



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 !**

