

**PARTIE 1**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements activo-dynamiques



FFF  
CENTRE NATIONAL  
DU FOOTBALL  
CENTRE MEDICAL

# Échauffement structuré à visée préventive (ESVP) Version « en rectangle » Notice de réalisation



## INTRODUCTION

**V**oici 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 médecin 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 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 nécessitant 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

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

## PARTIE 2

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

## PARTIE 3

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

## PARTIE 4

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

## PARTIE 5

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

## 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 de l'espace d'échauffement :

#### • Matériel nécessaire :

- 4 coupelles ou cônes rouges (un à chaque coin du rectangle) ;
- 4 coupelles ou cônes jaunes (un à la moitié de chacun des côtés) ;
- 2 cerceaux espacés de 10 m et placés 5 m à l'extérieur de chaque côté ;
- 4 à 8 ballons selon le nombre de joueurs.

#### • Surface nécessaire :

- rectangle de 27 m x 20 m ;
- une zone centrale pour les ateliers de renforcement musculaire.

#### • Temps d'installation :

- Environ 5 minutes.

#### • Temps de réalisation :

- 15 à 20 minutes.

#### • Nombre de joueurs :

- 8 à 16 maximum, soit 2 à 4 joueurs au départ de chaque angle.

### 2) Réalisation et animation de l'ESVP

#### Description globale de l'échauffement

L'échauffement se déroule autour et dans un rectangle de 20 m par 27 m.

Il alterne des séquences de déplacements et des séquences de phases statiques et/ou dynamiques pour le renforcement musculaire.

Les déplacements se font à l'extérieur du rectangle. Sur la distance de chaque côté, le joueur réalise successivement une conduite de balle, une passe et suit ou passe et va, suivie de gammes athlétiques ou pas variés.

Les séquences arrêtées de renforcement musculaire se réalisent en regroupant les joueurs à l'intérieur du rectangle.

D'autres exercices s'effectuent dans les cerceaux extérieurs aux côtés du rectangle, lors de séquences de déplacement.

#### Composition et déroulement

**Partie 1 – Déplacements :** mise en route passe et suit, gammes athlétiques (2'30").

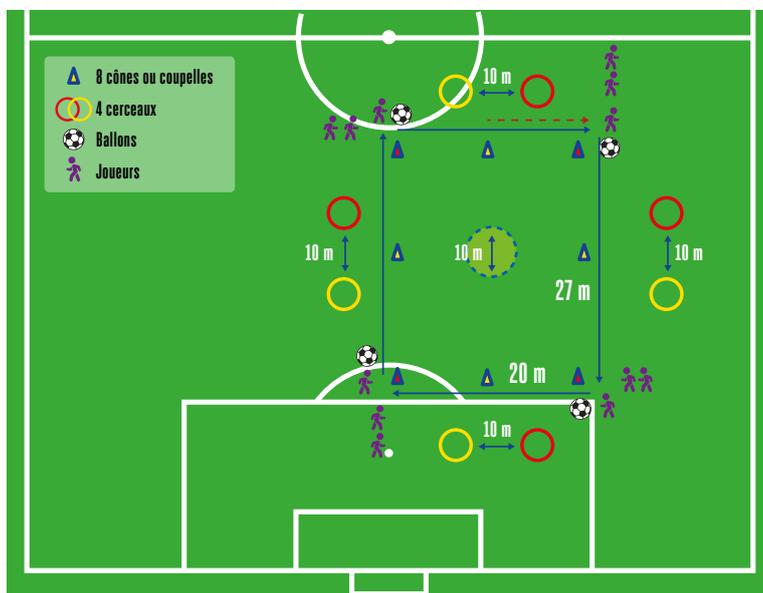
**Partie 2 – Regroupement :** renforcement du gainage tronc-bassin (2' à 3'), renforcement des ischio-jambiers (2'30").

