

# Exercices de pré-reprise

## FORMATION



### Objectifs :

- Réhabituer le corps à l'effort
- Responsabiliser les joueurs
- Prévenir les blessures
- Etre dans la meilleure forme possible pour la reprise

## Sommaire

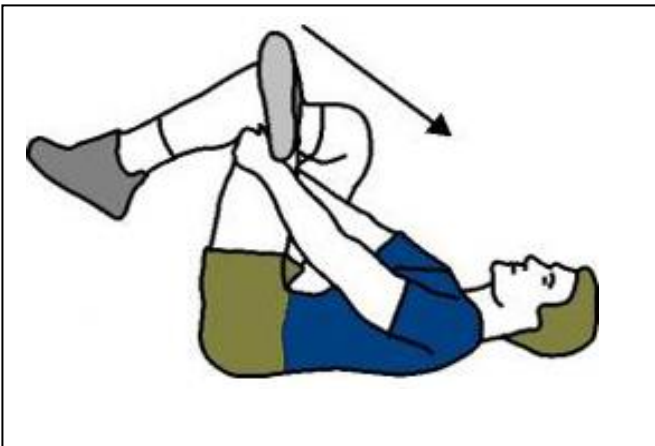
Etirements à faire tous les matins.....	3
Organisation de la séance de renforcement.....	6
Exercice de renforcement .....	7
Circuit gainage abdos .....	11

## Etirements à faire tous les matins



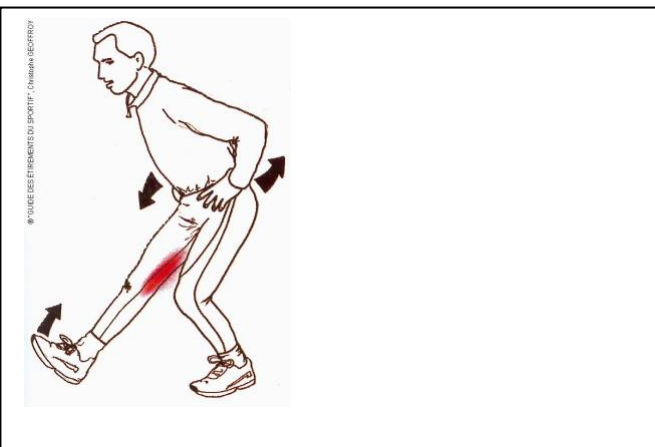
Consigne : Etirement du psoas iliaque, bien pousser le bassin vers l'avant et maintenir la position pendant 30 à 40 secondes. Bien faire sur les deux jambes.

Position : comme sur la photo, jambe de derrière au sol, le dos droit on pousse le bassin vers l'avant tout en restant aligné.



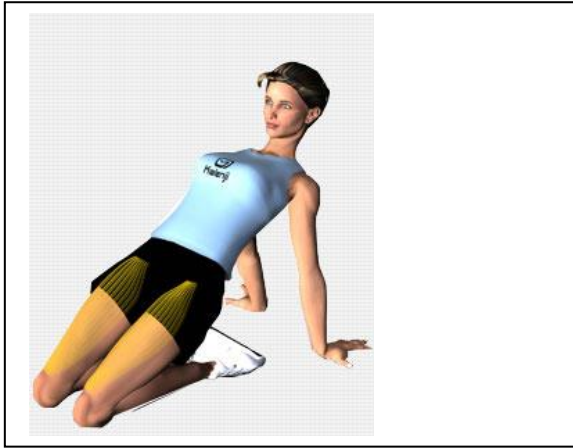
Consigne : Etirement du fessier tiré avec les bras la jambe de derrière afin d'étirer le muscle fessier de la jambe plier. Maintenir l'étirement 2 fois 30 à 40 secondes sur chaque jambe.

Position : Le dos bien droit et les abdos bien rentré afin de plaquer les lombaires au sol. Le bas du dos ne doit pas se vouter.



