



MUSCULATION FOOTBALL NIVEAU 1

18

DINO Physiothérapie et rééducation
Daniel Griesser
Rue de Lausanne 60
1020 Renens
Tél: 021 636 07 50





GE REM 6814

G Dr

EXTENSION DU GENOU DROIT 60°-0°

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

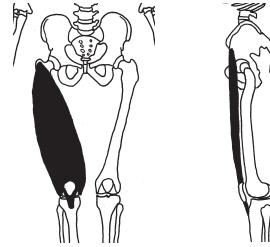
1 min Stretching antagoniste / avant



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 souplement les poignées

Déroulement de l'exercice

A E

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 souplement fléchie



Appuyer la tête au siège

Garder le dos appuyé au siège

Tenir souplement les poignées

Tests

Dosage

V

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

© copyright 2004 by Daniel Griesser,
1009 Pully, www.MEDITRAINING.ch

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 :

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

Proprioception



Mobilisation





BR REM 0101

DÉVELOPPÉ ASSIS POIGNÉES HORIZONTALES

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

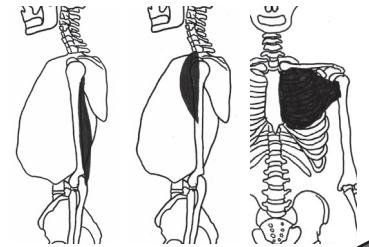
1 min Stretching antagoniste / avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie

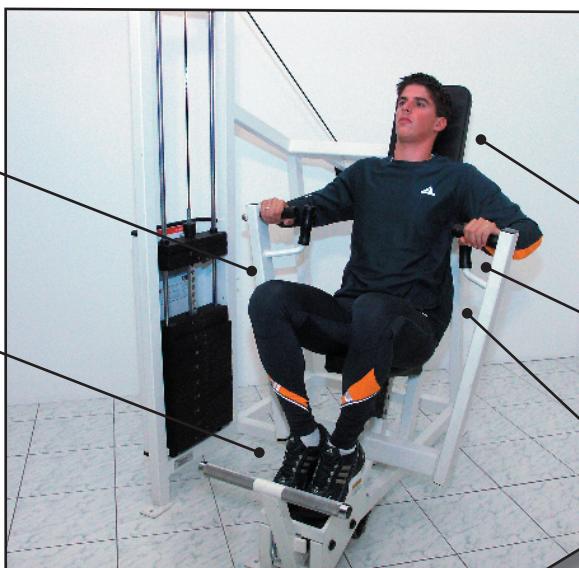


Position initiale

I

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

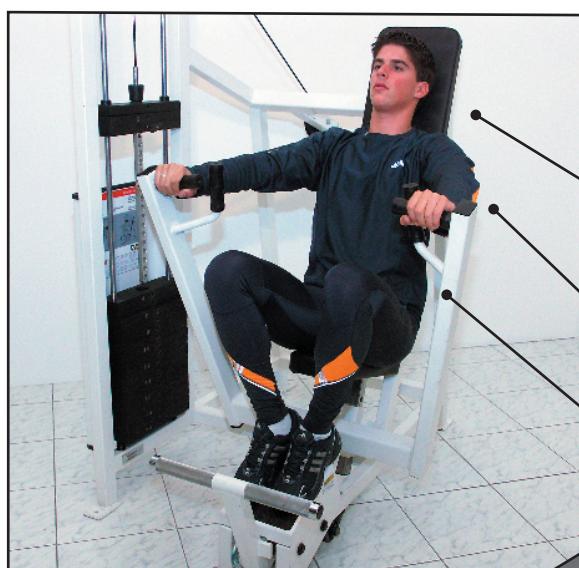
Poignée horizontale

Dos appuyé au dossier

Déroulement de l'exercice

E

Siège élevé:
Pectoraux du bas



Tête appuyée sur le dossier

Tendre les coudes et revenir en position initiale

Dos appuyé au dossier

Proprioception



Siège bas:
Pectoraux du haut

Tests

Dosage

V

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



DL REM 4701

EXTENSION DORSO-LOMBAIRE

Extension de la colonne dorso-lombaire sur tout le trajet

1 min Stretching antagoniste / avant

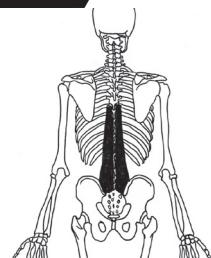


10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



I

Anatomie

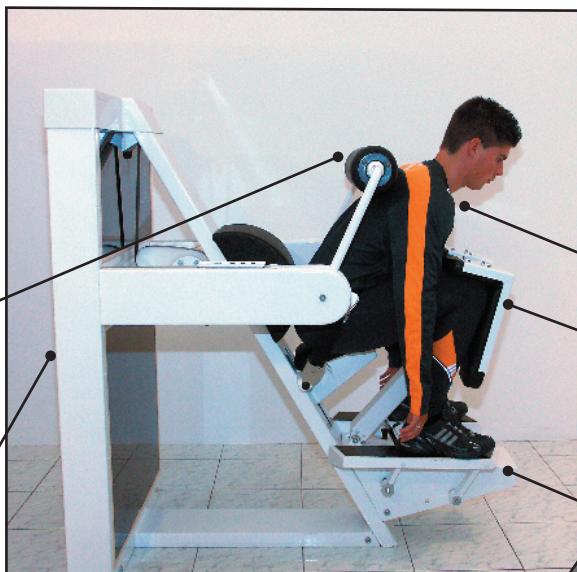


Position initiale

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 :

