



PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques



Échauffement structuré à visée préventive (ESVP)

Format simplifié en aller-retour

Notice de réalisation



INTRODUCTION

Voici pour la première fois une initiative de grande ampleur visant la prévention des blessures dans la pratique du football amateur en France. Ce programme est issu d'une initiative conjointe de la Direction médicale et de la Direction technique nationale de la FFF. Il a été élaboré par un groupe d'experts composé de médecins de terrain, de médecins du Centre de Clairefontaine, de préparateurs physiques responsables de formation et de coordination.

Le début des études sur la prévention remonte aux années 1990. Puis, dans les années 2000, la FIFA a développé le programme *FIFA the 11* pour le football amateur puis, en 2006, *FIFA 11+*. Avec pour objectif d'apporter un échauffement standardisé comportant des items spécifiques et variés à visée préventive.

De très nombreuses études scientifiques sur des populations de joueurs amateurs ont montré l'efficacité de *FIFA 11+* dans les clubs l'appliquant avec assiduité. On observe ainsi une diminution de tous les types de blessures des membres inférieurs : entorses de cheville, rupture du LCA, lésions musculaires, etc. Cette diminution dépasse les 50 % si l'on considère la rupture du LCA survenant sans contact, cas le plus fréquent, montrant ainsi que les blessures ne sont pas des fatalités.

Notre souci est de protéger la santé de nos joueuses et joueurs, jeunes (les plus exposés) et moins jeunes, conscients qu'une blessure peut parfois laisser des séquelles dans la vie sportive voire dans les vies professionnelle et familiale à plus long terme. Par ailleurs, diminuer le nombre de blessures permet à un maximum de joueurs d'être disponibles au jeu, augmentant ainsi la chance de leur club de progresser, ce qui a été également prouvé.

Ce nouveau programme FFF est nommé « *Échauffement structuré à visée préventive (ESVP)* ». Notre ambition est de le diffuser à tous les joueurs amateurs, masculins et

féminins de plus de 13 ans pratiquant dans un club en France. Comme ses prédécesseurs dont il s'inspire, il a été intégré à l'échauffement. Les exercices sont simples, ne nécessitent pas de matériel spécifique, ils sont plus proches de la pratique du football que ne l'était *FIFA 11+*. Certains exercices présentent des variantes ou des niveaux de difficulté pour éviter la lassitude qui pourrait s'installer avec les répétitions. Il a été étudié pour être complet et n'en prendre seulement que quelques séquences serait le dénaturer au risque de perdre ses avantages, son efficacité.

Bien sûr, sa mise en place nécessite quelques séances d'apprentissage et de rodage pouvant initialement rendre le programme plus long de 5 à 10 minutes les premières semaines. L'appliquer une fois par semaine tout au long de la saison, quel que soit le nombre d'entraînements du joueur, suffira à en recueillir les bénéfices.

Dans un premier temps, deux districts pilotes ont été choisis avant de lancer l'ESVP à l'échelon national. Pour cela, vos retours vers les cadres techniques du district tout au long de l'année sont d'une grande importance : les points forts, les difficultés rencontrées, le nombre de séances que vous avez effectivement réalisées dans la saison...

Vous êtes les acteurs de cette mise en place, votre investissement initial est indispensable à la bonne marche du programme et nous vous en remercions d'avance. Les joueurs sont acteurs eux-mêmes et doivent intégrer les notions apprises pour gagner en autonomie, en cours de saison.

Nous serons heureux de vous rencontrer, de créer les occasions d'échanger sur l'ESVP entre vous et avec certains d'entre nous. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et d'efficacité dans cette mise en place

Le Comité de pilotage



1





PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques



PRÉAMBULE

Un programme, deux versions de mise en place, des variations et niveaux par exercice.

L'une des conditions du succès de l'ESVP réside dans le fait qu'il soit facile à mettre en place, accessible et suffisamment riche pour éviter la lassitude pouvant s'installer avec ce type de programme. Pour y répondre, nous vous proposons deux versions de cet échauffement :

- une version réalisée sous forme de rectangle, alternant les déplacements autour de celui-ci et les regroupements à l'intérieur, permettant aux entraîneurs de varier les circuits de passes et suit ;
- une version sous forme d'aller-retour alternés avec des phases statiques dans les colonnes.

Ces deux versions du programme reprennent les mêmes exercices et le même contenu, devant permettre aux

entraîneurs de s'adapter plus facilement au contexte, à l'espace et aux effectifs disponibles.