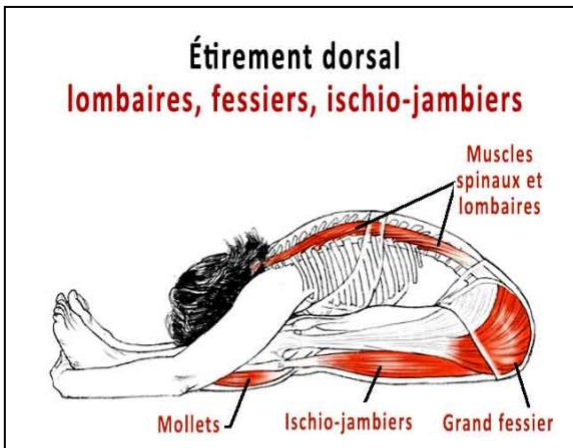
Consigne : Etirement des ischios jambiers,

Position : Le dos bien droit et les abdos bien rentré afin de plaquer les lombaires au sol. Le bas du dos ne doit pas se vouter.



Consigne : Étirement des quadriceps, descendre progressivement jusqu'à atteindre l'amplitude maximale que vous pouvez supporter puis maintenir cette position pendant 30 à 40 secondes. Effectué deux fois l'étirement.

Position : Le dos bien droit et les abdos bien rentré. Le bas du dos ne doit pas se cambrer ou se vouter.



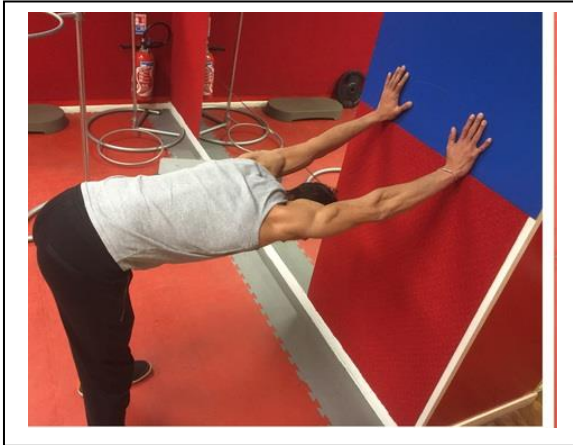
Consigne : étirement lombaires et ischio-jambiers, allé chercher le plus loin possible. Maintenir l'étirement pendant 30 à 40 secondes à deux reprises.

Position : Le dos bien droit et les abdos bien rentré. Le bas du dos ne doit pas se cambrer ou se vouter.



Consigne : étirement adducteur, étirer le muscle par une pression au niveau jambes sur avec les coudes, une fois l'amplitude maximale atteinte maintenir l'étirement pendant 30 à 40 secondes.