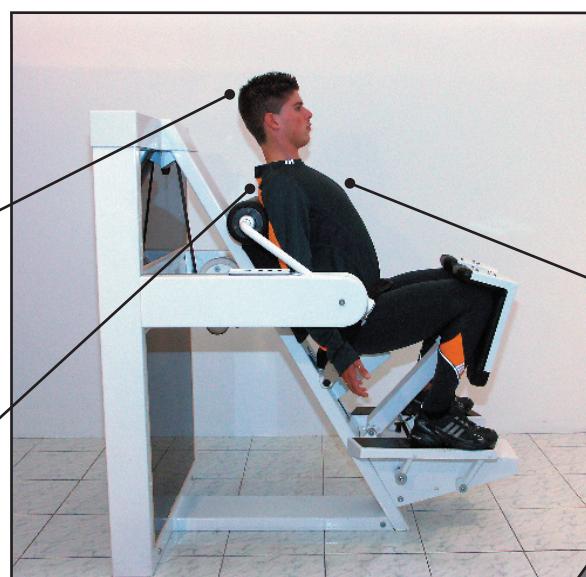
- Se pencher moins loin en avant
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

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 a-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

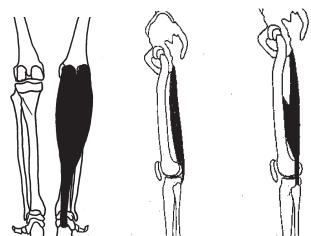
1 min Stretching antagoniste / avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

