

# Entraînement: Ligaments en forme grâce au PEP

Ce programme poursuit deux objectifs: d'une part éviter les positions présentant un risque de blessure élevé et, d'autre part, améliorer la capacité d'étirement, la force, la coordination et l'habileté des sportifs.

Le «Prevent-Injury-Enhance-Performance-Training», communément appelé «programme PEP» devrait être réalisé de deux à trois fois par semaine pendant 15 minutes durant la phase de préparation. Il peut ainsi remplacer l'échauffement traditionnel de la leçon de sport ou de l'entraînement.

En outre, ce programme devrait inciter les enseignants à se pencher davantage sur la question de la technique et de la position de l'axe de la jambe ainsi qu'à proposer des exercices correctifs appropriés. Il est donc important d'introduire convenablement les élèves à ce programme, puis de procéder à un contrôle adéquat afin qu'ils parviennent à réaliser les exercices avec justesse pour en tirer le meilleur profit possible.

## «Prevent-Injury-Enhance-Performance-Training»

---

Source: «mobile» 5/2009, p. 31, Luzia Kalberer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**