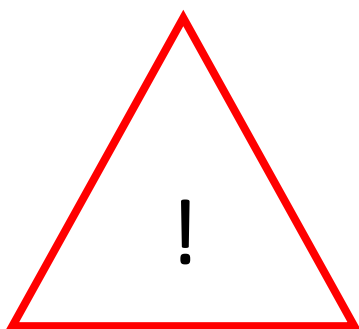
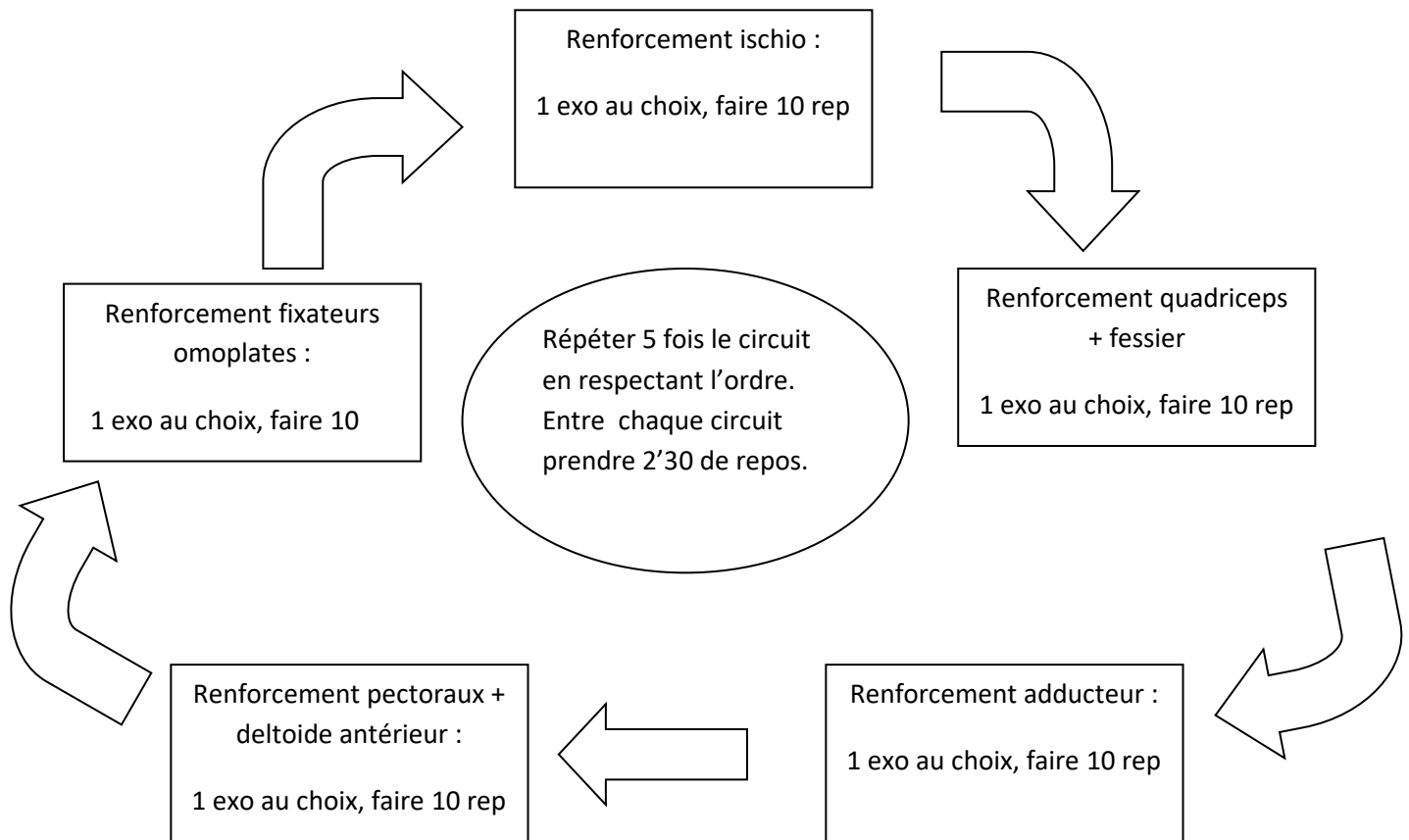
Position : Le dos bien droit et les abdos bien rentré. Le bas du dos ne doit pas se cambrer ou se vouter.



Consigne : étirement fixateur omoplate et deltoïdes postérieurs, amener le buste vers l'avant tout en gardant les bras fixes . Maintenir l'étirement 30 à 40 secondes.

Position : Le dos bien droit et les abdos bien rentré. Le bas du dos ne doit pas se cambrer ou se vouter.

# Organisation de la séance de renforcement



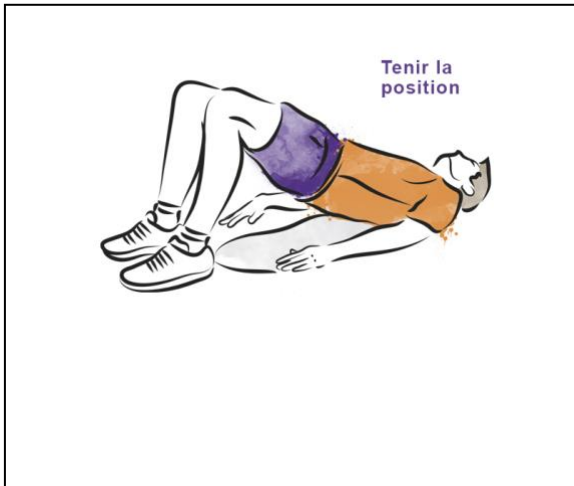
Bien respecter les consignes et les indications concernant les postures, le nombre de répétitions ainsi que le temps de maintiens de certaines postures.

Certains exercices pourront être enchaînés, maintiens de la posture + 10 rep par exemple.

Augmenter petit à petit le nombre de répétition ou la difficulté de l'exercice au fil des jours.

# Exercice de renforcement

## Renforcement ischio- jambier

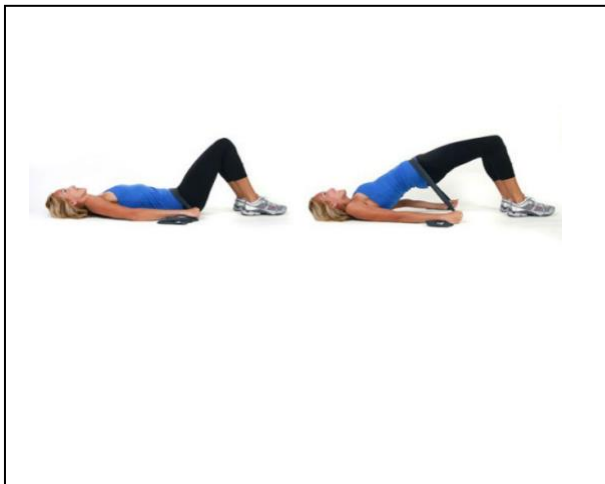


Consigne : tenir la posture pendant 30 à 40 secondes.

