



# **MUSCULATION FOOTBALL NIVEAU 1**

**18**

**DINO Physiothérapie et rééducation**

Daniel Griesser

Rue de Lausanne 60

1020 Renens

Tél: 021 636 07 50





Extenseurs du genou droit, assis,  
flexion du genou de 60° à 0°

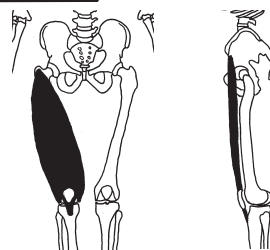
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



## Position initiale

Régler le siège de manière à ce que les genoux soient à la hauteur de l'axe de rotation

Genou droit fléchi à 60°

Placer le rouleau au-dessus des chevilles

Tirer la pointe du pied droit vers le haut



Tête appuyée au siège

Dos appuyé au dossier

Tenir doucement les poignées

Conseillé en cas de:

- Faiblesse des extenseurs du genou dans le sport ou pour la prévention
- Déchirure du ligament croisé postérieur

Déconseillé en cas de:

- Douleur à l'avant du genou
- Inflammation du tendon rotulien
- Usure de la rotule
- Déchirure du ligament croisé antérieur

En cas de douleurs :

- Fléchir les jambes moins fortement mais continuer à les tendre au maximum
- Tendre les jambes entièrement et faire l'exercice statique

## Déroulement de l'exercice

Continuer à tirer la pointe du pied droit vers le genou

Tendre entièrement la jambe droite, maintenir la position pendant une seconde et revenir en position initiale

La jambe gauche reste doucement fléchie



Appuyer la tête au siège

Garder le dos appuyé au siège

Tenir doucement les poignées

Proprioception



Mobilisation



Tests

Dosage

v

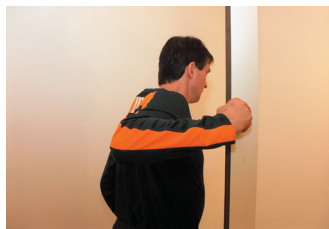
010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

**Extension des bras à 90° de flexion de l'épaule, assis, poignée horizontale**

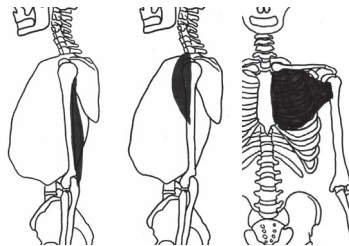
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



**Position initiale**

I

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse de l'extenseur du bras

**Déconseillé en cas de:**

- Périarthrite de l'épaule  
- Arthrose de l'épaule et du coude

**En cas de douleurs :**

- Utiliser les poignées verticales  
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions  
- En position initiale, rapprocher les poignées des épaules  
- Essayer l'exercice statique (BR REM 0102)

Régler la hauteur du siège de sorte que le coude soit situé en dessous des épaules