Dans ces deux versions de l'ESVP, plusieurs exercices présentent soit des variantes, soit des niveaux de difficulté croissante. Les différents niveaux permettent d'adapter le contenu du programme au niveau du groupe et de suivre la progression des joueurs au cours de la saison, les variantes d'éviter la lassitude pouvant s'installer d'une séance à l'autre. Il est recommandé de ne changer le niveau ou d'utiliser la variante des exercices que lorsqu'ils sont totalement maîtrisés par le groupe et que les points de contrôle des mouvements sont respectés. Une fois les mouvements d'exercices maîtrisés, il est possible de passer d'une variante à l'autre ou d'un niveau à l'autre. Lorsque plusieurs variantes sont maîtrisées par les joueurs, le coach a le libre choix de la variante qu'il souhaite mettre en place, selon le contexte (période, effectifs, météo, objectifs...) dans lequel est réalisé le programme.

MISE EN PLACE

1) Installation des ateliers

- **Matériel nécessaire :**
 - 3 coupelles (ou cônes) ;
 - 2 cerceaux par aire d'évolution (le nombre d'aires dépend du nombre de joueurs).
- **Espace nécessaire :**
 - 30 m x 5 m (par aire d'évolution).
- **Temps d'installation :**
 - 2' par aire d'évolution.
- **Temps de réalisation :**
 - 15 à 20 minutes.
- **Nombre de joueurs :**
 - libre.
- **Schéma de l'installation (deux aires d'évolution)**

2) Réalisation et animation de l'ESVP

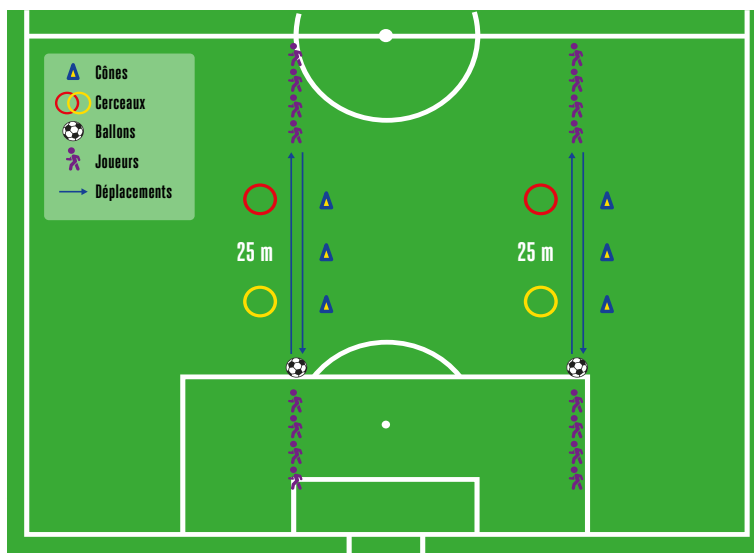
Description globale de l'échauffement

L'échauffement se déroule sous forme de passe et suit en colonne face à face.

Il est constitué d'alternances de séquences de déplacements et de phases statiques et/ou dynamiques pour le renforcement musculaire.

Les déplacements se font suite à la passe, le joueur suit son ballon pour aller se placer dans la colonne face à lui.

Les séquences arrêtées se font dans les colonnes, lorsque les joueurs se replacent.



Composition et déroulement

- **Partie 1** - Mise en route passe et suit avec gammes athlétiques (2'30).
- **Partie 2** - Renforcement gainage tronc / bassin (2').
- **Partie 3** - Passe et suit + proprioception / renforcement quadriceps (3').
- **Partie 4** - Renforcement ischio-jambiers / adducteurs (4'30").
- **Partie 5** - Passe et sprint + pliométrie basse (2').
- **Partie 6** - Étirements activo-dynamiques (2'30).



2





PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques



Partie 1 • Passe et suit avec gammes athlétiques (2'30")

Cette première partie de l'échauffement s'effectue à un rythme modéré.

1^{er} ALLER- RETOUR

Talons-fesses

Rôle : activation des ischio-jambiers.

Consigne

Je passe mon ballon au partenaire situé dans la colonne en face de moi et suis mon ballon pour aller me placer dans la colonne d'en face, en faisant des « talons-fesses ».

Points du mouvement à contrôler :

- garder le buste droit, maintenir un alignement vertical épaules-hanches-genoux ;
- garder la jambe dans l'axe du tronc et de la cuisse, ne pas laisser le pied partir vers l'extérieur ;
- balancer les bras comme pour la course et ne pas mettre ses mains aux fesses.

2^e ALLER-RETOUR

Talons-fesses en course arrière

Rôle : contraction excentrique des ischio-jambiers.

Consigne

Je passe mon ballon au partenaire situé dans la colonne en face de moi et suis mon ballon pour aller me placer dans la colonne d'en face, avec des « talons-fesses » en course arrière.

