

Les sciences du sport accessibles

Un encadrement et une technologie de pointe. Ce sont les atouts que conjugue le Centre sport et santé (CSS). Grâce à l'équipe de ce pôle de compétences, tous les sportifs, et non les seuls athlètes d'élite, bénéficient d'un accompagnement personnalisé. Rencontre.

Par Joelle Isler

Maruska Perrin, étudiante, sur le pro-ski-simulator du Centre sport et santé:

«Mes douleurs sont de l'histoire ancienne.»

«Je n'ai enfin plus mal», sourit Maruska Perrin, ravissante volleyeuse de 22 ans. Etudiante en sciences politiques, cette joueuse s'est blessée l'année dernière et évolue depuis en 1^{re} ligue. C'est au CSS qu'elle a vécu sa rééducation, dans une perspective qui dépasse la seule récupération, après une rupture de tendon. Préparateur sportif du centre, Stéphane

Maeder, qui l'accompagne déjà depuis quelques années, lui a montré que les douleurs n'étaient pas une fatalité: «Il m'a enseigné les mouvements justes, comme ne pas casser le dos quand je tape la balle ou quand je suis au service.»

Les pieds sur les plateformes instables de l'engin «pro-ski-simulator», Maruska Perrin renforce simultanément tous les muscles des jambes et s'assure une meilleure stabilité des chevilles. Cet instrument lui permet également de prendre conscience de sa ceinture abdominale. Aussi indispensable pour ceux qui pratiquent des sports d'appui que pour les adeptes de la glisse.

L'apport du CSS ne s'arrête pas là: «Privée de jouer avec mon équipe pendant des mois, j'ai trouvé ici un soutien mental et psychologique», confie la jeune femme. Dans la pratique, elle se rend au centre deux fois par semaine, en sus de ses deux entraînements de volley et d'un match hebdomadaire. Elle a découvert que les mouvements pouvaient gagner en harmonie et en fluidité. Et ce, sans difficulté: «Je travaille sur la mobilité du bassin et corrige mes postures par de petits exercices. Mes douleurs sont de l'histoire ancienne», s'enthousiasme-t-elle.

21



Cédric Evard, ingénieur :

« Avec leurs outils très sophistiqués, les préparateurs du CSS décèlent les points faibles et les corrigent »

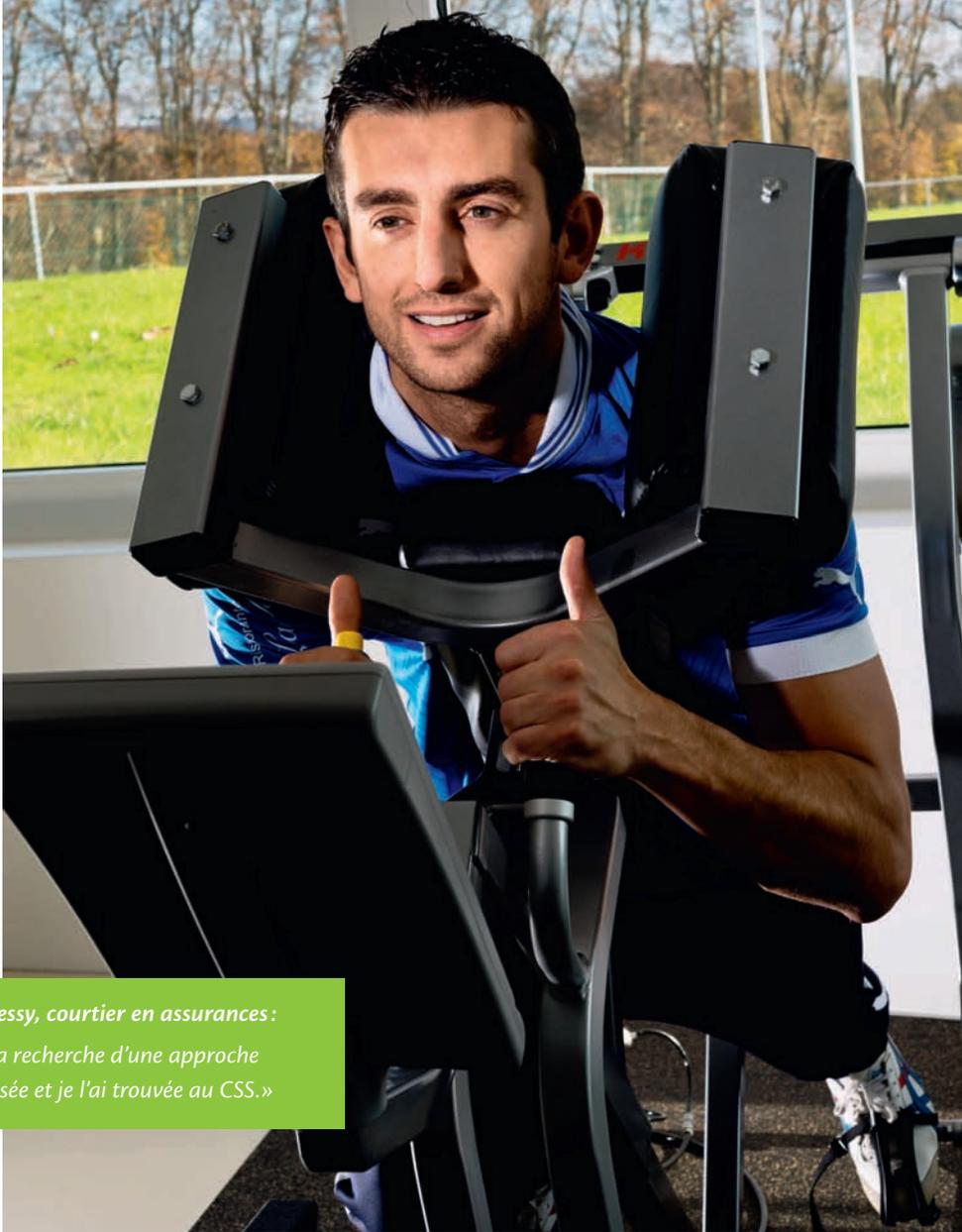
L'enduro est l'une des disciplines que pratique Cédric Evard, dont il est l'actuel champion suisse, catégorie « national ». Cette spécialité de la moto tout-terrain exige une grande résistance physique pour supporter six heures de course. « Je dois bénéficier d'un programme qui me permet de rester d'attaque toute la saison. Je travaille sur le renforcement musculaire lié à l'équilibre », précise cet ingénieur de 24 ans juché sur un énorme ballon de physiothérapie.

