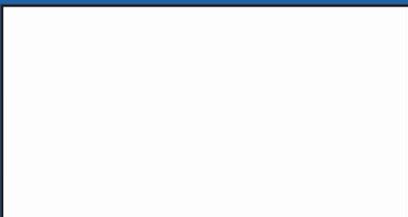




**FOOTBALL**  
**MUSCULOGYM**  
**NIVEAU 1**

**100**



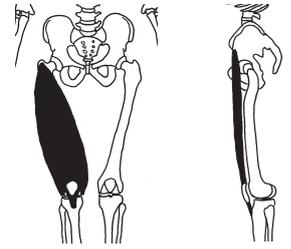
Extenseurs du genou droit, assis, flexion du genou de 60° à 0°, avec manchette de poids

1 min. stretching antagoniste / avant

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

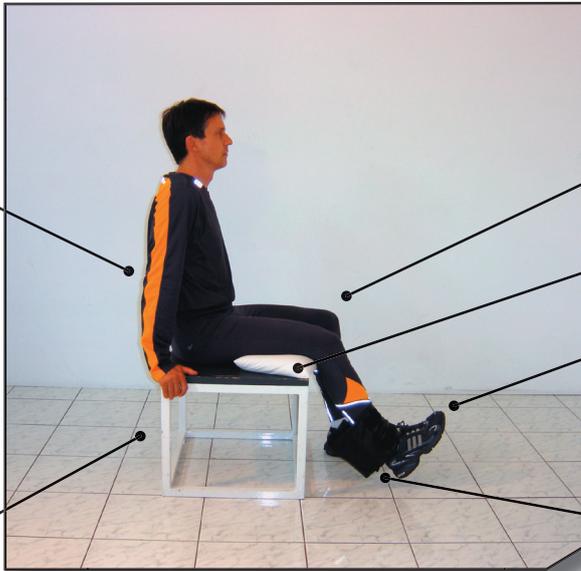


### Anatomie



### Position initiale

I



Dos droit

Genou fléchi à 60°

Placer éventuellement un coussin sous le genou

Pied tirer vers le haut

S'asseoir sur table ou canapé

Poids autour du tibia

### Conseillé en cas de:

- Faiblesse des extenseurs du genou dans le sport et pour la prévention
- Déchirure du ligament arrière

### Déconseillé en cas de:

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

### En cas de douleurs :

- Fléchir le genou moins fortement, mais toujours le tendre entièrement
- Tendre entièrement et faire l'exercice statique

### Déroulement de l'exercice

A E



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

### Proprioception



### Mobilisation



### Tests

### Dosage

v

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

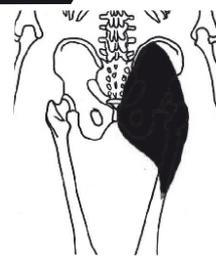
Extension de la hanche droite, couché sur le dos, flexion du genou, avec élastique tenu par les mains, en fin de course

1 min Stretching antagoniste /avant

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



## Position initiale



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 tension de l'élastique 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



Mobilisation



Tests

Dosage

V

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

**Abduction de la hanche droite, debout, genoux en flexion d'au moins 60°, avec élastique en fin de course**

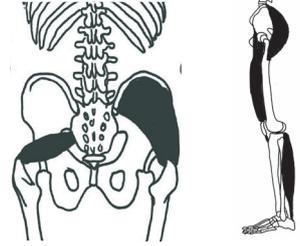
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



**Position initiale**

I



Se tenir avec la main gauche pour garder l'équilibre

Les deux genoux sont fortement fléchis

Fixer l'élastique en bas à gauche et passer l'élastique autour de la cheville droite

**Conseillé en cas de:**

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

**Déconseiller en cas de:**

- Arthrose de la hanche

**En cas de douleurs:**

- Diminuer l'écartement des jambes
- Diminuer la tension de l'élastique et augmenter le nombre de répétitions

**Déroulement de l'exercice**

A E



Le haut du corps ne se penche pas à gauche

Ecarter légèrement la jambe droite, faire un à-coup et revenir en position initiale

Les deux genoux restent fortement fléchis, le genou gauche reste au-dessus de la cheville gauche