Variante : Sur une jambe

Placement : Maintenir les abdos rentrés, contracter un maximum les fessier, pousser le bassin vers l'avant, dos droit et jambe 90°. Vous êtes sur les omoplates et non sur le dos.

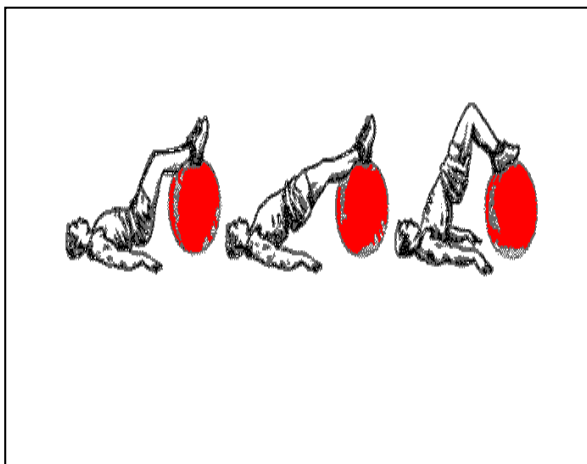
PS : une fois les deux exercices maîtrisés vous pouvez enchaîner les deux premiers exercices dans le même exercice. Maintenir puis 10 répétitions.



Consigne : Même posture que sur l'exercice d'avant, cette fois-ci le but ne sera pas de maintenir la posture mais de partir du sol pour pousser le bassin vers le haut comme le montre l'image. Maintenir cependant la posture 3 seconde en fin d'enchaînement.

Variante : Sur une jambe

Placement : Maintenir les abdos rentrés, contracter un maximum les fessier, pousser le bassin vers l'avant, dos droit et jambe 45°. Vous êtes sur les omoplates et non sur le dos.



Consigne : Toujours la même posture mais avec un ballon cette fois-ci, le but est de ramener le ballon vers soit puis l'éloigner.

Variante : sur une jambe

Placement : Maintenir les abdos rentrés, contracter un maximum les fessier, pousser le bassin vers l'avant, dos droit et jambe 45°. Vous êtes sur les omoplates et non sur le dos.

## Renforcement quadriceps + fessier



Consignes : pieds écarté largeur d'épaules, les talons ne doivent pas décoller et l'appui ne doit pas être sur l'avant du pied mais sur les talons. Bien descendre au moins aussi bas que sur la photo.

Variante : s'asseoir sur une chaise a chaque répétition.

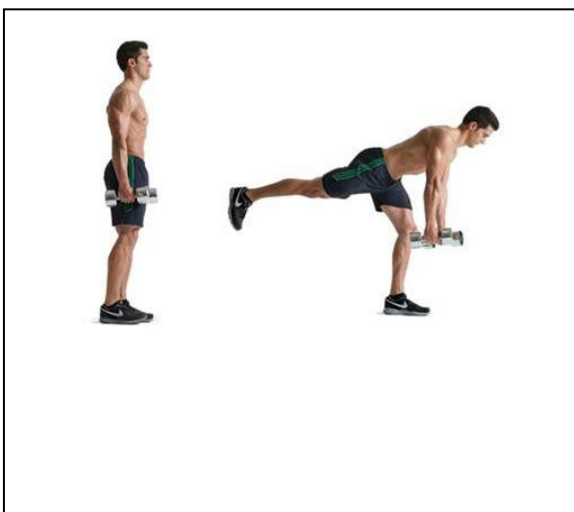
Placement : dos pied droit, pieds écarté largeur d'épaule, le buste ne doit pas s'incliner, seul les fesses descendent. Les genoux ne doivent pas rentrer si s'écarter.



Consigne : Aller chercher loin vers l'avant, faire une flexion à 90° de la jambe d'appui, le genou de la jambe arrière touche le sol. Ici les 10 répétitions seront sur chaque jambes donc 20 en tout.