**Partie 3 – Déplacements :** passe et suit + proprioception/renforcement des quadriceps (3'30").

**Partie 4 – Regroupement :** renforcement des adducteurs (3').

**Partie 5 : Déplacements :** passe et sprint + pliométrie basse (2'30").

**Partie 6- Regroupement :** étirements activo-dynamiques (2'30").



**PARTIE 1**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements activo-dynamiques



## Partie 1 • Déplacements – Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

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

### Tour n°1

#### Conduite de balle, passe et suit

Rôle : activation des ischio-jambiers.

##### Consigne

Je conduis la balle jusqu'à mi-distance coupelle jaune, passe au partenaire devant moi et je suis mon ballon, en trottinant avec des talons-fesses.

##### Points de réalisation à contrôler :

- maintenir le buste droit en alignant épaules, hanches et genou ;
- 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.

### Tour n°2

#### Conduite en roulette latérale de la semelle, pas chassés (longueurs), passe et suit, pas croisés (largeurs).

##### Consignes

Sur les longueurs du rectangle, je conduis la balle de la semelle en roulette latérale pour engager les muscles adducteurs, puis je passe et suis ma balle pour me déplacer en pas chassés.

Sur les largeurs, je passe ma balle et la suis en faisant des pas croisés.

##### Points de réalisation à contrôler :

- garder le buste droit et le regard fixe face à soi ;
- s'équilibrer avec les bras fixés latéralement en pas croisés ;
- en pas chassés, balancer les bras au même rythme que les jambes en croisé-écarté.

### Tour n°3

#### Échauffement des bras (dribble/basket, rebond à deux mains, suivi d'une volte 360° et pas défensif arrière).

##### Consignes

Sur les longueurs, je dribble à la main comme un basketteur. Au niveau de chaque cerceau je fais rebondir la balle à deux mains pour faire un tour complet sur moi-même (volte 360°) et la récupérer, je termine en dribble ou en lancer de touche.

Sur les largeurs, je fais rebondir deux fois la balle à deux mains tout en avançant, puis je fais un lancer de touche vers mon partenaire devant moi.

Je termine la distance en pas défensif arrière dit « *recul frein* ».

##### Points de réalisation à contrôler :

- sur les longueurs, dribbler alternativement de la main droite puis gauche ;
- faire rebondir la balle fortement pour avoir le temps de faire une volte complète en dessous ;
- sur les largeurs, faire le lancer de touche avec justesse et amplitude.

**3**

**PARTIE 1**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements actifs-dynamiques



## Partie 2 • Regroupement au centre - Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

Les joueurs se regroupent au milieu du rectangle. Cette partie de l'échauffement est statique. Plusieurs niveaux de difficulté sont disponibles en fonction du public de joueurs (âge, sexe, niveau de pratique) et de leur progression au cours de la saison.

### 1- RENFORCEMENT DU GAINAGE TRONC-BASSIN

#### 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 :

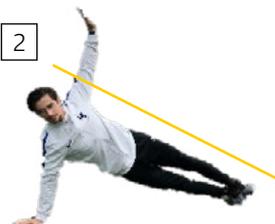
Dans les trois positions, le joueur doit garder l'alignement de ses épaules, son bassin et ses genoux (il doit être « droit »). Si l'alignement est rompu, il faut alors modifier la position du joueur.

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 postures (face sur une jambe / latéral gauche avec oscillations du bassin / latéral droit avec oscillations du bassin)

##### Consignes

**En posture costale :** je me place en appui sur l'avant-bras et réalise 8 à 12 oscillations du bassin durant 30 secondes. Après 30 secondes, je change de côté.

**En posture ventrale :** je me place en position de pompe sur les mains et la pointe des pieds, bras et jambes tendus. Puis, je lève et fixe une jambe tendue vers le ciel. Maintien de la position durant 15 secondes, puis je pose

le pied et décolle l'autre pied (maintien de cette position durant 15 secondes).

##### 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 postures actives, avec circulation et échange de balles (ventrale / costale gauche / costale droite)

##### Consignes

Pour chacune des trois postures de gainage (ventrale, costale gauche puis costale droite) plusieurs ballons circulent. J'échange le ballon en le faisant rouler avec la main vers un partenaire. Le partenaire me renvoie le ballon. Pour chacune des trois postures, nous réalisons ces échanges durant 20 secondes, en maintenant la posture de gainage.

