

## POURQUOI FAIRE DU RENFORCEMENT ET DES ÉTIREMENTS ?

Le travail en salle a pour but de renforcer le corps afin de diminuer le risque des blessures lié à une pratique intensive et répétitive.

Toute activité sportive est concernée à partir du moment où elle est régulière et peut avoir un impact sur le corps et peut le fragiliser ou l'endommager (un carreleur a souvent des problèmes de dos et de genoux, un chirurgien dentaire peut avoir des problèmes de dos etc.)

Le water-polo peut entraîner des fragilités dans les épaules, les genoux et le dos : ce sont les blessures les plus courantes.

- Les épaules : blessures dues au mouvement de bras de la natation et tout ce qui peut se passer avec le jeu avec le ballon. En effet, celles-ci sont fortement sollicitées avec des mouvements parfois peu naturels qui peuvent entraîner des blessures ;
- Les genoux : quand on pratique un sport aquatique, le corps devient plus souple et le mouvement du rétro- pédalage et des jambes de brasse peuvent créer des blessures ;
- Le dos car le polo demande énormément de changements de positions et reste un sport de contact ce qui peut parfois causer des problèmes dorsaux (mais cela reste plus souvent lié à la croissance et au mauvais positionnement des enfants à l'école ainsi qu'aux charges lourdes : sac)

Afin de réduire au maximum le risque une ou deux séances en salle sont indispensables pour renforcer le corps.

Et cela ne risque pas de déranger le développement normal du corps de l'individu.