Variante : lever les bras au dessus de la tête.

Placement : dos droit, les genoux dans l'axe ne doivent pas partir sur l'extérieur ni l'intérieur.



Consigne : exercice de mobilité qui ne peut être compté dans le circuit, mais doit être fait en complémentarité des deux autres exercices. 5 répétitions par jambe.

Variante : pouvoir poser un ballon par terre pour vous inciter à descendre.

Placement : dos droit et jambe dans l'alignement du buste, la jambe d'appui ne doit pas connaître de torsion vers l'intérieur et l'extérieur.

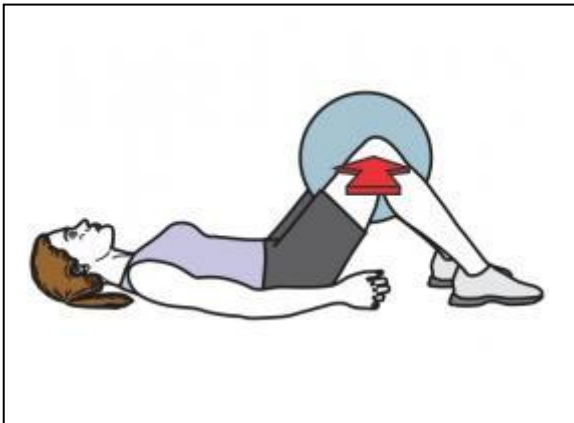


## Renforcement adducteur



Consigne : exercer une pression sur les genoux avec les mains tout en ramener jambe vers l'intérieur jusqu'à que vos genoux se touchent. (Travail concentrique)

Variante : départ jambe serré, pousser les jambes avec les mains tout en résistant jusqu'à que les jambes soit comme sur l'image ci-contre.



Consignes : exercer une pression sur le ballon pendant 10 secondes puis ramener les jambes comme sur la figure au-dessus. Répéter cet enchainement 10 fois.

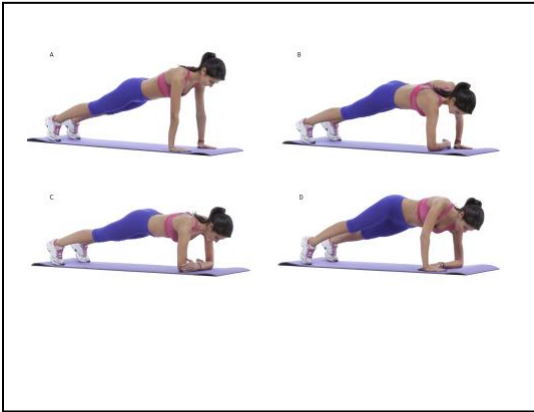
## Renforcement pectoraux + deltoïde antérieur



Consigne : effectuer 10 à 15 répétitions, mettre une balle de tennis en dessous si possible pour venir la toucher avec les pectoraux.

Variante : écarté, serré

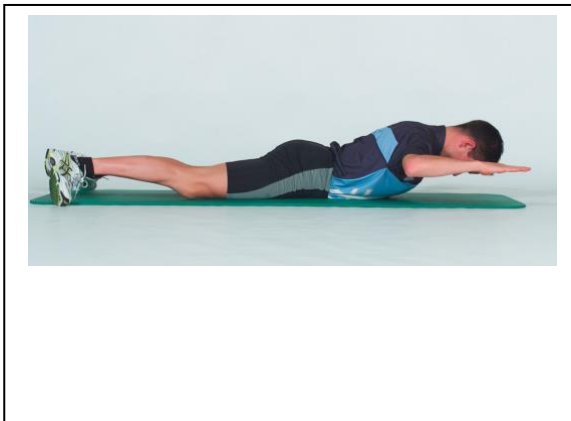
Placement : Bras et tronc aligné, abdo contracté et rentré, ne pas lever ni baisser les fesses.



Consigne : effectuer l'enchaînement 10 fois, partir position pompe, poser un avant bras, poser l'autre avant bras, puis remonter en position pompes.

Placement : comme pour les pompes les jambes et le tronc devront être alignés, les fesses ne descendent et ne se lèvent pas.

### Renforcement fixateurs omoplates



Consigne : allongé sur le ventre, contracté les omoplates et maintenir la position durant 10 secondes.

Placement : abdo contracté et rentré, bras perpendiculaire, omoplate contracté.