En posture costale, les échanges de ballon se font avec le bras libre, en faisant rouler le ballon sous le tronc. La récupération est de 10 à 20 secondes pour le changement de posture.

##### 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**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements actifs-dynamiques



## 2- RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES ISCHIO-JAMBIERS (2'30")

Cette partie se compose d'ateliers de renforcement pour les ischio-jambiers avec quatre niveaux de difficulté proposés, selon les caractéristiques du public de joueurs.

### NIVEAU 1

« *Bonjour les ischio-jambiers* » (2 x 6 à 10 répétitions).

#### Consignes

Je suis debout sur jambes tendues, les deux pieds parallèles et écartés à la largeur de mes épaules. Je penche lentement le tronc vers l'avant par une flexion de hanches, en conservant le dos plat.

Lorsque le buste est à l'horizontale, j'arrête mon mouvement et remonte lentement. La descente est contrôlée et doit durer environ 3 secondes.

#### Points du mouvement à contrôler :

- le joueur a le regard porté vers l'avant et le buste rectiligne ;
- au départ et sur toute la durée du mouvement, le torse doit être sorti vers l'avant (« gonfler les pectoraux »), la lordose lombaire (« bas du dos creux ») doit être maintenue ;
- le joueur doit regarder vers l'avant, rapprocher les omoplates le plus 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

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

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

#### Points du mouvement à contrôler :

- le joueur porte le regard vers l'avant et conserve son buste rectiligne ;
- au départ, et sur toute la durée du mouvement, le torse doit être sorti vers l'avant (« gonfler les pectoraux »), la lordose lombaire (« bas du dos creux ») doit être maintenue ;
- il doit maintenir un alignement de ses mains, ses épaules, la hanche et la cheville de la jambe libre.



### NIVEAU 3

« *Ischio-jambiers au sol* » / lever-avancer du bassin (1 x 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.

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 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.



**PARTIE 1**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements actifs-dynamiques

**NIVEAU 4****« Le Nordique », ischio-jambiers en contraction excentrique (trois variantes).****Consignes**

Cet exercice se réalise par deux.

Départ en position à genoux, bras tendus face à moi. Je respecte un alignement genou-hanche-épaule. En arrière, mon partenaire maintient mes pieds au sol. 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, 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 :**

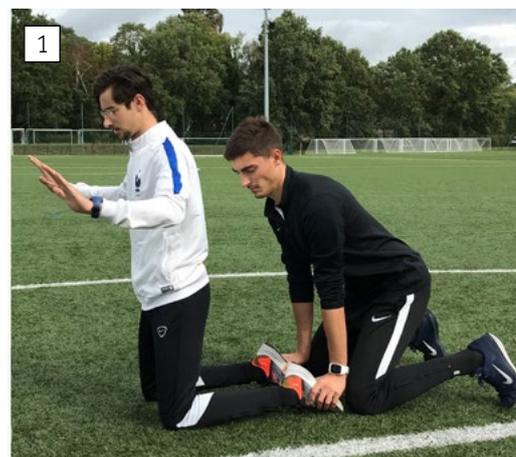
- le joueur durant tout le mouvement conserve un alignement épaule-hanche-genou ;
- il est important qu'il ne laisse pas tomber son buste vers l'avant sans maintenir son alignement avec la jambe ;
- le mouvement est axé autour de l'articulation du genou ;
- il ne doit pas y avoir de flexion de la hanche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

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements activo-dynamiques



## Partie 3 • Déplacements - Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

Cette partie de l'échauffement se réalise autour du rectangle, sous forme de conduite de balle, passe et suit, puis d'atelier de renforcement musculaire dans les cerceaux de chaque côté.