Pied sur le pose pieds



Tête appuyée sur le dossier

Poignée horizontale

Dos appuyé au dossier

**Déroulement de l'exercice**

E

Siège élevé:  
Pectoraux du bas

Siège bas:  
Pectoraux du haut



Tête appuyée sur le dossier

Tendre les coudes et revenir en position initiale

Dos appuyé au dossier

**Proprioception**



**Tests**

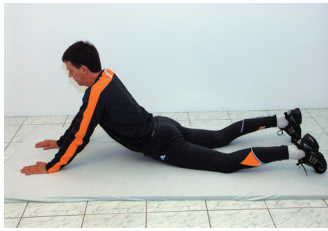
**Dosage**

**v**

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

## Extension de la colonne dorso-lombaire sur tout le trajet

1 min Stretching antagoniste /avant

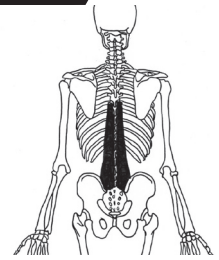


10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



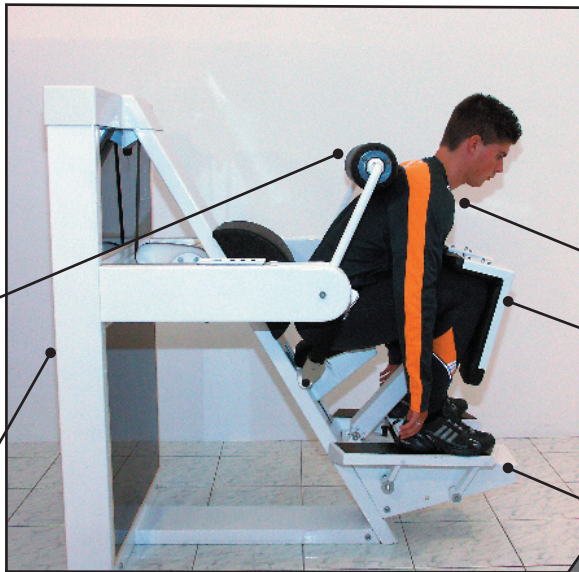
Se pencher en avant, décontracté  
Ne pas faire en cas d'hernie discale

**Anatomie**



### Position initiale

I



Régler le siège de manière à ce que le rouleau soit sur les omoplates

Régler la machine de manière à ce que le haut du corps soit complètement incliné en avant

Tirer les épaules vers l'intérieur

Bloquer les genoux

Appui-pieds aussi haut que possible

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse des extenseurs du dos
- Dos en parfait état

**Déconseillé en cas de:**

- Hernie discale
- Vertèbres souvent bloqués

**En cas de douleurs :**

- Se pencher moins loin en avant
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

### Déroulement de l'exercice

A E



Tête dans l'axe du corps

Tirer les épaules en arrière

Pousser le haut du corps aussi loin en arrière que possible, faire un à-coup et revenir en position initiale

**Tests**

**Dosage**

**v**

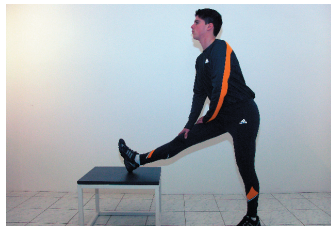
010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

## Flexion du genou droite, assis, de 0° à la flexion maximale du genou

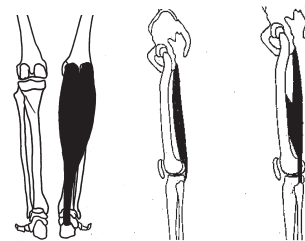
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



### Position initiale

**I**



Assis bien au fond du siège

Genoux au niveau de l'axe de rotation

Tenir la poignée et se pousser au fond du siège

Tirer les pointes de pied vers soi

Placer le coussin au-dessus des rotules

Rouleau très proche des chevilles

### Conseillé en cas de:

- Faiblesse des fléchisseurs du genou
- Déchirure du ligament croisé antérieur
- Instabilité du genou
- Usure de la rotule

### Déconseillé en cas de:

- Arthrose du genou
- Claquage récent des fléchisseurs du genou
- Blessure récente du genou
- Sciatalgie
- Déchirure du ligament croisé postérieur

### En cas de douleurs :

- Éviter l'angle douloureux
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions par série
- Faire l'exercice statique

### Déroulement de l'exercice

**E**



Garder le dos appuyé au siège

Fléchir le genou droit le plus possible faire des à-coup et revenir en position initiale

Garder la jambe gauche tendue

Garder la pointe de pied tirées vers soi

### Proprioception

☐



### Gelenksmobilisation vorher

☐



### Tests

### Dosage

**V**

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

**Flexion des bras à 90° de flexion d'épaule, assis, poignée horizontale**

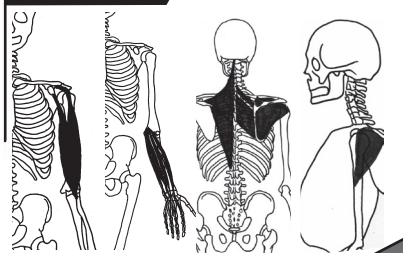
**1 min Stretching antagoniste /avant**



☐ **10 sec. Quick-Stretching agoniste / après**



**Anatomie**



**Position initiale**

**I**



Dos droit

Régler le siège de manière à avoir les bras parallèles au sol

Poignées horizontales

Régler l'appui sur la poitrine, afin que lorsque les bras sont tendus, les poids soient légèrement soulevés