**Proprioception**



**Mobilisation**



**Tests**

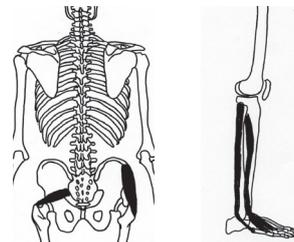
**Dosage**

**v**

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

## Pronation des chevilles, assis, en fin de course, avec élastique

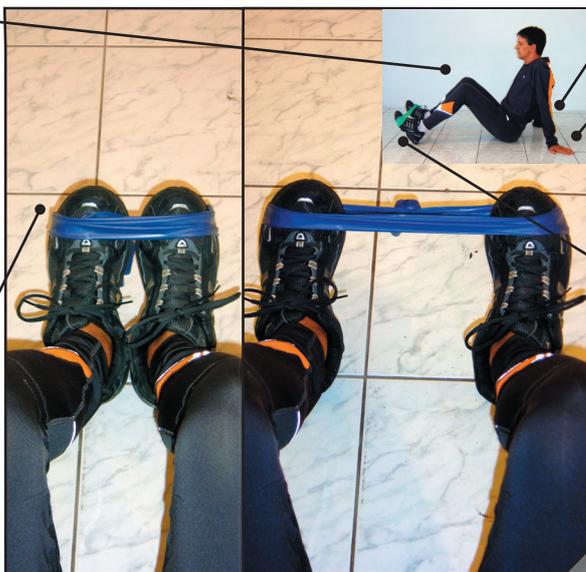
### Anatomie



### Position initiale

Genoux fléchis à 90°

Elastique à la pointe des pieds, autant sur les orteils que possible



Assis par terre

S'appuyer derrière sur les mains

Tirer les pieds vers le haut

### Conseillé en cas de:

- Faiblesse des chevilles
- Entorses répétées

### Déconseillé en cas de:

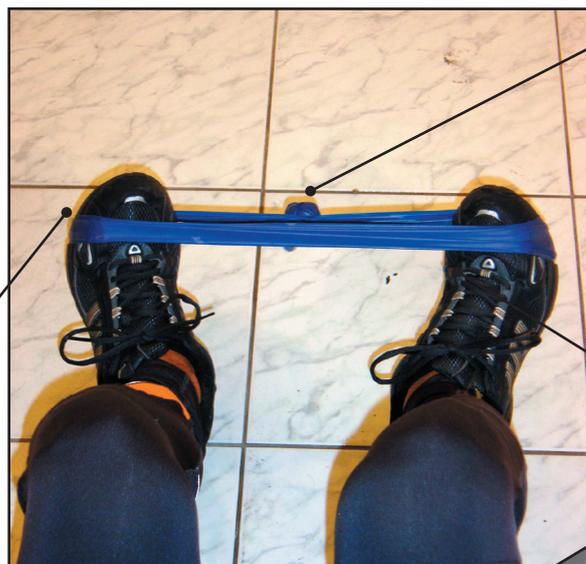
- Chevilles très enflées
- Arthrose de la cheville

### En cas de douleurs :

- Diminuer la tension de l'élastique et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice statique
- Dans le dos: faire le même exercice en étant assis sur une chaise

### Déroulement de l'exercice

Tourner les pointes des pieds vers l'extérieur et faire continuellement des à-coups en fin de course



Ecarter un peu les jambes afin que l'élastique soit bien tendu

Garder les pieds tirés vers le haut

### Proprioception



### Mobilisation



### Tests

### Dosage

### V

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

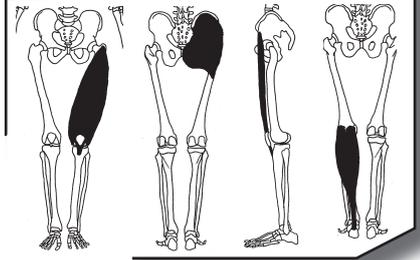
Extension de la jambe droite, de 90° à 5° de flexion du genou, debout, avec appui de jambe derrière

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

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)
- Renforcement général de la jambe

Déconseillé en cas de:

- Chondropathie rotulienne
- Arthrose du genou
- Arthrose de la hanche

En cas de douleurs :

- Au genou:
- Fléchir la jambe de devant moins fortement
- 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 du genou droit, assis au sol, de 0-60° de flexion du genou**

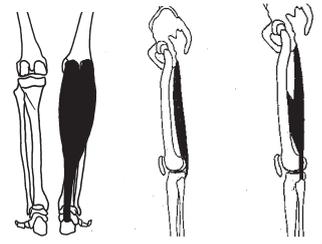
Etirement antagoniste 10 min avant



Etirement rapide agoniste après 10 sec.