### Tour n°4

**Circuit de proprioception (conduite de balle, passe et suit, pour sauts unipodaux stabilisés en rotation)**

#### EXERCICE 1

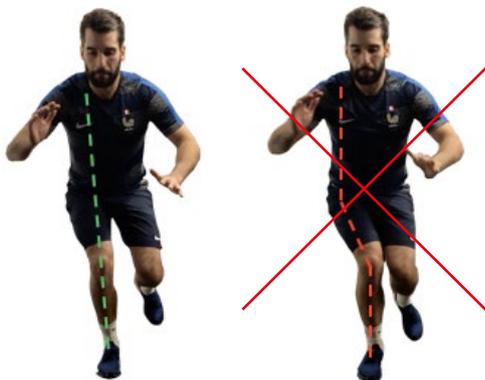
##### Consignes

Je conduis ma balle jusqu'au premier cerceau, la passe et suit. Après la passe, je réalise dans le cerceau un tour complet sur moi-même (360°) en quatre à six petits sursauts, puis je vais 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 passage suivant.

##### Points du mouvement à contrôler :

- lors des petits sauts pour réaliser un tour complet sur soi-même, il est important de maintenir l'alignement cheville-genou-bassin ;
- le genou de la jambe d'appui ne doit pas rentrer vers l'intérieur ou partir 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.

### Tour n°5

**Renforcement des quadriceps (conduite passe et suit, fente avant et squat sauté)**

#### EXERCICE 1

**Squat sauté avec contrôle à la descente (longueurs)**

##### Consignes

À la suite de la passe, je pars en course jusqu'au premier cerceau, dans lequel je réalise un squat sauté avec une descente contrôlée. Pour réaliser le squat, je m'arrête, aligne mes pieds à la largeur des épaules.

Dans cette position, je réalise une flexion des genoux et des hanches, jusqu'à atteindre un angle droit sur l'articulation du genou, puis je fais une extension complète du genou et des hanches pour décoller (saut).

À la réception du saut, je dois retrouver la position basse avec le genou 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 pas la pointe de pied.

##### Sur une vue de face :

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



Regard vers l'avant

Buste droit, lordose (cambrure) maintenue

Le genou ne dépasse pas la pointe du pied, le talon reste au sol



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



**PARTIE 1**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements activo-dynamiques



## EXERCICE 2

### Passé et fentes avant en marchant (largeurs).

#### Consignes

À la suite de la passe, je pars en course jusqu'au premier cerceau.

Entre les deux cerceaux, je réalise des fentes en marchant (sur 10 m).

#### Points du mouvement à contrôler lors des fentes :

- le regard est porté 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 pas la pointe de pied ;
- un alignement entre la cheville, le genou et la hanche est maintenu.



Regard vers l'avant

Buste vertical

Genou avant au-dessus de la cheville



Maintenir un alignement cheville, genou, hanche



**PARTIE 1**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements actifs-dynamiques



## Partie 4 • Regroupement - Renforcement musculaire des adducteurs (3')

Cette partie statique de l'échauffement se réalise quand les joueurs sont replacés au milieu du rectangle. Elle concerne le renforcement des muscles adducteurs de la hanche. Trois niveaux de difficulté existent selon le niveau du joueur

### NIVEAU 1

#### Flexions lentes en fente latérale (1x 10 répétitions / jambe).

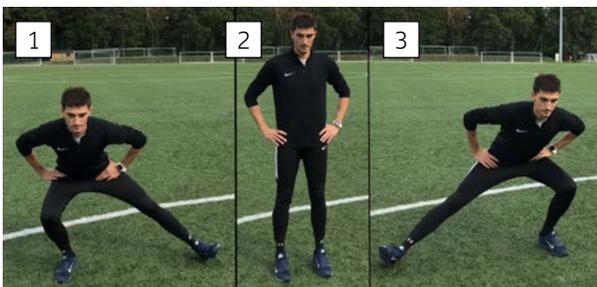
##### Consignes

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 (1 x 10 répétitions sur chaque jambe).



##### Consigne

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.

L'exercice de niveau 2 n'est pas sur la vidéo.

### NIVEAU 3

#### Adducteur tenu « le Copenhague » (posture costale suspendue).

##### 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.

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.