**Conseillé en cas de:**

- Dos rond
- Ceinture scapulaire trop en avant

**Déconseillé en cas de:**

- Périarthrite de l'épaule
- Tensions dans la nuque

**En cas de douleurs :**

- Utiliser les poignées verticales et bien pousser la ceinture scapulaire vers le bas (exercice BR REM 0202)
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Monter le siège

**Déroulement de l'exercice**

**A E**



Bien tirer les épaules contre le bas

Pousser la ceinture scapulaire vers le bas

Garder le dos droit

Presser la poitrine contre l'appui

Tirer aussi loin en arrière que possible faire un petit à-coup et revenir en position initiale

**Proprioception**

☐



**Tests**

**Dosage**

**v**

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

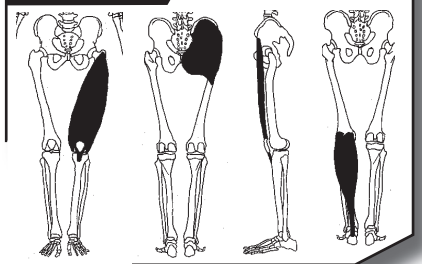
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

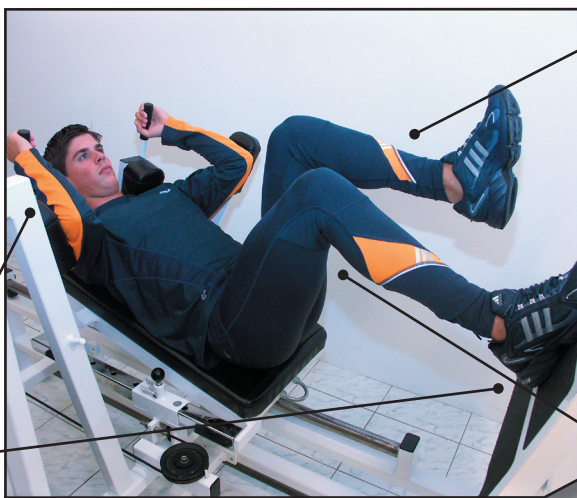


Anatomie



### Position initiale

I



Tête, coudes et dos appuyés

Placer le talon droit au bord inférieur de l'appui-pied

Jambe gauche fléchie en l'air

Genou droit fléchi à 90°

### Conseillé en cas de:

- Renforcement général des extenseurs de la jambe

### Déconseillé en cas de:

- Chondropathie rotulienne
- Arthrose du genou
- Hernie discale
- Arthrose de la hanche
- Irritation du nerf sciatique ou crural

### En cas de douleurs :

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Fléchir le genou moins fortement

### Déroulement de l'exercice

E



Tête, coudes et dos restent appuyés

Pousser sur la jambe droite sans la tendre complètement et revenir en position initiale

La jambe gauche garde sa flexion initiale

### Proprioception



### Tests

### Dosage

v

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

# ECARTER JAMBE DT GENOUX PLIES

**Abduction de la hanche droite, debout, genoux à 90° de flexion, avec poulie**

**1 min Stretching antagoniste / avant** ☐



**10 sec. Quick-Stretching agoniste / après** ☐



**Anatomie**



## Position initiale

Se tenir avec la main gauche

Le haut du corps est droit

La jambe droite passe devant la gauche

Debout sur la jambe gauche



Les deux genoux sont fléchis à 90°

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse de stabilité de la hanche
- Problèmes d'aine
- Faiblesse des écarteurs de la hanche

**Déconseillé en cas de:**

- Arthrose de la hanche

**En cas de douleurs:**

- Diminuer l'écartement de la jambe
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