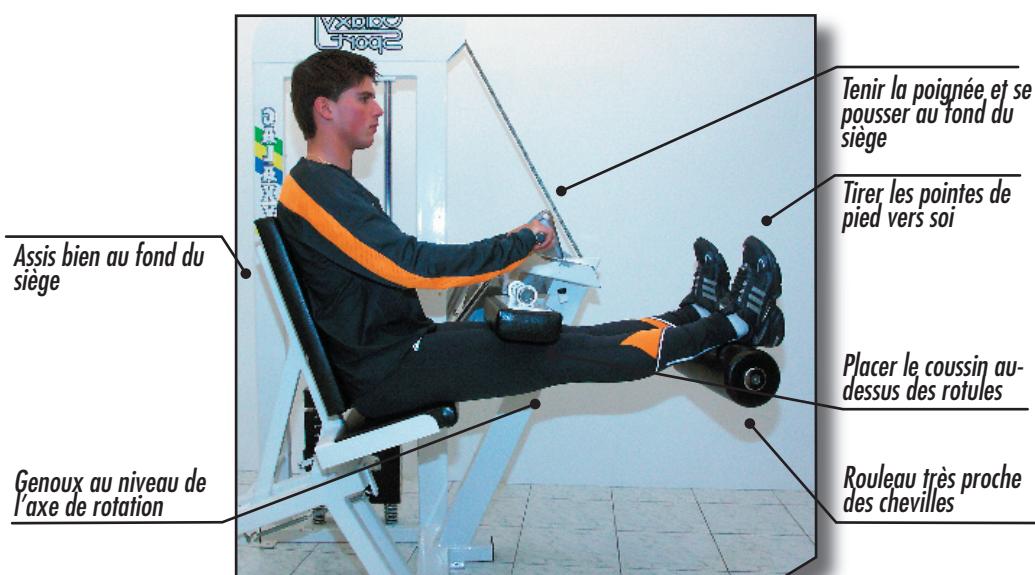


Anatomie



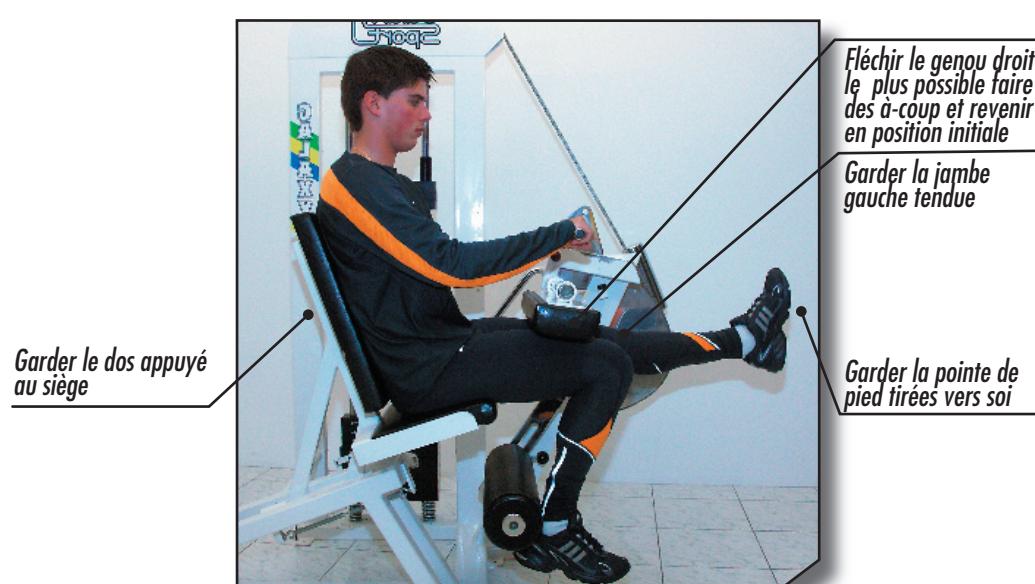
Position initiale

I



Déroulement de l'exercice

E



Tests

Dosage

V

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

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
- Sciatique
- Déchirure du ligament croisé postérieur

En cas de douleurs :

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

Proprioception



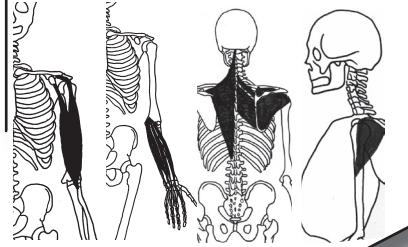
Gelenksmobilisation vorher

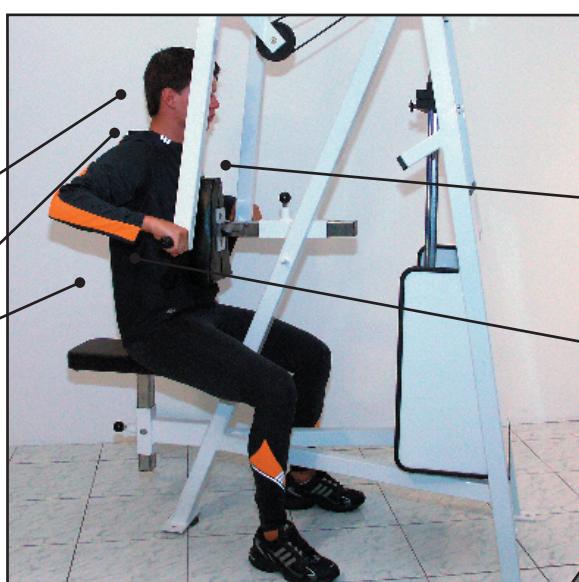


Flexion des bras à 90° de flexion d'épaule, assis, poignée horizontale

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

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.



JG REM 6023
G D

PRESSE COUCHÉE DROITE, 90° - 5°

Extension de la jambe droite, couché, 90°- 5° flexion du genou

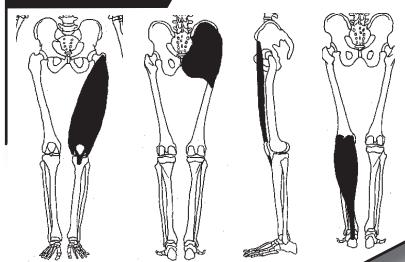
1 min Stretching antagoniste / avant



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
- Flétrir 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.



HA REP 6422

G DR

ECARTER JAMBE DT GENOUX PLIES

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

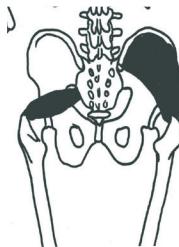
1 min Stretching antagoniste / avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale

I

Se tenir avec la main gauche



Le haut du corps est droit

La jambe droit passe devant la gauche

Debout sur la jambe gauche

Les deux genoux sont fléchis à 90°

Déroulement de l'exercice

A E

Le haut du corps reste aussi droit que possible

Ecarte 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.



HA REP 6301

■ G ■ DR

SHOOT DROIT A LA POULIE

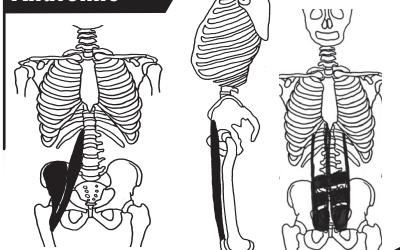
Flexion de la hanche droite debout, genou tendu