Points du mouvement à contrôler :

- garder le buste droit, maintenir un alignement vertical des épaules, des hanches et du genou ;
- garder la jambe dans l'axe du tronc et de la cuisse, ne pas laisser le pied partir vers l'extérieur.

3^e ALLER-RETOUR

Pas chassés

Rôle : activation des abducteurs-adducteurs.

Consigne

Je passe mon ballon au partenaire situé dans la colonne en face de moi et suis mon ballon pour aller me placer dans la colonne d'en face, en pas chassés. Faire une volte 180° à la moitié.

Points du mouvement à contrôler :

- mettre de l'amplitude dans le mouvement ;
- garder le buste droit et le regard fixe face à moi ;
- balancer les bras sur le même rythme que les jambes, en croisés-écartés.

4^e ALLER-RETOUR

Pas croisés

Rôle : activation des abducteurs-adducteurs.

Consigne

Je passe mon ballon au partenaire situé dans la colonne en face de moi et suis mon ballon pour aller me placer dans la colonne d'en face, en pas croisés. Faire une volte 180° à la moitié.

Points du mouvement à contrôler :

- se déplacer en petits croisements de jambes et garder sa ligne de déplacement ;
- le buste est droit, le regard fixe face à soi ;
- fixer la ligne d'épaules avec les bras écartés latéralement.

5^e ALLER-RETOUR

Appuis dynamiques en zigzag de face, puis posture défensive « recul frein ».

Consigne

Je passe mon ballon au partenaire situé dans la colonne en face de moi et suis mon ballon pour aller me placer dans la colonne d'en face, en petits appuis latéraux avec changements de direction, en zigzag face à moi sur la première moitié, puis en course arrière sur la deuxième moitié.

Points du mouvement à contrôler :

- augmenter le rythme du mouvement ;
- la fréquence d'appuis doit être élevée ;
- la triple flexion hanches-genoux-chevilles est accentuée (« appuis bas »), le buste est droit et le regard fixe face à soi.



3





PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques



Partie 2 • Renforcement gainage tronc-bassin (2-3')

Cette partie de l'échauffement est
une partie statique qui se réalise quand
les joueurs sont replacés dans les colonnes.

Trois niveaux de difficulté sont proposés
selon le niveau du groupe.

NIVEAU 1

Deux tours de gainage sur trois positions
(face / latérale gauche / latérale droite).

Consignes

Je me place en position de pompe sur les mains et la pointe de pied. Les bras et les jambes sont tendus. Maintien de la position durant 20 à 30 secondes.

Après 20 à 30 secondes, je réalise une rotation sur le côté droit, en gardant les deux bras et les jambes tendus. Après 20 à 30 secondes dans cette position, je bascule dans la même position sur le côté gauche.

Points du mouvement à contrôler

Dans les trois positions, le joueur doit garder l'alignement de ses épaules, son bassin et ses genoux (il doit être « droit »). Si l'alignement est rompu, il faut alors modifier la position du joueur.

Éviter l'extension de nuque. Le joueur doit garder la tête dans l'axe du tronc. Ne pas laisser tomber les fesses ou le bassin sur la position latérale. Dans la position face au sol, le joueur regarde donc le sol, dans la position latérale, le joueur regarde face à lui.

1



2



NIVEAU 2

Deux tours de gainage sur trois positions
(face sur une jambe / latéral gauche avec
oscillations du bassin / latéral droit avec
oscillations du bassin).

Consignes

Je me place en position de pompe sur les mains et la pointe de pied. Bras et jambes sont tendus. Je décolle un pied : maintien de la position durant 15 secondes, puis je pose le pied et décolle l'autre pied : maintien de cette position durant 15 secondes.

Je me place en position latérale, sur le coude, et réalise des oscillations du bassin durant 30 secondes. Après 30 secondes, le joueur change de côté.

Points du mouvement à contrôler

Les consignes de positionnement sont les mêmes que pour le niveau 1. Attention lors des oscillations du bassin à ne pas laisser les fesses partir vers l'arrière.



NIVEAU 3

Deux tours de gainage sur trois positions
(face dynamique / latéral gauche dynamique
/ latéral droit dynamique).

Consignes

Je me place en position de gainage face à mon partenaire, avec un ballon pour deux. Je me place en position de pompe sur les mains et la pointe de pied. Bras et jambes sont tendus.

Dans cette position, je fais rouler le ballon de la main vers mon partenaire face à moi. Le partenaire me renvoie le ballon. Nous réalisons ces échanges durant 20 secondes, en maintenant la position de gainage.

Après 20 secondes, nous basculons sur le côté pour s'échanger le ballon avec le bras libre. Faire ces échanges durant 20 secondes, en maintenant la position de gainage, puis changer de côté.