## Déroulement de l'exercice

Le haut du corps reste aussi droit que possible

Écarter la jambe droite, faire un à-coups et revenir en position initiale

Le genou reste bien en dedans



Les deux jambes restent fléchies à 90°

**Proprioception** ☐



**Mobilisation** ☐



**Tests**

**Dosage**

**v**

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

## Flexion de la hanche droite debout, genou tendu

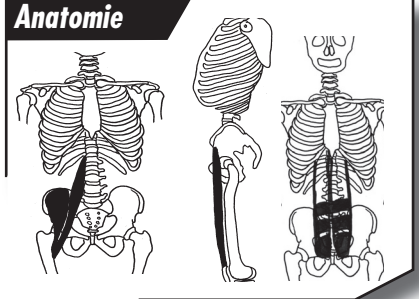
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



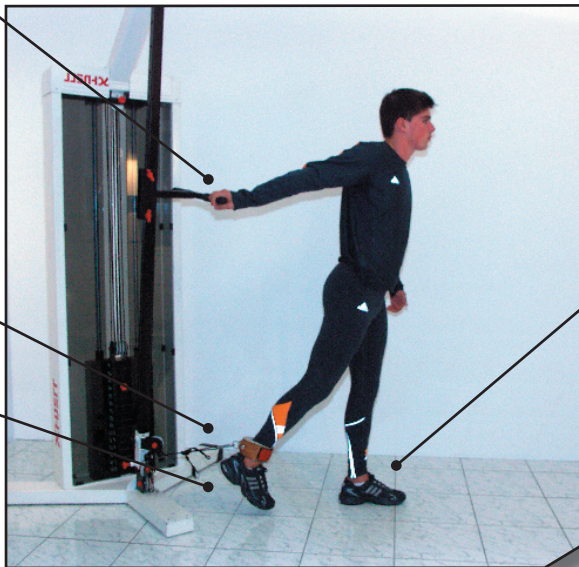
### Position initiale

**I**

Garder l'équilibre avec la main droite

Fixer la corde au-dessus de la cheville

Tendre la jambe en arrière



Debout sur la jambe gauche, les deux jambes sont complètement tendues

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse des fléchisseurs de la hanche dans le sport

**Déconseillé en cas de:**

- Arthrose de la hanche
- Subluxation de la hanche

**En cas de douleurs :**

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

### Déroulement de l'exercice

**E**



Rentrer le ventre

Amener la jambe droite tendue en avant et revenir en position initiale

**Tests**

**Dosage**

**v**

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

**Adduction de la hanche droite, debout, avec rotation externe de la hanche, genoux légèrement en flexion, avec poulie**

1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



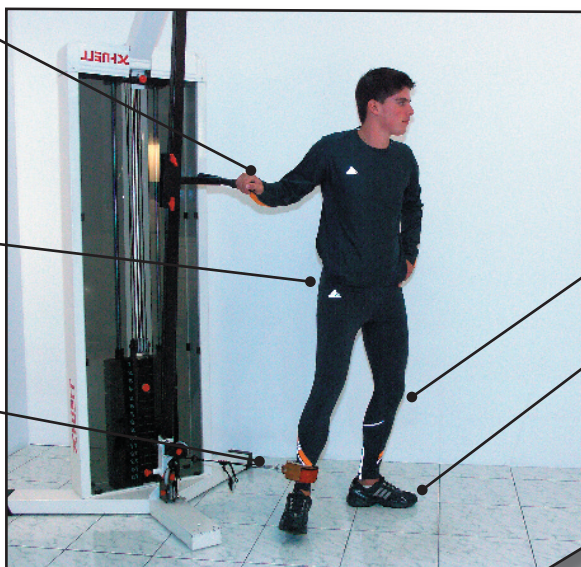
## Position initiale

I

Se tenir de la main droite

Hanche droite tournée vers l'extérieur, pied droit tourné vers la gauche

Tourner le dos à la machine



Genoux légèrement fléchis

Debout sur la jambe gauche

Conseillé en cas de:

- Faiblesse des adducteurs de la hanche

Déconseillé en cas de:

- Arthrose de la hanche
- Tous les problèmes liés à la hanche
- Douleurs de l'aîne