1 min Stretching antagoniste / avant

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



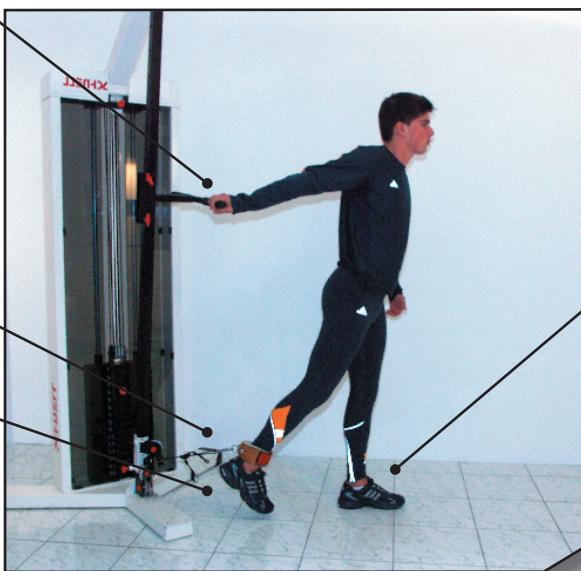
Anatomie



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:

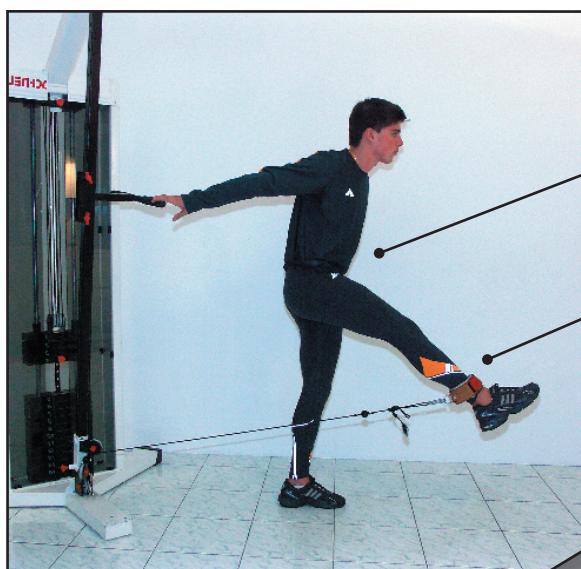
- Arthrose de la hanche
- Subluxation de la hanche

En cas de douleurs :

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

Déroulement de l'exercice

E



Rentrer le ventre

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

Tests

Dosage

V

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



HA REP 6514

G Dr

PLAT DU PIED DROIT

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



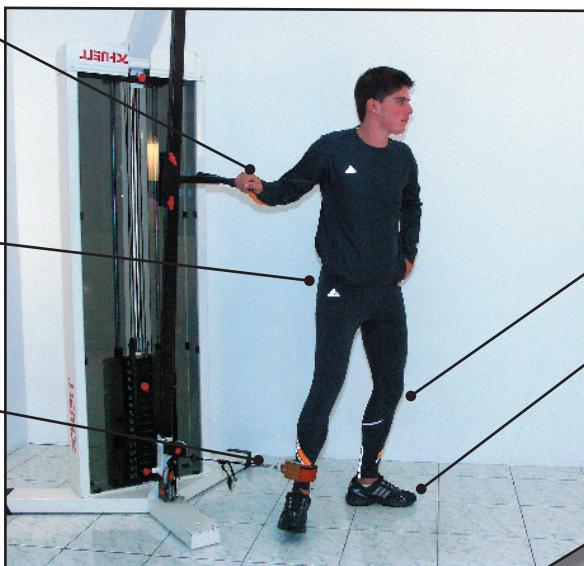
Anatomie



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:

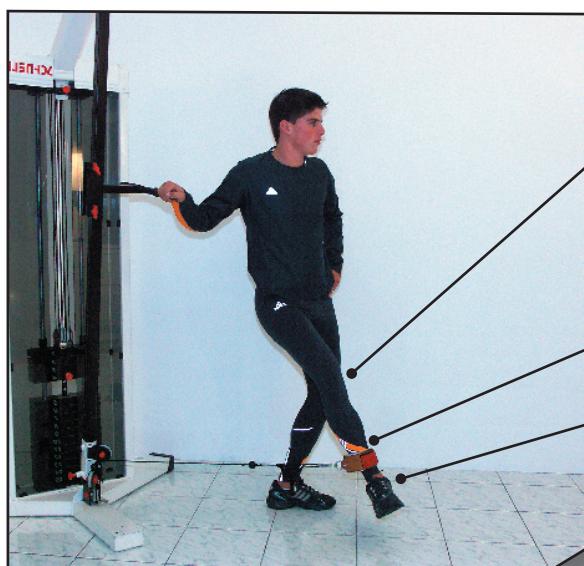
- Faiblesse des adducteurs de la hanche

Déconseillé en cas de:

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

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

En cas de douleurs:

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

Proprioception



Tests

Dosage

V

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



HA REM 6221

G Dr

GRAND FESSIER DROITE

Extension de la hanche droite, debout avec flexion du genou

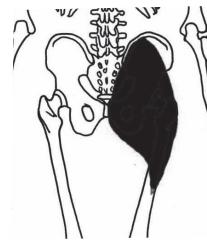
1 min Stretching antagoniste / avant



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

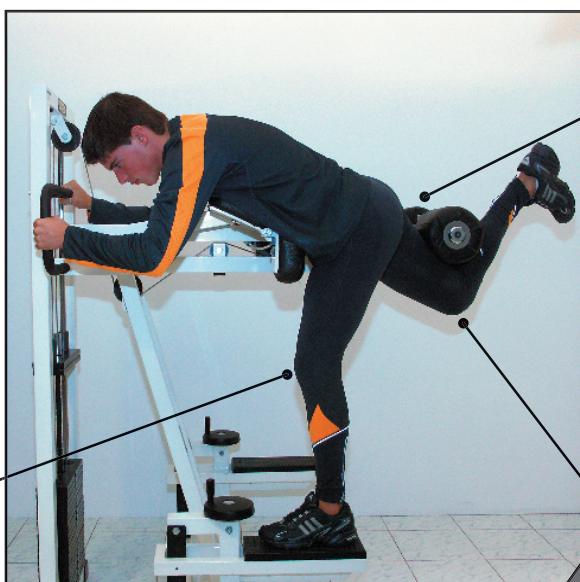


Déroulement de l'exercice

A E

Tendre légèrement la jambe

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



Garder le genou fléchi à 90°

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



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

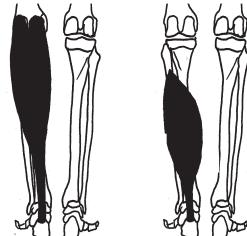
1 min Stretching antagoniste / avant



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 :

- Eviter 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.



JG REC 6023 C
G D

SQUAT DROITE 90°-5° APPUI DERRIÈRE

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

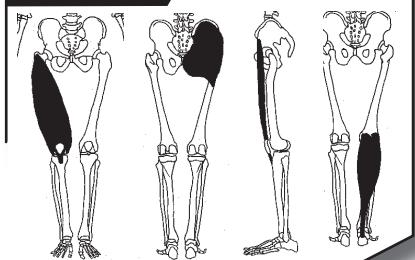
1 min Stretching antagoniste / avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



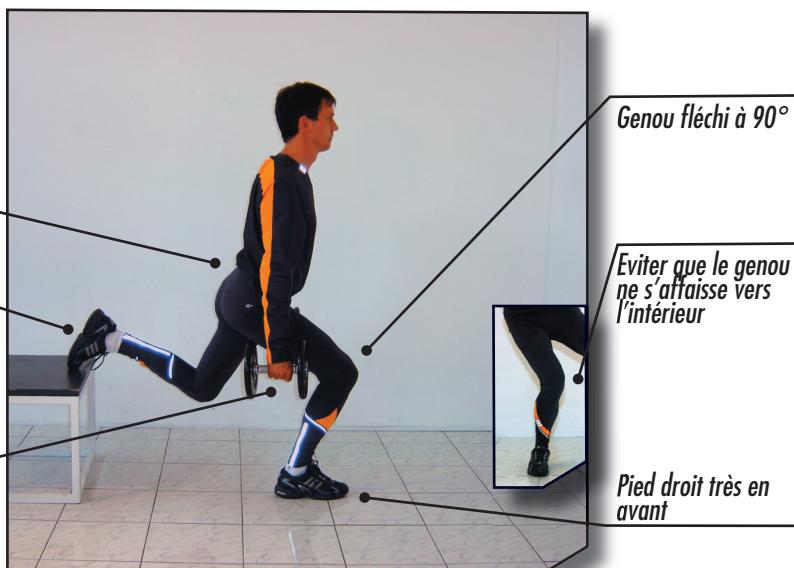
Position initiale

I

Dos droit, la colonne lombaire légèrement en creux

Appuyer le pied gauche loin derrière

Tenir une haltère courte dans chaque main



Déroulement de l'exercice

E



Tests

Dosage

V

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

Proprioception





CH REM 7201

RELEVEURS DES PIEDS, ASSIS

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

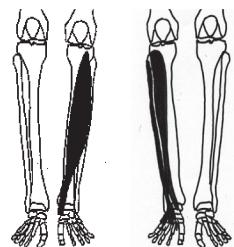
1 min Stretching antagoniste / avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



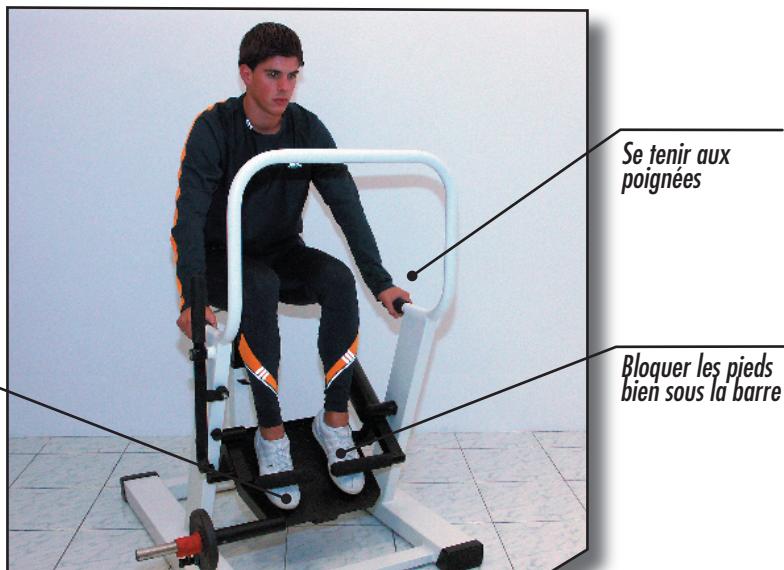
Anatomie



Position initiale

I

Pousser les pieds loin vers le bas



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



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.