Points du mouvement à contrôler

Les consignes de positionnement sont les mêmes que pour le niveau 1. Dans les positions de face et latérales, attention à conserver l'alignement épaules-bassin-genoux lors du mouvement pour faire rouler le ballon.



4





PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques



Partie 3 • Passe et suit, plus proprioception et renforcement des quadriceps (3')

Cette partie de l'échauffement se réalise sous forme de passe et suit.

Le joueur suit son ballon en passant dans les ateliers : l'atelier de renforcement des quadriceps sur l'aller et l'atelier de proprioception sur le retour.

Atelier de renforcement des quadriceps (au choix exercice 1 ou exercice 2).

EXERCICE 1

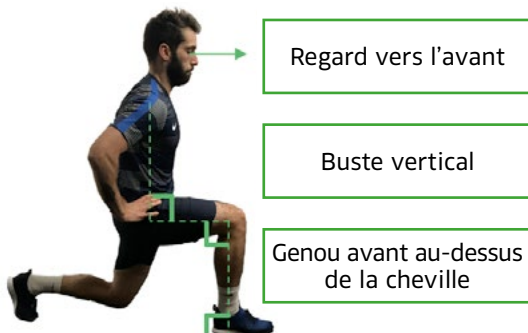
Fentes marchées.

Consignes

À la suite de la passe, je pars en course jusqu'au premier plot. Entre le premier plot et le troisième plot, je réalise des fentes marchées (sur 10 m).

Points du mouvement à contrôler lors des fentes :

- le regard est vers l'avant ;
- le buste est droit et à la verticale ;
- le genou de la jambe avant est au-dessus de la cheville et ne dépasse jamais la pointe de pied ;
- un alignement entre la cheville, le genou et la hanche est maintenu, ne pas laisser le genou de la jambe avant partir à l'intérieur.



EXERCICE 2

« Squats sautés » avec contrôle à la descente.

Consignes

À la suite de la passe, je pars en course jusqu'au premier plot. À chaque plot, je réalise un squat sauté avec une descente contrôlée.

Pour réaliser le squat, je m'arrête, aligne mes pieds à la largeur des épaules. Une fois dans cette position, je réalise une flexion des genoux et des hanches, jusqu'à atteindre un angle droit sur l'articulation du genou.

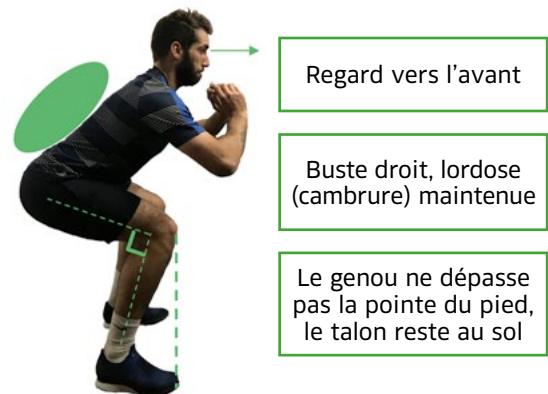
Je réalise ensuite une extension complète du genou et des hanches pour décoller (saut). Je dois amortir la réception de mon saut et retrouver la position basse avec les genoux fléchis à 90°.

Points du mouvement à contrôler lors des squats :

- le regard est vers l'avant ;
- Le buste est droit et à la verticale, avec maintien du dos plat et de la courbure lombaire ;
- les genoux sont au-dessus des chevilles et ne dépassent jamais la pointe de pied.

Sur une vue de face (photo) :

- s'assurer de l'alignement entre la cheville, le genou et la hanche ;
- pas de genou vers l'intérieur !



Attention : les genoux doivent rester alignés avec la cheville et la hanche et ne pas rentrer vers l'intérieur !



5





Atelier de proprioception (au choix exercice 1 ou exercice 2).

EXERCICE 1

Consignes

Après la passe, je me dirige vers le premier cerceau, dans lequel je réalise un tour complet sur moi-même (360°) en huit petits sursauts. Je reprends ensuite ma course vers le cerceau suivant, dans lequel je réalise la même chose avec l'autre pied.

Je dois me stabiliser entre chaque sursaut. J'effectue le tour complet dans le sens inverse, lors du passage suivant.

Points du mouvement à contrôler :

- lors des petits sauts pour réaliser un tour complet sur soi-même, il est important de s'assurer du maintien de l'alignement cheville-genou-bassin ;
- il ne faut pas que le genou rentre vers l'intérieur ou sorte vers l'extérieur lors du contact avec le sol ;
- entre chaque saut, le joueur doit stabiliser sa position avant de réaliser un nouveau saut.



À la réception du saut, maintenir
un alignement pied-genou-tronc.

Ne pas laisser le genou rentrer vers l'intérieur !

La réception du saut se fait avec la jambe légèrement fléchie.





PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques



Partie 4 • Renforcement musculaire bas du corps (4'30")

Cette partie de l'échauffement est une partie statique qui se réalise quand les joueurs se sont placés dans les colonnes.

Elle se compose de trois exercices distincts :

- renforcement des ischio-jambiers basé sur la flexion/extension de hanche (exercice 1) ;
- renforcement des adducteurs (exercice 2) ;
- renforcement des ischio-jambiers basé sur la flexion/extension du genou (exercice 3).

EXERCICE 1

Renforcement des ischio-jambiers basé sur la flexion/extension de hanche. Trois niveaux de difficulté existent selon le niveau du joueur.

Niveau 1 : le « good morning » (« bonjour les ischios »), 2 x 6 à 10 répétitions

Consignes

J'ai les deux pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules. Je penche doucement le torse vers l'avant avec une flexion de hanches, en gardant le dos plat. Une très légère flexion des genoux est possible.

Lorsque je ne peux plus descendre sans que mon dos ne se voûte, j'arrête mon mouvement et remonte. La descente est contrôlée et doit durer entre 3 et 5 secondes.

Points du mouvement à contrôler :

- le joueur doit conserver le regard porté vers l'avant et le buste rectiligne ;
- au départ du mouvement et sur toute sa durée, le torse doit être sorti vers l'avant (« gonfler les pectoraux »), la lordose lombaire (« creux lombaire ») doit être maintenue ;
- le joueur doit regarder vers l'avant, rapprocher les omoplates le plus proche possible l'une de l'autre en gonflant la poitrine et garder le dos droit.



Niveau 2 : le plongeur, 1 x 6 à 10 répétitions

Consignes

J'ai les deux pieds parallèles, écartés à la largeur de hanches, avec les jambes tendues. Je penche lentement le torse vers l'avant avec une flexion de hanches, en gardant le dos droit, tout en décollant une jambe (jambe libre) vers l'arrière, et tends mes bras vers l'avant (comme un plongeur).

Lorsque je ne peux plus descendre sans que mon dos ne se voûte – ou atteint la limite de tension des ischio-jambiers – j'arrête alors mon mouvement et remonte aussi lentement pour repose la jambe. La descente est contrôlée et doit durer entre 3 et 5 secondes.

Points du mouvement à contrôler :

- le joueur doit conserver le regard porté vers l'avant et le buste rectiligne ;
- au départ du mouvement et sur toute sa durée, le torse doit être sorti vers l'avant (« gonfler les pectoraux »), la lordose lombaire (« creux lombaire ») doit être maintenue lors du mouvement ;
- il doit maintenir un alignement entre ses mains, ses épaules, la hanche et la cheville de la jambe libre, comme pour faire une planche en appui sur une jambe.



Niveau 3 : lever-avancer du bassin (en appuis sur mains et talons), 1 x 5 à 8 répétitions par jambe.

Consignes

Au départ, je me place en appuis sur les mains et les talons, dos vers le sol. Les jambes sont semi tendues, avec une légère flexion des genoux (20°).

Je lève une jambe en flexion en même temps que mon bassin à hauteur de mes épaules, en appuyant fortement le talon dans le sol. Puis, j'avance mon bassin en le maintenant à la même hauteur.

Je le repousse ensuite vers l'arrière, toujours maintenu à la même hauteur, avant de le redescendre proche du sol, une fois la semi-extension des genoux retrouvée. Je répète ensuite ce mouvement.



7





PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques



Dans l'espace, mon bassin monte tout d'abord, puis avance sur une ligne horizontale.

Pour découvrir et comprendre l'exercice, il peut se réaliser en appuis sur les deux pieds (sans lever une jambe).

Points du mouvement à contrôler :

- bien monter le bassin puis le maintenir en hauteur durant son avancée vers les talons, puis son retour à la position de départ ;
- si le bassin redescend durant la flexion du genou, le travail des ischio-jambiers n'est pas optimal ;
- le bassin ne redescend qu'après retour à la position de départ.



EXERCICE 2

Renforcement des adducteurs (trois niveaux de difficulté).

Niveau 1 : les fentes latérales, 1x 10 répétitions par jambe

Consignes

Ma position de départ est debout, buste droit, pieds écartés à la largeur des épaules. Je place mes mains sur les hanches et les pieds parallèles.

Dans cette position, j'écarte les jambes, les pieds parallèles, puis bascule le poids du corps sur l'une des deux jambes en fléchissant cette jambe le plus possible.

Points du mouvement à contrôler :

- le joueur doit garder le buste droit et se pencher le moins possible vers l'avant ;
- le regard reste porté vers l'avant ;
- le joueur doit garder les pieds parallèles ;
- lors de la flexion latérale, le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied.



