

März / mars 2006

## EXERCICES DE MUSCULATION pour chanteuses et chanteurs

Exposé de Mme Maria Stettler

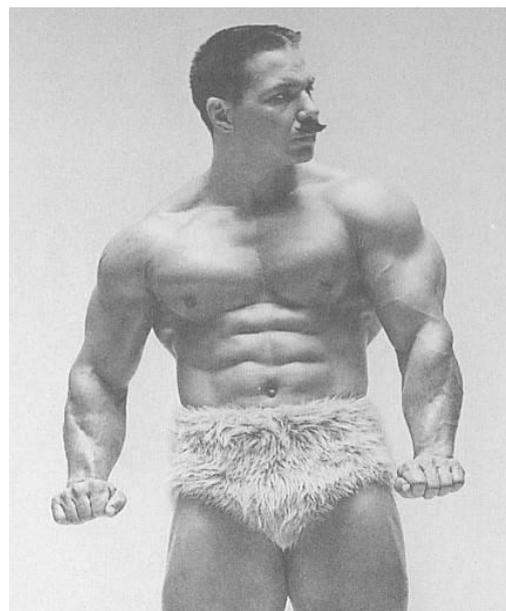
### Les exercices de musculation :

- visent à accroître la performance
- améliorent la musculature active et la stabilité des articulations
- limitent les risques d'ostéoporose et de diabète
- rendent plus attentifs à son corps et aident à prévenir les blessures
- etc.....

### Comment s'exercer intelligemment?

#### Musculation équilibrée

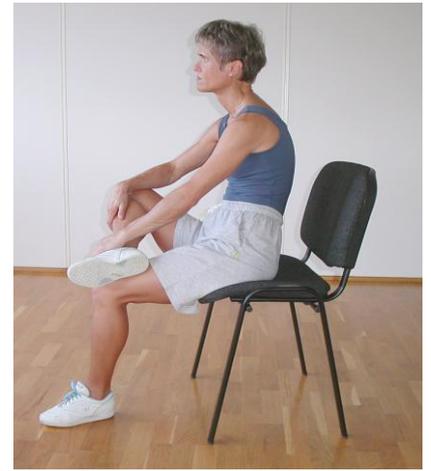
- Sens de son corps - motricité
- Conscience de sa tenue
- Capacité d'endurance
- Endurance physique
- Equilibre
- Coordination
- Habileté - adresse



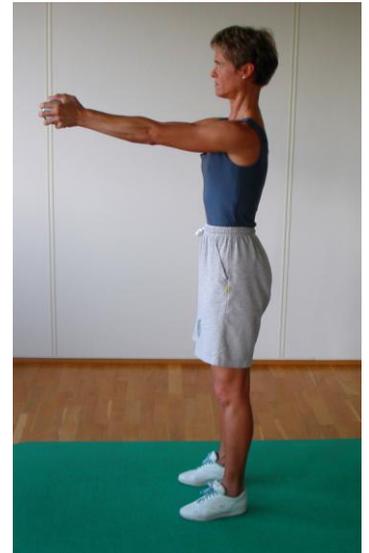
#### Mobilité

- Par mobilité, on peut aussi entendre souplesse. En effet, celle-ci dépend de la mobilité des articulations et de la longueur ou de l'état de tension des muscles des articulations. Si ceux-ci sont trop courts ou trop tendus, des problèmes peuvent survenir.
- L'étirement des muscles trop courts ou trop tendus permet de maîtriser ces problèmes.
- 3x/jour 20 à 30 secondes d'étirement légèrement dynamique.

## Force



## Equilibre



## Habilité

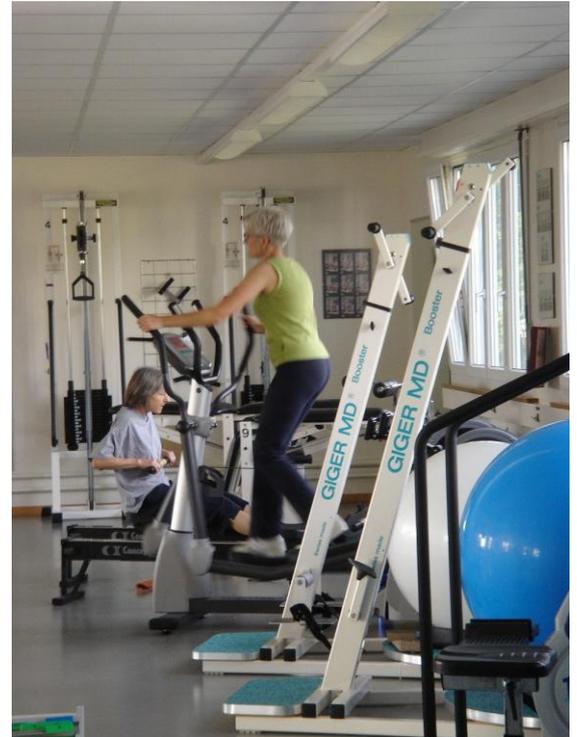


## Exercices d'endurance



- Les exercices doivent être pratiqués de telle sorte que l'on puisse encore s'entretenir par des phrases simples avec son partenaire.
- Ne s'entraîner qu'avec des groupes de même niveau de performance.
- Ne pas participer à des courses populaires dans l'état d'esprit d'un coureur de compétition.
- Sports appropriés:
- Marche, course à pied, natation, cyclisme, avirons, randonnées en montagne, ski de fond, Inlineskating...

## Endurance



## Double sollicitation des chanteuses et chanteurs

### Capacités physiques

- Sens de son corps
- Equilibre / habileté
- Coordination
- Réserves d'endurance-force
- Capacité à se détendre

## **Capacités mentales**

- Conscience de sa tenue
- Equilibre intérieur
- Sérénité
- Confiance / patience
- Force mentale, calme

**« Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare. » (« Le corps est le traducteur de l'âme dans le visible »)**

*Christian Morgenstern*

**Les exercices de musculation pratiqués intelligemment privilégient**

**La qualité plutôt que la quantité**