Spectaculaire, la méthode est aussi très efficace : « Les préparateurs du CSS adaptent

les séances d'entraînement au sport pratiqué, mais aussi à l'athlète lui-même. Avec leurs outils très sophistiqués, ils décèlent les points faibles et les corrigent. J'ai de la chance de ne m'être jamais blessé sérieusement, mais quand je souffre d'une petite lésion, je m'adresse aussi à eux. Idem si je cherche une réponse ayant trait à la psychologie du sport », souligne Cédric Evard.

Il n'améliore pas l'équilibre seulement sur le terrain. Avec l'équipe du CSS, il met aussi au point le régime qu'il respectera pour tenir durant les six heures de compétition :

« J'augmente les hydrates de carbone 48 heures avant la course et diminue mon entraînement pour créer des réserves. Le jour J, je bois beaucoup de maltodextrine qui s'assimile facilement et m'évite de rencontrer des problèmes de digestion ». C'est tout l'intérêt de cet apport énergétique que Cédric Evard discute avec les spécialistes. Un savoir utile en toutes circonstances : « Je pratique la peau de phoque l'hiver. L'approche alimentaire qui m'a été enseignée me permet aussi de participer à quelques courses de patrouille sans sourciller », conclut-il.



*Laurent Cessy, courtier en assurances :
«J'étais à la recherche d'une approche
personnalisée et je l'ai trouvée au CSS.»*

23

Ancien joueur des Girondins de Bordeaux, le Français Laurent Cessy est venu en Suisse à l'âge de 20 ans pour «percer» dans le football et en faire son métier. Mais une rupture des ligaments croisés l'a freiné dans son élan. Il a alors entrepris une reconversion professionnelle et travaille aujourd'hui comme courtier en assurances.

A 32 ans, Laurent Cessy pratique le football en 1^{re} ligue. Son engagement implique une bonne hygiène de vie : «J'étais à la recherche d'une approche

personnalisée et je l'ai trouvée au CSS. Stéphane Maeder, le préparateur sportif, nous conseille également sur le plan de la diététique, ainsi que dans notre rapport au sommeil, relève-t-il. L'autre avantage, c'est de travailler en groupe. On ne se retrouve jamais seul dans la salle.»

Après une récente opération du ménisque, Laurent Cessy s'entraîne sur un «runner», un engin qui permet de simuler la course à pied, mais sans encaisser de chocs. Idéal pour renforcer en profondeur les muscles ischio-jambiers. L'équipement

de pointe – une douzaine d'instruments dotés d'une technologie pneumatique, avec une résistance constante non influencée par la vitesse de travail – amène les utilisateurs à moduler les efforts et améliorer la qualité des mouvements. «Cette approche unique me permet de continuer à jouer à haut niveau. C'est pourquoi je viens ici bénéficier d'une préparation sportive globale deux fois par semaine.» ■