Niveau 2 : adductions de hanche latérales, 1x 10 répétitions sur chaque jambe

Consignes

Au départ, je suis dans une position de gainage latérale sur une main (bras tendu) et les pieds (jambes tendues). Dans cette position, je décolle la jambe la plus proche du sol (l'appui au sol est assuré par ma jambe opposée), pour monter cette jambe le plus haut possible. Je la repose ensuite puis répète ce mouvement.

Points du mouvement à contrôler :

- le joueur durant tout le mouvement doit garder un alignement épaule-hanche-genou-cheville ;
- le regard est porté vers l'avant ;
- les consignes données au joueur sont de ne pas laisser tomber ses fesses vers le sol ou vers l'arrière et de maintenir ses hanches éloignées du sol.



Niveau 3 : adducteur tenu « le Copenhague » (« adducteurs suspendus »)

Consignes

Cet exercice se réalise à deux. Ma position de départ de joueur qui travaille est une position de gainage latérale sur le coude et les pieds. Dans cette position, je vais décoller la jambe la plus éloignée du sol et la monter le plus haut possible.

Mon partenaire attrape ma jambe décollée. Je ramène alors ma jambe libre du sol vers la jambe maintenue par mon partenaire. Je la repose ensuite puis répète ce mouvement.

Deux variantes à ce mouvement :

- lors des premières séances, ou si le joueur a des douleurs au genou, il est recommandé que le partenaire le maintienne au niveau de la cuisse ;
- pour un niveau de difficulté plus important, il est proposé que le joueur maintienne son partenaire au niveau de la cheville.

Points du mouvement à contrôler :

- le joueur durant tout le mouvement doit garder un alignement épaule-hanche-genou-cheville ;
- le regard est porté vers l'avant ;
- les consignes à donner au joueur sont de regarder devant lui, de ne pas laisser tomber ses fesses vers le sol ou vers l'arrière et de maintenir ses hanches éloignées du sol.





PARTIE 1
 Passe et suit
 avec gammes
 athlétiques (2'30")

PARTIE 2
 Renforcement
 gainage tronc
 /bassin (2-3')

PARTIE 3
 Passe et suit, plus
 proprioception et renforcement
 des quadriceps (3')

PARTIE 4
 Renforcement
 musculaire bas
 du corps (4'30")

PARTIE 5
 Passe et suit avec
 pliométrie basse
 et accélérations

PARTIE 6
 Étirements activo-
 dynamiques



Sur ce mouvement, il est important de s'assurer que le partenaire qui maintient la jambe soit dans une posture correcte de protection lombaire, avec les jambes légèrement fléchies, le buste droit et le bassin en antéversion (verrouillage du creux lombaire). Il ne doit pas laisser son buste se fléchir vers l'avant.



EXERCICE 3

Renforcement des ischio-jambiers basé sur la flexion/extension de genou : le Nordique (ischio-jambiers en contraction excentrique), avec trois niveaux de difficulté.

Consignes

Cet exercice se réalise par deux. Départ en position à genou, bras tendus face à moi. Je respecte un alignement genou-hanche-épaule. En arrière, mon partenaire maintient mes chevilles.

À partir de cette position, je me laisse lentement tomber vers l'avant en contrôlant au maximum ma descente. Lorsque mes deux mains touchent le sol, je remonte en m'aidant des bras et en repassant par la flexion genou-hanche.

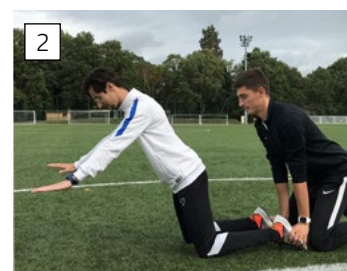
Le mouvement est basé uniquement sur la phase de descente (contraction excentrique des ischio-jambiers). Cette descente doit durer plus ou moins 3 secondes.

Points du mouvement à contrôler :

- le joueur durant tout le mouvement conserve un alignement épaule-hanche-genou ;
- il est important qu'il ne laisse pas tomber son buste vers l'avant sans maintenir son alignement avec la jambe ;
- le mouvement est axé autour de l'articulation du genou ;
- il ne doit pas y avoir de flexion de la hanche au cours de la descente du buste.

Il existe trois niveaux de difficulté à ce mouvement.

Lorsque le joueur réalise le niveau 1 sans problème (les bras tendus devant lui), il peut passer au niveau 2, où les coudes sont fléchis à 90° (ce qui augmente l'amplitude du mouvement, c'est-à-dire la longueur de travail des ischio-jambiers en contraction excentrique). Les consignes et les points de contrôle sont les mêmes que ceux du niveau 1.