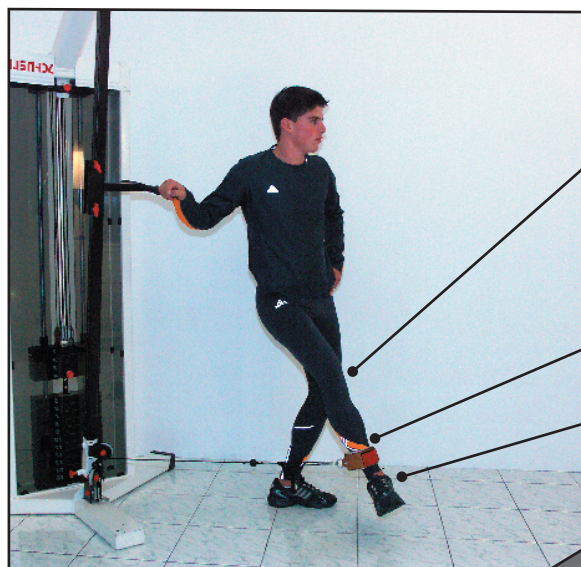
En cas de douleurs:

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

## Déroulement de l'exercice

A

E

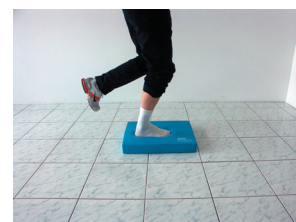


Ramener la jambe droite en avant, faire un à-coup et revenir en position initiale. Les deux jambes restent légèrement fléchies

Garder la jambe tournée vers l'extérieur

Mouvement semblable à une passe de l'intérieur du pied

Proprioception



Tests

Dosage

V

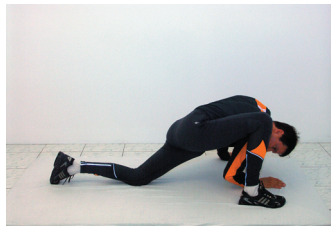
010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

## Extension de la hanche droite, debout avec flexion du genou

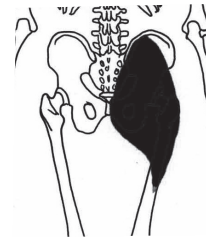
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale

I



Se tenir avec les deux mains

Placer le rouleau derrière le genou

Régler la hauteur de manière à devoir fléchir légèrement le genou

Conseillé en cas de:

- Tous les problèmes liés à la hanche
- Entre autres, l'arthrose de la hanche
- Douleurs lombaires

En cas de douleurs:

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Si la douleur rayonne jusque dans la jambe, ne pas faire cet exercice pour le moment.

Proprioception



Déroulement de l'exercice

A

E



Tendre légèrement la jambe

Pousser aussi haut que possible, faire un à-coup et revenir en position initiale

Garder le genou fléchi à 90°

Mobilisation



Tests

Dosage

v

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

## Flexion plantaire des chevilles, assis, les genoux tendus, de 0° à la flexion plantaire maximale

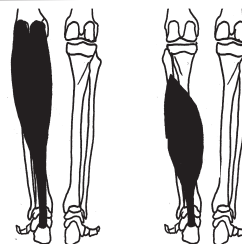
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