**PARTIE 1**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements activo-dynamiques



## Partie 5 • Déplacements - Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

### Tour n°6

#### Circuit de pliométrie et sprint (conduite, passe et suit, foulées bondissantes et sprint en slalom).

Cette partie se déroule sous forme de passe et suit autour du rectangle. Il est demandé aux joueurs d'être dynamiques et rapides sur cette dernière partie de l'échauffement.

Sur les largeurs, les joueurs réalisent des accélérations. Sur les longueurs, ils passent dans un atelier de pliométrie basse.

#### LARGEURS

##### Partie sprint (passe et suit, pour un sprint en slalom à dominante fréquence des appuis).

###### Consignes

Je conduis la balle jusqu'au premier cerceau. Après la passe, j'effectue un départ de sprint en slalom avec des changements de direction nets entre les cerceaux.

###### Points du mouvement à contrôler :

- la totalité du sprint doit se faire à haute fréquence des appuis ;
- les bras doivent osciller énergiquement de façon synchrone avec les jambes pour aider la réalisation du sprint, notamment au démarrage.

##### Variante : course avant et retournement pour course arrière.

###### Consignes

Après la passe, je sprinte entre les deux cerceaux, puis me retourne pour une course arrière.

###### Point du mouvement à contrôler :

Conserver son équilibre de course dans l'axe de déplacement lors du retournement pour la course arrière.

#### LONGUEURS (partie pliométrie)

###### Consignes

Je conduis la balle jusqu'au premier cerceau. Après la passe, je pose mon pied droit dans le cerceau et réalise trois foulées bondissantes. Puis, je répète la même chose en partant du pied gauche dans le second cerceau.

###### Points du mouvement à contrôler :

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

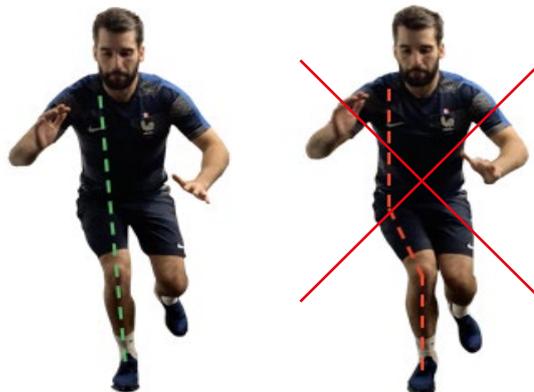
##### Variante : cloche-pied.

###### Consignes

Après la passe, au niveau du premier cerceau, je réalise trois cloche-pieds avec la jambe droite, puis je répète la même chose sur l'autre jambe à partir du second cerceau. Pour réaliser un cloche-pied, je me réceptionne 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.



**PARTIE 1**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements activo-dynamiques



## Partie 6 • Étirements activo-dynamiques

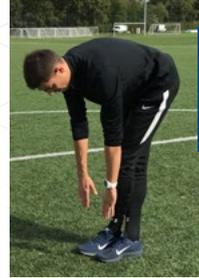
Contracter le muscle 6" avant étirement de 6", puis activer.

Ischio-jambiers

1



Étirement de la chaîne postérieure



Adducteurs

2



Mollets (triceps sural)

6



Quadriceps

5



4

Fessiers



Psoas-iliaque

3



### 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.



**PARTIE 1**

Mise en route, passe et suit avec gammes athlétiques et pas variés (2'30")

**PARTIE 2**

Renforcement du gainage tronc-bassin (2 à 3') et des ischio-jambiers (2'30")

**PARTIE 3**

Passe et suit avec proprioception et renforcement des quadriceps (3')

**PARTIE 4**

Renforcement musculaire des adducteurs (3')

**PARTIE 5**

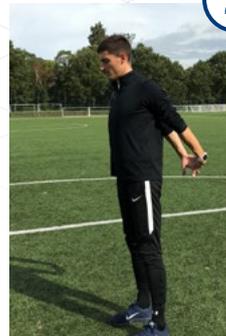
Passe et sprint + pliométrie basse (2'30")

**PARTIE 6**

Étirements actifs-dynamiques



## Partie 6 • Étirements 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