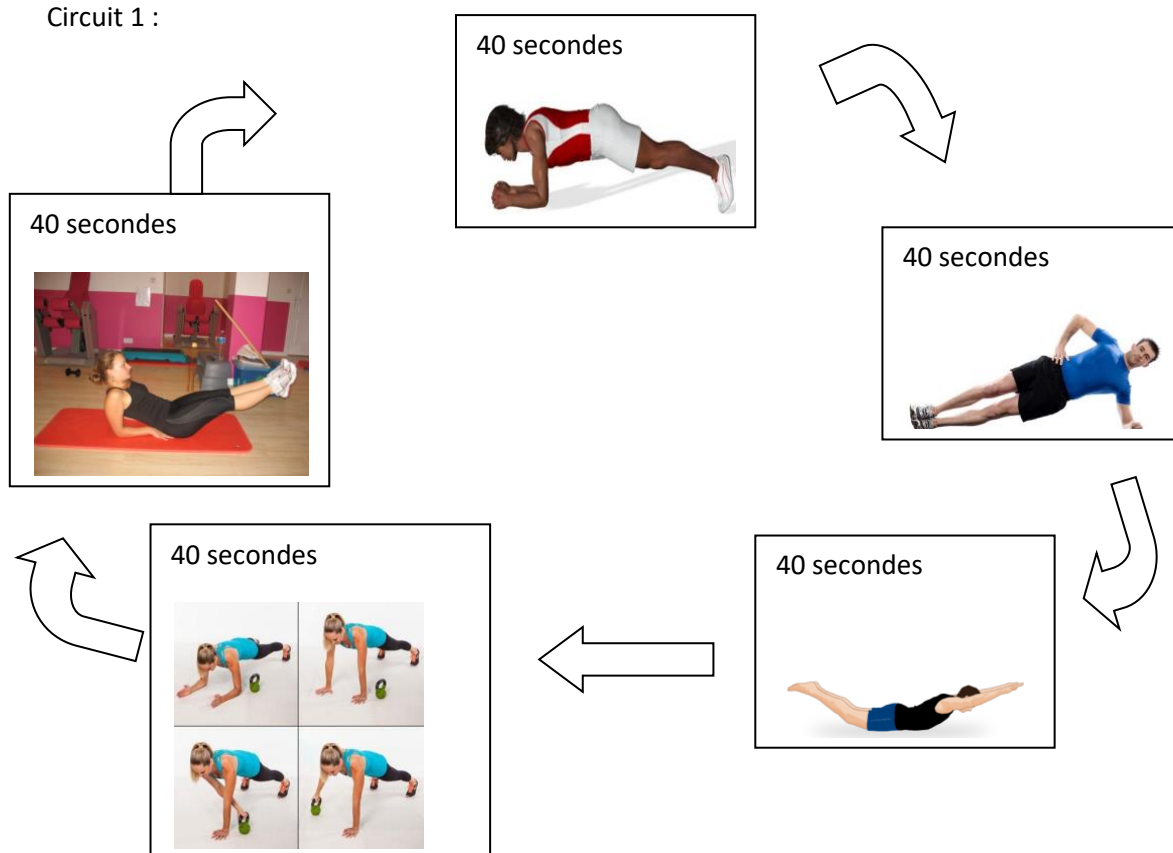


Consigne : effectuer l'enchaînement 10 fois et maintenir la position durant 3 secondes lorsque le bras est levé.

Placement : abdos rentrés, jambe dans l'alignement du buste, ne pas rentrer ni pousser les fesses.

# Circuit gainage abdos

Circuit 1 :



Organisation du circuit :

1<sup>er</sup> exercices : gainage de face :

2<sup>ème</sup> exercice gainage oblique : 20 secondes de chaque coté au début puis 40 secondes de chaque côté