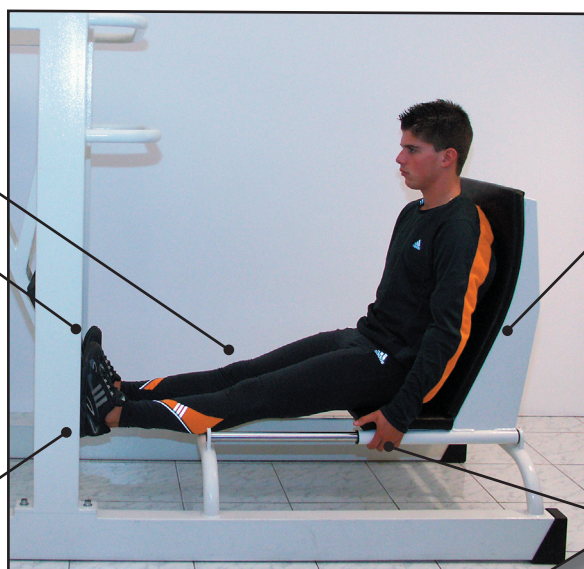


Anatomie



### Position initiale

I



Genoux tendus

Laisser remonter les pieds vers soi jusqu'à la verticale

La pointe des pieds au bord inférieur de

Bien s'asseoir en arrière et appuyer le bas du dos au siège

Se tenir au siège

### Conseillé en cas de:

- Faiblesse du mollet
- Problèmes de stabilité des genoux

### Déconseillé en cas de:

- Arthrose de la cheville
- S'il y a un genou recurvatum. Faire alors l'exercice debout ou couché

### En cas de douleurs :

- Éviter l'angle douloureux
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice statique

### Déroulement de l'exercice

A E



Pousser l'appui-pieds au maximum vers le bas et faire un à-coup revenir en position initiale

Garder le bas du dos appuyé au siège

### Proprioception



### Tests

### Dosage

V

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

Extension de la jambe droite, de 90° à 5° de flexion du genou, debout, avec appui de jambe derrière, avec haltères courtes

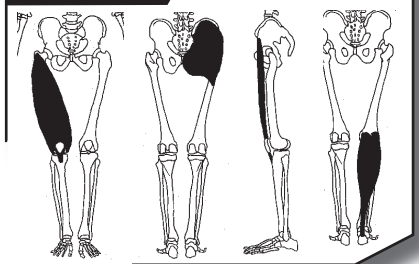
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale

I

Dos droit, la colonne lombaire légèrement en creux

Appuyer le pied gauche loin derrière

Tenir une haltère courte dans chaque main



Genou fléchi à 90°

Eviter que le genou ne s'affaisse vers l'intérieur

Pied droit très en avant

Conseillé en cas de:

- Instabilité de la hanche
- Pubalgie (douleur de l'aîne)
- Faiblesse des extenseurs de la jambe

Déconseillé en cas de:

- Chondropathie rotulienne
- Arthrose du genou
- Hernie discale
- Arthrose de la hanche
- Irritation du nerf sciatique et crural

En cas de douleurs :

- Au genou:
- Fléchir la jambe de devant moins fortement
  - Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
  - Faire l'exercice statique

Déroulement de l'exercice

E



Ne pas tendre complètement le genou droit et revenir en position initiale

Proprioception



Tests

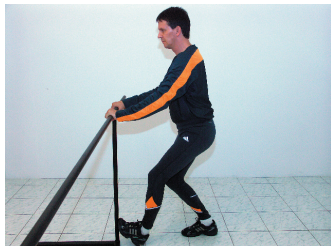
Dosage

v

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

## Flexion dorsale des chevilles depuis la flexion plantaire maximale à la flexion dorsale maximale

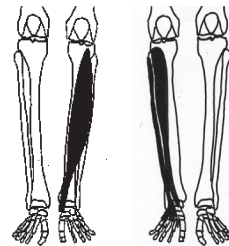
1 min Stretching antagoniste /avant



☐ 10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



**Position initiale**

**I**



Pousser les pieds loin vers le bas

Se tenir aux poignées

Bloquer les pieds bien sous la barre

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse des releveurs du pied

**Déconseillé en cas de:**

- D'entorse récente de la cheville

**En cas de douleurs :**

- Descendre moins bas avec le pied  
- Faire l'exercice statique

**Déroulement de l'exercice**

**A E**



Tirer les pieds vers le haut, faire un à-coup et revenir en position initiale

**Proprioception**



**Tests**

**Dosage**

**v**

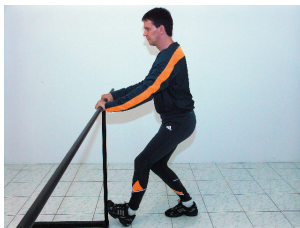
010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

*Flexion plantaire, assis, avec les genoux en flexion, de 0° de flexion plantaire maximale*