GE REM 6940

G D T

FLEXION JAMBE DROITE, COUCHÉ 0°-MAX

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

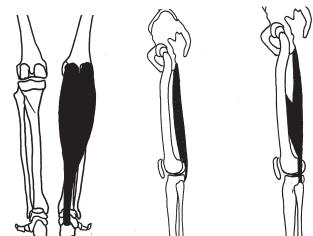
1 min Stretching antagoniste / avant



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



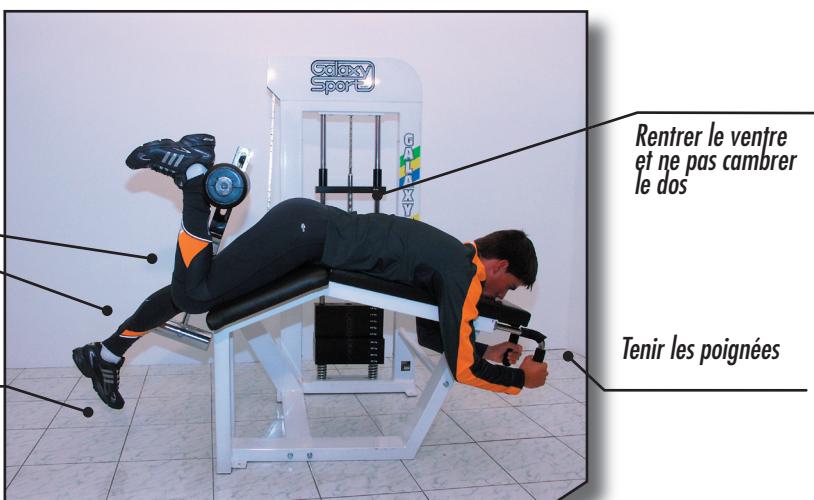
Déroulement de l'exercice

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



Tests

Dosage

V

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

© copyright 2004 by Daniel Griesser,
1009 Pully, www.MEDITRAINING.ch

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
- Sciatiques

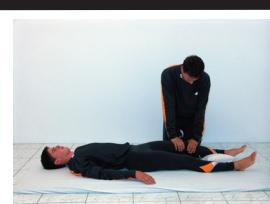
En cas de douleurs :

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

Proprioception



Mobilisation





JG REB 6001

SOULEVE DE TERRE MAX- 0°

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

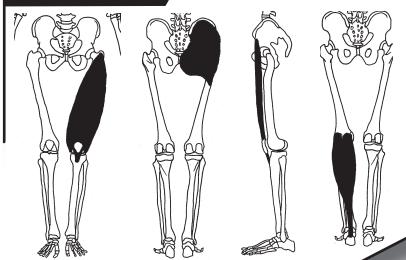
1 min Stretching antagoniste / avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

