. Parfois une adaptation technique lors du smash est nécessaire.

## **Le dos et les membres inférieurs**

**Causes :** répétition des sauts, des positions maintenues genoux fléchis pendant plusieurs minutes et des courses explosives sur de courtes distances.

## **Les lombaires**

**Chez l'adulte, les problèmes sont très fréquents souvent rapportés à un défaut technique lors de l'attaque par exemple et/ou d'une insuffisance du gainage abdomino-pelvien. Soyez donc vigilant et bien préparé !**

## Les chevilles

L'entorse est fréquente. Elle ne doit pas être sous-estimée ni par vous ou ni par votre médecin. Le premier épisode en particulier doit être bien soigné afin d'éviter les récurrences et des complications ultérieures.

**La plus grande exigence est demandée lors du bilan médical de pré-saison !**

Notamment sur un déséquilibre du bassin et du rachis ou d'anomalies podologiques à traiter parfois par semelles en matériau absorbant.

Contre-indications temporaires possible:

- Maladies de croissance au niveau du genou sous la rotule
- Scoliose évolutive au niveau du rachis.

**Un travail d'équilibre préventif sur sol instable lors de l'échauffement peut vous aider à limiter les risques traumatiques !**

- ◆ **Echauffez-vous bien !**
- ◆ **Hydratez-vous bien !**
- ◆ **Ne négligez pas les étirements !**