Lorsque le joueur réalise le niveau 2 sans problème, il peut alors passer au niveau 3, où les mains sont collées au torse (ce qui augmente encore l'amplitude du mouvement et la longueur de travail des ischio-jambiers en contraction excentrique). Les consignes et les points de contrôle sont les mêmes que ceux des niveaux 1 et 2.





PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques



Partie 5 • Passe et suit avec pliométrie basse et accélérations

Cette partie se déroule sous forme de passe et suit. Il est demandé aux joueurs d'être dynamiques et rapides sur cette partie finale de l'échauffement. Lors de l'aller, les joueurs réalisent des accélérations. Lors du retour, les joueurs passent dans un atelier de pliométrie basse.

Partie accélérations (progressivement de 80 à 100 % de la vitesse).
Deux variantes existent, qui peuvent être réalisées l'une après l'autre ou dans des séances séparées (selon les objectifs de travail et la séance à venir).

Variante 1 : course en slalom à quatre courbes, à dominante fréquence des appuis.

Après la passe, je réalise un slalom avec des changements de direction nets entre chaque coupelle.

Variante 2 : course avant / arrière / avant.

Après la passe, je sprinte entre la première et la troisième coupelle, puis je pars en course arrière jusqu'à la coupelle du milieu (deuxième coupelle) avant de repartir en course avant sur 10 m.

Partie pliométrie

Deux variantes existent, qui peuvent être réalisées l'une après l'autre ou dans des séances séparées (selon les objectifs de travail et la séance à venir).

Variante 1 : six foulées bondissantes.

Après la passe, le joueur part en foulées bondissantes.

Consignes

Je pars en trottinant puis enchaîne sur six foulées bondissantes. Je me réceptionne sur la jambe avant (qui n'est pas la jambe de propulsion).

L'objectif de ces foulées bondissantes est d'aller loin vers l'avant (la poussée est horizontale, non verticale).

Points du mouvement à contrôler :

- le joueur doit réaliser une triple extension avec la jambe de propulsion pour réaliser une foulée bondissante, le genou de la jambe libre est pointé vers l'avant.
- la reprise du contact avec le sol, se fait pied à plat, le genou et la hanche étant légèrement fléchis.
- à la fin de la phase de propulsion, le joueur doit avoir un alignement du tronc et de la jambe (extension de hanche), la jambe complètement tendue (extension de genou), et finir sur la pointe de pied (flexion plantaire de la cheville) ;

- le joueur s'aide des bras pour réaliser son mouvement lors de la triple extension : soit il envoie ses deux bras vers l'avant, soit il s'équilibre comme en course avec une plus grande amplitude du balancé des bras ;
- lors de la réception du saut, il est important que l'alignement hanche/genou/cheville soit maintenu (le genou ne doit pas partir vers l'intérieur).

Variante 2 : cloche-pied sur 25 m.

Après la passe, Je réalise trois cloche-pieds avec la jambe droite, puis trois cloche-pieds avec la jambe gauche.

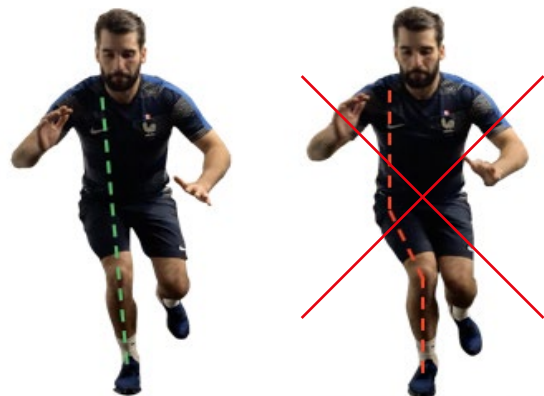
Consignes

Je pars en trottinant puis enchaîne sur trois cloche-pieds de la jambe droite, puis trois cloche-pieds de la jambe gauche. Je réalise donc la réception sur la même jambe que ma jambe de propulsion.

L'objectif de ces cloche-pieds est d'aller loin vers l'avant (la poussée est horizontale, non verticale).

Points du mouvement à contrôler :

- le joueur doit réaliser une extension des trois articulations du membre inférieur pour réaliser son cloche pied, c'est la triple extension ;
- lors du contact au sol, le genou et la hanche doivent être légèrement fléchis ;
- éviter absolument les réceptions sur jambe tendue ;
- lors de la triple extension, le joueur s'aide des bras en les projetant vers l'avant pour réaliser son mouvement ;
- lors de la réception du saut, il est important que l'alignement hanche-genou-cheville soit maintenu (le genou ne doit pas partir vers l'intérieur !).



À la réception du saut, maintenir un alignement pied-genou-tronc.

Ne pas laisser le genou rentrer vers l'intérieur !

La réception du saut se fait avec la jambe légèrement fléchie.