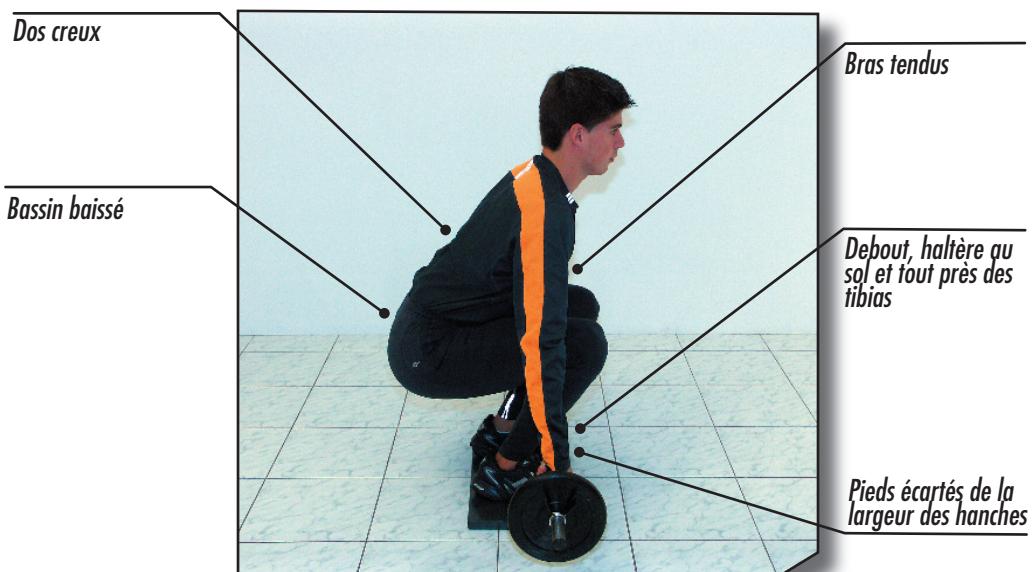


Anatomie



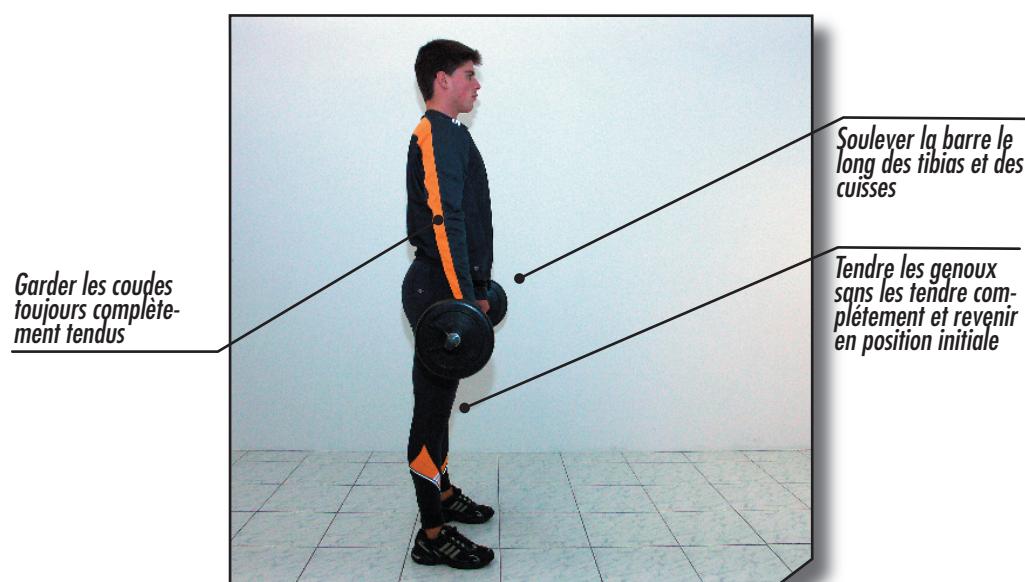
Position initiale

I



Déroulement de l'exercice

E



Tests

Dosage

v

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

Proprioception





BJ RES 8101

SUPERMAN DEBOUT STATIQUE

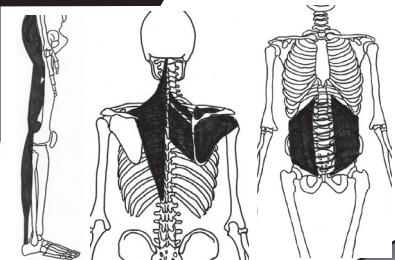
Debout, bras écartés tendus en l'air, jambes écartées tendues, isométrique