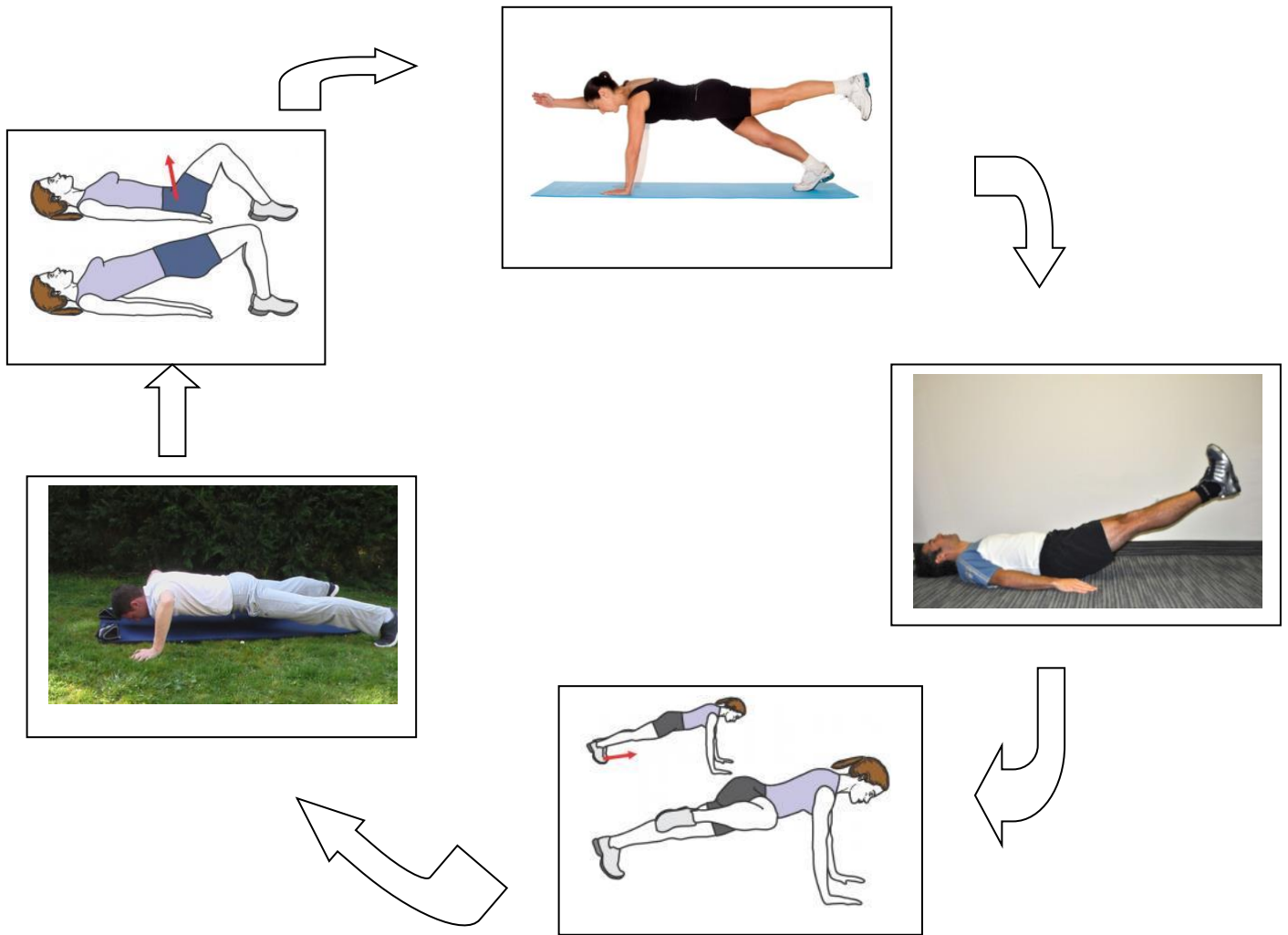
3<sup>ème</sup> exercice superman :

4<sup>ème</sup> exercice variante gainage de face : gainage de face puis déplacer objet de droite à gauche ( poids de préférence)

5<sup>ème</sup> exercice cuillère :

Effectuer 4 fois le parcours sans repos.

## Circuit 2 :



### Organisation du circuit :

Exercice 1 : gainage de face sur un bras, une jambe : 20 secondes sur chaque bras et jambes.

Exercice 2 : levé de jambe : 40 secondes, bien rentré les abdos pour avoir les lombaires plaqués au sol.