10





PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques



Partie 6 • Étirements activo-dynamiques

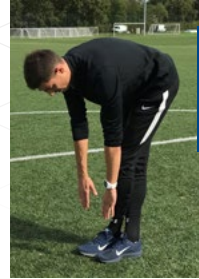
Contracter le muscle 6" avant étirement de 6", puis activer.

Ischio-jambiers

1



Étirement
de la chaîne
postérieure



Adducteurs

2



Mollets
(triceps sural)

6



3



5

Quadriceps

4

Fessiers

3

Psoas-iliaque

1 - Ischio-jambiers

- A- Enfoncer le talon dans le sol et appuyer pour contracter les ischio-jambiers.
- B- Étirement des ischio-jambiers (*photo 1*).
- C- Dix talon-fesses d'activation.

2 - Adducteurs

- A- Contracter les adducteurs en position accroupie, sous résistance d'écartement des coudes à l'intérieur des cuisses (*photo 2*).
- B- Étirement des adducteurs en fente latérale, droite puis gauche.
- C- Succession de petits pas chassés en aller-retour, deux à droite, deux à gauche.

3 - Psoas-iliaque

- A- Monter les genoux lentement et avec grande amplitude sans sauter, en appui unipodal stable.
- B- Étirement du psoas-iliaque en position de « chevalier servant » (*photo 3*).
- C- Monter les genoux quatre fois de suite sur chaque jambe et sans sauter.

4 - Fessiers

- A- Fente avant lente et basse (2 x jambe avant droite puis gauche).
- B- Étirement des fessiers (*photo 4*).
- C- Enchaîner un squat suivi d'une fente avant, répéter l'enchaînement deux fois sur chaque jambe.

5 - Quadriceps

- A- Quatre squats complets lents.
- B- Étirement des quadriceps (*photo 5*).
- C- Alternance de rebond en fentes avant rapide (x 6).

6 - Mollets

- A- Monter sur les pointes de pieds et marcher comme avec des talons aiguilles.
- B- Étirement des mollets en face à face (*photo 6*).
- C- Dix petites montées de genoux suivies de trois sauts jambes tendues.



11





PARTIE 1
Passe et suit
avec gammes
athlétiques (2'30")

PARTIE 2
Renforcement
gainage tronc
/bassin (2-3')

PARTIE 3
Passe et suit, plus
proprioception et renforcement
des quadriceps (3')

PARTIE 4
Renforcement
musculaire bas
du corps (4'30")

PARTIE 5
Passe et suit avec
pliométrie basse
et accélérations

PARTIE 6
Étirements activo-
dynamiques

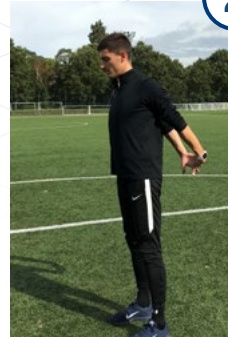


Partie 6 • Étirements activo-préparatoires haut du corps (spécifique gardien)

1



2



5



4



3



Chaque posture est à exécuter deux fois consécutivement.

1 - Trapèzes et grands dorsaux

- A- Se grandir à la verticale par une grande extension des bras parallèles vers le ciel (*photo 1*).
- B- Tenir 6 à 10 secondes en respirant profondément.

2 - Pectoraux

- A- Joindre les mains avec les bras tendus dans le dos et croiser les doigts (*photo 2*).
- B- La poitrine s'ouvre vers l'avant, les omoplates se rejoignent.
- C- Tenir 6 à 10 secondes en respirant à profondément.

3 - Triceps brachiaux et épaules

- A- Amener une main en arrière de la nuque par-dessus l'épaule.
- B- L'autre main remonte derrière le dos, paume tournée vers l'arrière, pour toucher ou accrocher les doigts de la première (*photo 3*).
- C- Tenir 6 à 10 secondes en respirant profondément, puis inverser le placement des mains.

4 - Intercostaux et obliques

- A- Croiser une jambe tendue devant l'autre.
- B- Élever le bras du côté de la jambe arrière en extension vers le ciel (*photo 4*).
- C- Se grandir d'un côté en sortant légèrement la hanche vers l'extérieur.
- D- Tenir 6 à 10 secondes en respirant profondément, puis changer de côté.

5 - Grands dorsaux et deltoïdes

- A- Placer une main par-dessus l'épaule opposée comme pour le mettre en écharpe autour du cou.
- B- Appuyer sur le coude vers l'arrière avec l'autre main, afin d'éloigner les omoplates (*photo 5*).
- C- Tenir 6 à 10 secondes en respirant profondément, puis changer de côté.

Conception, rédaction et photographies : FFF

Réalisation : Irweego

Janvier 2021