**1 min Stretching antagoniste /avant**



☐ **10 sec. Quick-Stretching agoniste / après**



**Anatomie**



**Position initiale**

**I**



*Tourner la poignée de sécurité*

*Assis, coussins sur les genoux*

*Se tenir aux poignées*

*Pieds sont horizontaux*

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse du mollet

**Déconseillé en cas de:**

- Arthrose de la cheville

**En cas de douleurs :**

- Éviter l'angle douloureux
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice statique

**Déroulement de l'exercice**

**A E**



*Pousser la charge vers le haut et monter au maximum les talons, faire un à-coup et revenir en position initiale*

**Proprioception**

☐



**Tests**

**Dosage**

**v**

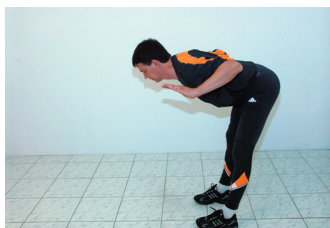
010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

## Flexion du genou droit, couché, de 0° à une flexion maximale du genou

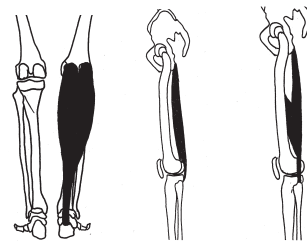
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



### Position initiale

I

Genoux au niveau de l'axe de rotation

Rouleau très proche des chevilles

Tirer la pointe des pieds vers soi



couché sur le ventre

Tenir les poignées

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse des fléchisseurs du genou
- Déchirure du ligament croisé antérieur
- Instabilité du genou
- Usure de la rotule

**Déconseillé en cas de:**

- Arthrose du genou
- Claquage récent des fléchisseurs du genou
- Blessure récente du genou
- Déchirure du ligament croisé postérieur
- Sciatalgies

**En cas de douleurs :**

- Eviter l'angle douloureux
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions par série
- Faire l'exercice statique

### Déroulement de l'exercice

A E

Fléchir le genou au maximum, faire un à-coups et revenir en position initiale

Garder la jambe gauche tendue

Garder les pointes de pieds tirées vers les genoux



Rentrer le ventre et ne pas cambrer le dos

Tenir les poignées

**Proprioception**



**Mobilisation**



**Tests**

**Dosage**

**v**

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

**Extension des jambes et du dos, debout, max 0° de flexion des genoux, avec barre**

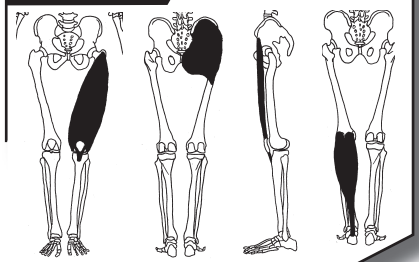
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**

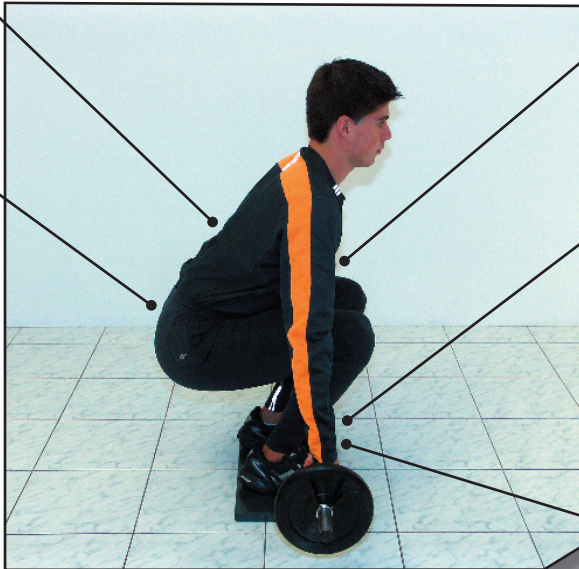


**Position initiale**

I

Dos creux

Bassin baissé



Bras tendus

Debout, haltère au sol et tout près des tibias

Pieds écartés de la largeur des hanches

**Conseillé en cas de:**

- Renforcement général des extenseurs de la jambe

**Déconseillé en cas de:**

- Chondropathie rotulienne
- Arthrose du genou
- Hernie discale
- Arthrose de la hanche
- Irritation du nerf sciatique