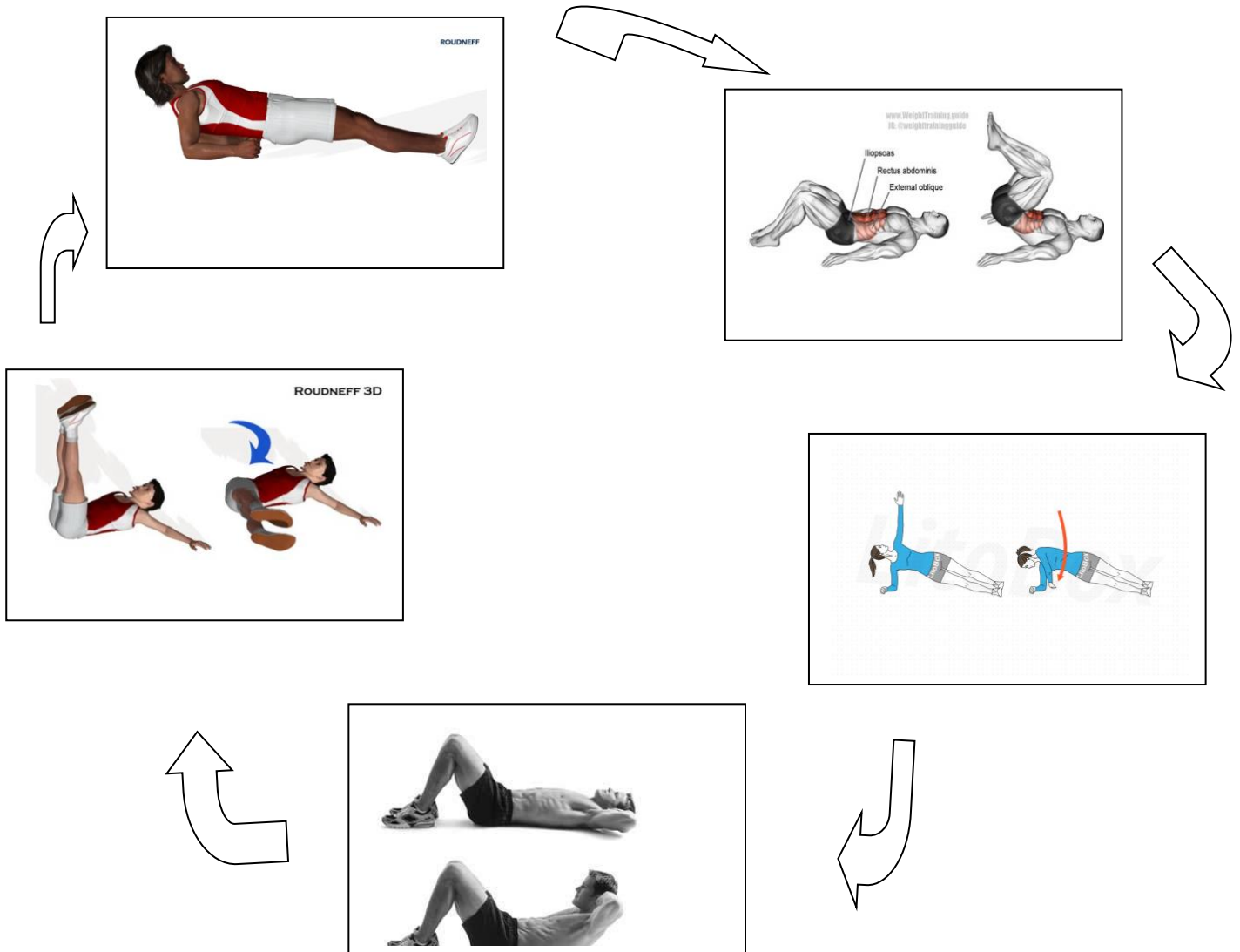
Exercice 3 : gainage superman : 40 secondes, position pompes puis lever de jambes, compliqué l'exercice en pliant les bras.

Exercice 4 : gainage araignée : 10 secondes.

Exercice 5 : gainage hip trust : 40 secondes : bien contracté les abdos et avoir le dos bien droit.

Effectuer 4 fois le parcours sans repos.

### Circuit 3 :



### Organisation du circuit :

Exercice 1 : gainage lombaire, 40 secondes. Même placement que pour le circuit d'avant.

Exercice 2 : montée de jambes 15 répétitions. Bien tendre les jambes et garder les omoplates au sol.

Exercice 3 : gainage oblique avec rotation 10 répétitions de chaque côté.

Exercice 4 : Crunch 20 répétitions, garder les talons enfoncé dans le sol, contracté les abdos et garder les lombaires au sol. Ne surtout pas mettre les mains derrière la tête comme sur l'image.

Exercice 5 : Essuies glace 10 répétitions de chaque côté. Bien contracté les abdos et garder les lombaires au sol.

Finir 4 fois le parcours sans repos.