

Faites les bons mouvements!



JUSTE Les épaules sont abaissées, la nuque reste alignée avec la colonne, le menton légèrement baissé, le bassin est verrouillé (abdominaux et fesses serrés) et le dos droit. Cette position préserve l'articulation, très fragile, de l'épaule (risque de luxation p.ex.), évite les tensions dans le trapèze, ainsi que la cambrure du dos qui peut provoquer des douleurs lombaires.

Photos: Corinne Cuendet



JUSTE Les genoux légèrement fléchis, le menton légèrement baissé, les épaules abaissées, le bassin en légère rétroversion et le dos droit (ni cambré ni courbé). Dans cette position, les genoux, les lombaires, la nuque, le trapèze et les épaules sont préservés de toute tension, surcharge ou torsion.



JUSTE Verrouiller le bassin et garder le dos droit (ne pas lever les fesses) pour préserver les lombaires. Sauter le plus près possible de la barre, les bras en extension une fois arrivé en haut et les épaules abaissées, pour épargner épaules et coudes. La nuque dans l'axe de la colonne, sans lever le menton, évite les tensions dans le trapèze.

Bouger, c'est bon pour la santé! A condition de faire juste, et selon ses capacités, aussi sur les Pistes Vita. Les exercices proposés ne sont pas à la portée de tous et, comme toute activité physique, ils peuvent faire plus de mal que de bien à qui manque d'entraînement et de connaissances sur la manière de les exécuter. Globalement, le Dr Mathieu Saubade, chef de clinique au Centre de médecine du sport du CHUV à Lausanne apprécie le concept des parcours: «Ils ont le très grand mérite d'inviter à l'activité physique grâce à un environnement attrayant et des activités ludiques pouvant être faites entre amis, en famille. C'est important pour lutter contre la sédentarité. Toutefois, les indications données en début de parcours sont un peu trop succinctes, manquant de conseils et de mises en garde, sachant que certains exercices peuvent être jugés faciles pour quelqu'un de sportif, mais compliqués, voire dangereux pour d'autres. Ils peuvent représenter des risques de blessures musculaires ou tendineuses, de chutes ou d'entorses, ou de douleurs en cas de fragilité latente pour les personnes plus âgées ou les moins entraînées.» «Les personnes ayant des problèmes articulaires ou en surpoids ne devraient pas faire de sauts. Et il faudrait éviter tous les exercices de traction, sur une barre ou les anneaux, trop difficiles sans entraînement, et qui abîment les épaules, notamment des personnes plus âgées», ajoute Mylène Schenk. La physiothérapeute genevoise, maître d'éducation physique, ancienne sportive d'élite et enseignante en fitness aux universités de Genève et Lausanne, nous a montré les erreurs fréquentes des usagers sur le parcours de Carouge (GE). Et comment exécuter les exercices pour en bénéficier sans se blesser (voir photos ci-contre).

Bénéfice supérieur aux risques

«Dans l'idéal, il faudrait en effet faire les parcours avec un coach au moins une première fois, afin d'apprendre les positions et mouvements justes», note le Dr Saubade. Néanmoins, le bénéfice de ces parcours incitant à l'activité physique est supérieur au risque, si on les fait de manière rationnelle.»

A défaut d'explications plus précises de certains exercices, nos deux spécialistes recommandent donc de n'effectuer que ceux qu'on comprend vraiment et qu'on peut exécuter sans peine ni douleur, ou de simplement marcher ou courir sur le parcours. A éviter aussi: les mouvements brusques et les rotations des articulations ou du torse, constituant de fortes contraintes et augmentant le risque de blessures.

Si on utilise les parcours seulement pour courir, il importe de s'échauffer au préalable 5 à 10 minutes, et veiller à courir à la bonne fréquence cardiaque. «Il faut encore pouvoir parler sans peine en courant», indique Mylène Schenk.

E.W.