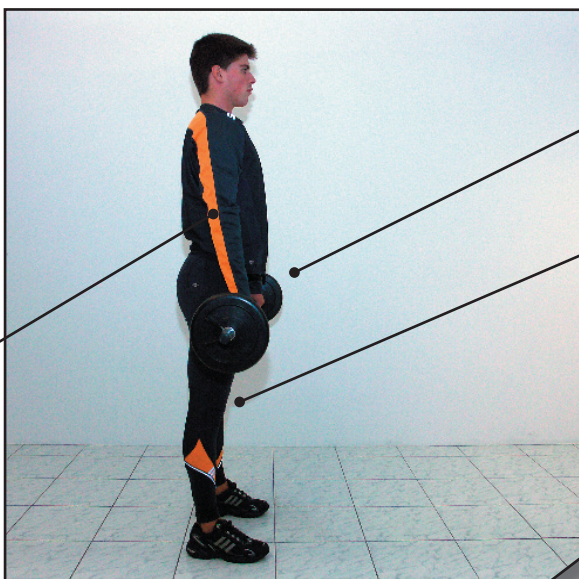
**En cas de douleurs :**

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Fléchir les genoux moins fortement

**Déroulement de l'exercice**

E

Garder les coudes toujours complètement tendus



Soulever la barre le long des tibias et des cuisses

Tendre les genoux sans les tendre complètement et revenir en position initiale

**Proprioception**



**Tests**

**Dosage**

**v**

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

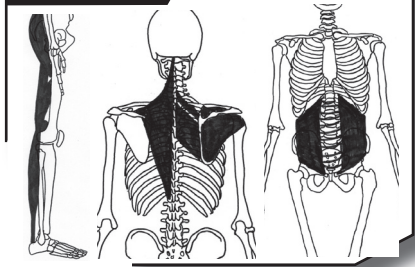
**Debout, bras écartés tendus en l'air, jambes écartées tendues, isométrique**

**10 sec. Quick-Stretching agoniste / après**



*Se pencher en avant, décontracté  
Ne pas faire en cas d'hernie discale*

**Anatomie**



## Position initiale



**Conseillé en cas de:**

- Hernie discale
- Hyperlordose
- Faiblesse de tenue générale
- Hypermobilité générale

## Déroulement de l'exercice



**Proprioception**



**Tests**

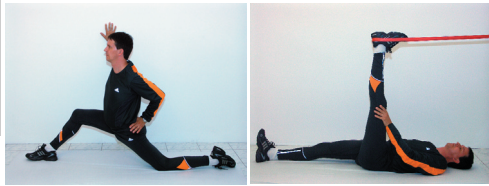
**Dosage**

**v**

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

*Extension des jambes, couché, à 90° flexion des jambes, isométrique*

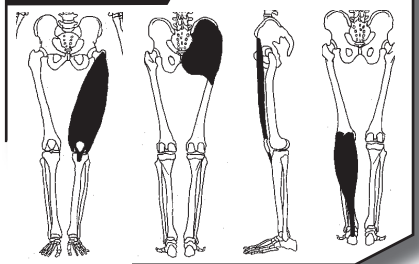
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



## Position initiale



Se pousser avec les jambes jusqu'à un angle de 90°

Placer les talons au bord inférieur de l'appui-pieds

Tête, coudes et dos appuyés

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse générale des jambes
- Gonarthrose
- Chondropathie rotulienne
- Tendinite rotulienne

**Déconseillé en cas de:**

- Hernie discale
- Irritation du nerf sciatique ou crural

**En cas de douleurs :**

- Fléchir le genou moins fortement
- Diminuer la charge et tenir la position plus longtemps

## Déroulement de l'exercice



Maintenir la position

Tête, coudes et dos restent appuyés

**Proprioception**



**Tests**

**Dosage**

**v**

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.







