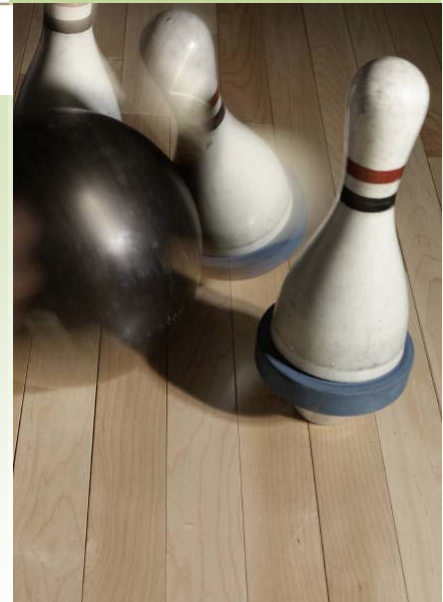




ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC

7960, boul. Métropolitain Est, Anjou (Québec) H1K 1A1  
Téléphone : (514) 355-0557 • Télécopieur : (514) 355-0070 • <http://www.chiropratique.com>

17 au 23 octobre 2011



# Jouer aux quilles sans risque

Si chacun d'entre nous n'a ni la verve ni l'élégance d'un Fred Caillou quand il s'agit de lancer la boule de quille, tout le monde ou presque a déjà pratiqué ce sport, par pur plaisir ou par passion. Qu'ils soient professionnels ou amateurs, nombreux sont les joueurs qui sortent blessés d'un salon de quilles. À défaut de fracasser un record d'abats, soyez attentifs à ces cinq règles de base.

## 1. Période d'échauffement

Les mouvements effectués aux quilles sollicitent énormément les articulations des bras, du dos et du bassin. Il est essentiel de se réserver une période d'échauffement avant chacune des parties. Faites quelques flexions des genoux et du tronc, ainsi que des étirements des bras. Profitez également de la période d'échauffement pour faire des rotations des poignets.

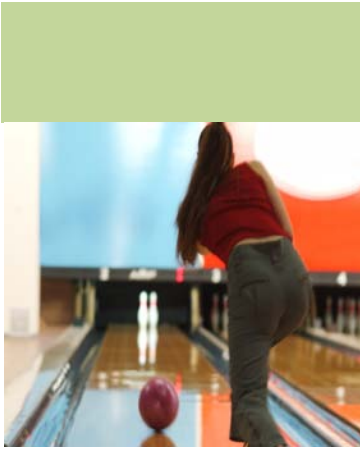
## 2. Quelle boule de quille choisir?

Une grosse boule de quille pèse au minimum six livres, au maximum seize. Le poids de celle que vous utilisez ne devrait jamais dépasser 10% de votre poids corporel. Ainsi, si vous pesez 140 livres, vous ne devriez pas vous risquer à utiliser une boule de seize livres, à moins d'être quilleur professionnel. Si vous jouez avec des enfants, considérez l'option de jouer aux petites plutôt qu'aux grosses quilles. En tant qu'amateur, mieux vaut opter pour la boule la moins lourde possible. Vous éviterez les blessures et aurez un meilleur contrôle sur sa direction.

## La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



### 3. La prise

Contrairement aux petites quilles, les grosses quilles sont dotées de trois trous dans lesquels le joueur insère pouce, index et majeur pour en faciliter la prise. Saviez-vous que la grosseur de ces trous est importante à considérer, au même titre que le poids de la boule? Si les quilleurs professionnels disposent de boules de quille faites sur mesure selon la taille de leurs doigts, les amateurs, eux, n'ont pas toujours cette chance.

Retenez que le confort est la qualité première d'une boule de quille. De trop petits ou trop gros trous provoquent un mouvement de la main inadéquat et risqué pour le joueur, pouvant entraîner des tendinites au poignet. Souvenez-vous qu'il ne faut jamais serrer la main au moment de la prise. En cas de blessure, il est impératif d'appliquer de la glace et de consulter un professionnel de la santé avant toute reprise de l'activité.

---

**De trop petits ou trop gros trous provoquent un mouvement de la main inadéquat et risqué pour le joueur, pouvant entraîner des tendinites au poignet.**

---

#### Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

### 4. Le lancer

En soutenant tout le poids de la boule et en la propulsant vers l'avant, l'un des côtés de votre corps est très sollicité. En ne jouant qu'occasionnellement, vous risquez de subir les contrecoups d'une mauvaise posture causée par le manque d'expérience. Plusieurs joueurs croient à tort que le poids de la boule et la gravité sont des facteurs primordiaux dans la précision du lancer. Il n'en est rien. C'est la qualité et la technicité du mouvement qui a tout à voir avec l'efficacité de l'élan. Ainsi, au moment du lancer :

- Votre main se situe derrière et non devant la boule, contrairement à la pétanque. Vous la poussez : vous ne la tirez pas;
- Quatre pas d'élan sont suffisants. Si vous êtes droitier, votre élan devrait se terminer sur le pied gauche. L'inverse est de mise si vous êtes gaucher;
- N'oubliez pas de garder le dos bien droit et de toujours faire face à la piste. Le bras et la jambe dont vous ne vous servez pas demeurent à l'arrière et vous aident à maintenir un bon équilibre.

### 5. L'importance d'un bon équipement

Les souliers de quilles permettent de bien glisser sur la surface huilée de l'allée. Mais leur utilité va au-delà de cet avantage. Une chaussure mal entretenue ou inadéquate peut accentuer la mauvaise posture et entraîner une torsion des genoux. Pour éviter les accidents, veillez à ce que la surface de jeu ne soit jamais mouillée. Portez également des vêtements amples et confortables, afin de ne pas gêner vos mouvements.

Suivre ces quelques conseils ne vous assure peut-être pas la victoire, mais vous évitera certainement de grimacer de douleur. Amusez-vous bien, et prenez garde au dalot. Bonne joute !