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

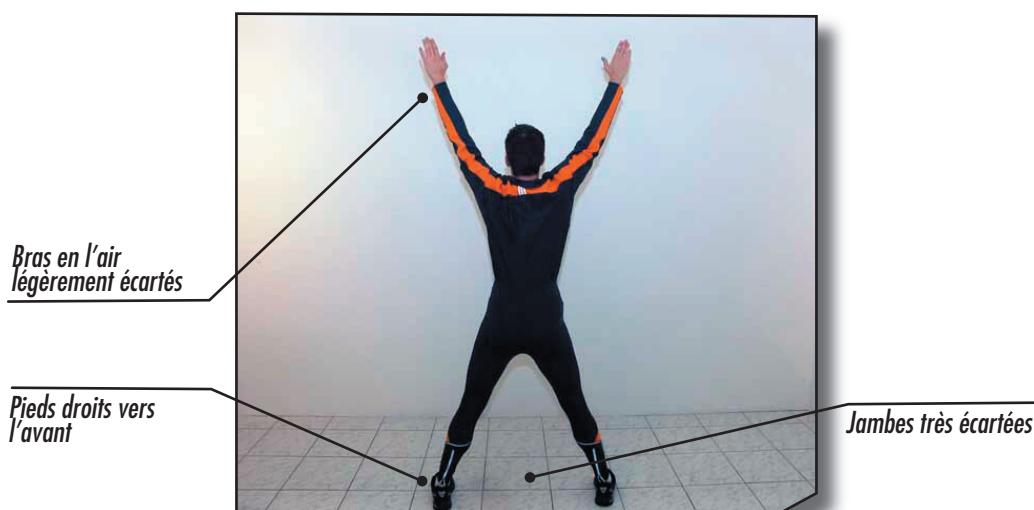


Se pencher en avant, décontracté
Ne pas faire en cas d'hernie discale

Anatomie



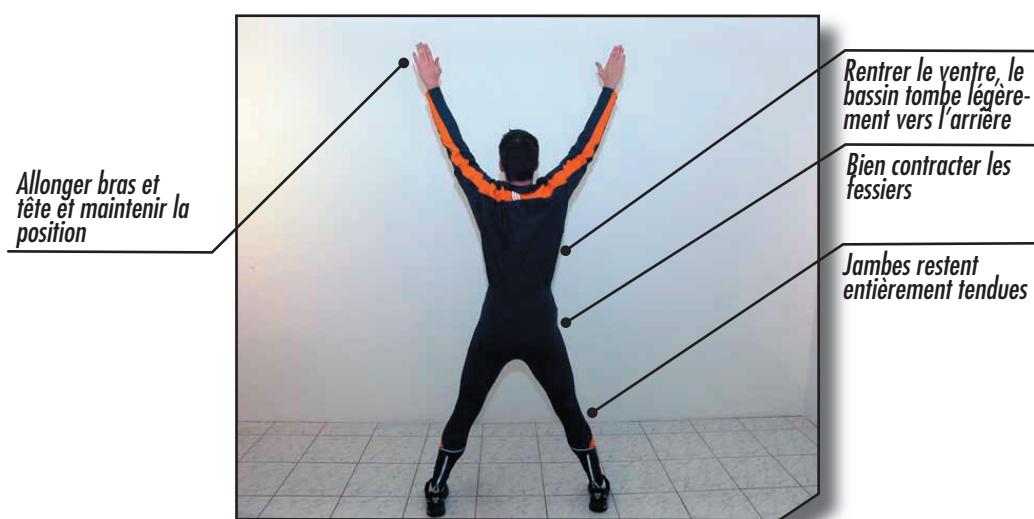
Position initiale



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

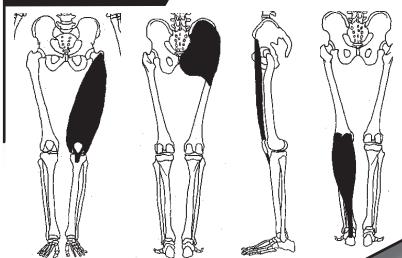
1 min Stretching antagoniste / avant



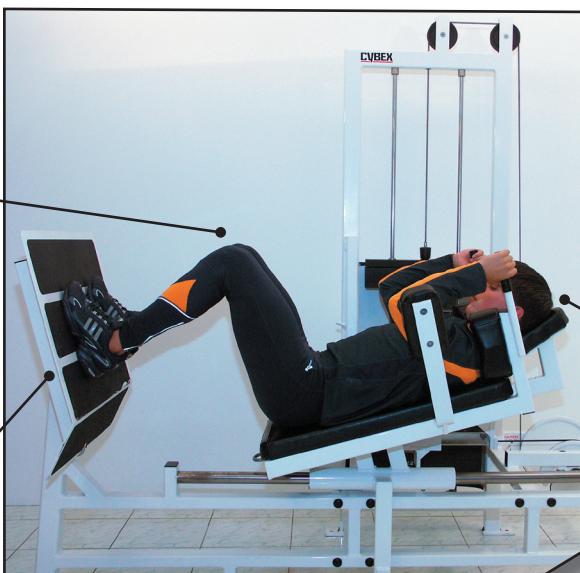
10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



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

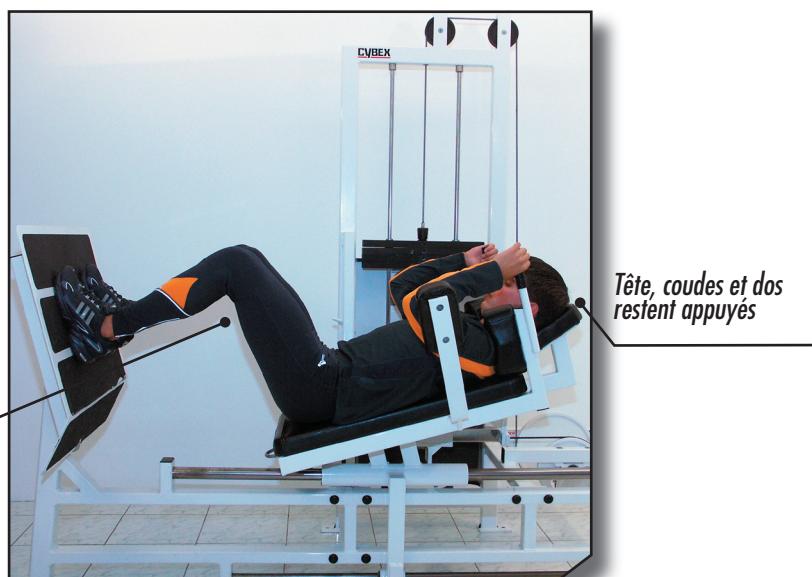
Déconseillé en cas de:

- 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 longuement

Déroulement de l'exercice



Tête, coudes et dos restent appuyés

Maintenir la position

Proprioception



Tests

Dosage

v

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

Nom

Prénom

POIDS / EFFORT (L : LEGER, M : MOYEN, F : FORT, T : TRES FORT)

Nom

Prénom

POIDS / EFFORT (L : LEGER, M : MOYEN, F : FORT, T : TRES FORT)