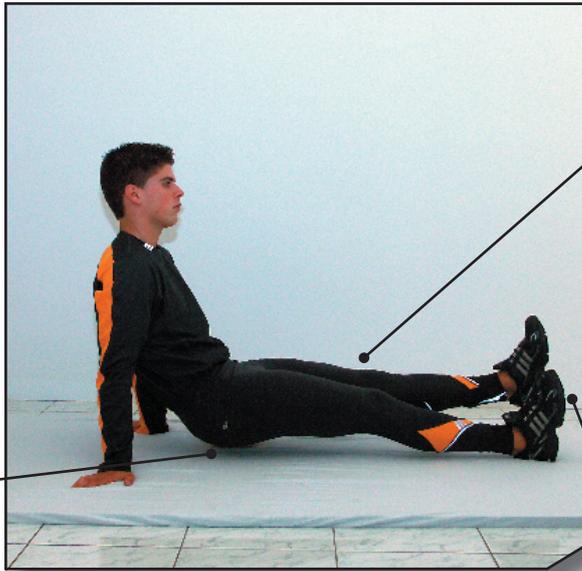


**Anatomie**



**Position initiale**

I



Bassin légèrement soulevé

Jambe gauche tendue et en l'air

Tirer la pointes des pieds vers soi

**Conseillé en cas de:**

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

**Déconseillé en cas de:**

- Arthrose du genou
- Claquage récent des fléchisseurs du genou
- Blessure récente du genou
- Sciatalgie

**En cas de douleurs :**

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

**Déroulement de l'exercice**

E



Garder les mains fermement appuyées au sol

Garder le bassin légèrement levé

Fléchir le genou droit, tirer le corps en avant jusqu'à ce que le genou soit fléchi à 60° et revenir en position initiale

Garder la jambe gauche tendue en l'air

**Proprioception**



**Mobilisation**



**Tests**

**Dosage**

V

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

## Chaîne latérale, couché, appui sur le coude droit et le pied droit

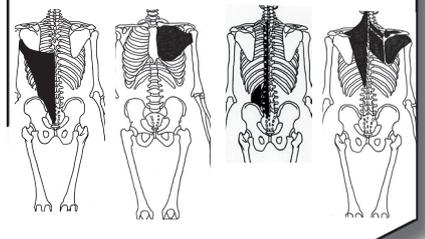
1 min Stretching antagoniste / avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



### Position initiale

I

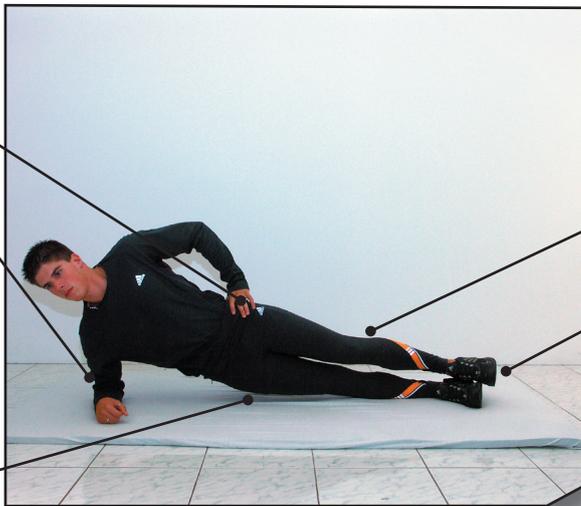
Conseillé en cas de:

- Faiblesse des fléchisseurs latéraux du tronc, pour avancés et sportifs

Main gauche appuyée sur le bassin

S'appuyer sur le coude droit fléchi à 90°

Couché sur le côté droit sur une surface pas trop dure; bassin légèrement soulevé



Jambes tendues

Pieds joints

Déconseillé en cas de:

- Problèmes aigus et sub-aigus du dos
- Périarthrite de l'épaule ou tendance à la périarthrite
- Pratique de sports suivants : Tennis, handball, lancer de...

En cas de douleurs :

- Faire l'exercice avec les genoux fléchis
- Dans l'épaule : abandonner l'exercice
- Faire l'exercice statique

### Déroulement de l'exercice

A E

Proprioception



Bien mettre l'épaule vers le bas

Soulever le bassin bien haut, faire un à-coup et revenir en position initiale



Garder le corps dans le même plan, éviter toute rotation

Tests

Dosage

v

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

*Flexion plantaire des chevilles, debout, sur une marche avec les genoux tendus de la flexion dorsale maximale à la flexion plantaire maximale*

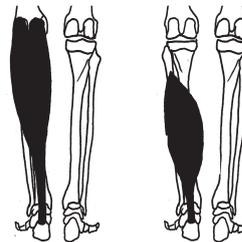
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



## Position initiale

I

Se tenir d'une main pour garder l'équilibre



Pieds écartés de la largeur des hanches

Debout sur une marche sur l'avant des pieds

Genoux tendus

Talons en-dessous de la marche

Conseillé en cas de:

- Faiblesse du mollet
- Recurvatum du genou
- Problèmes de stabilité des genoux

Déconseillé en cas de:

- Arthrose de la cheville

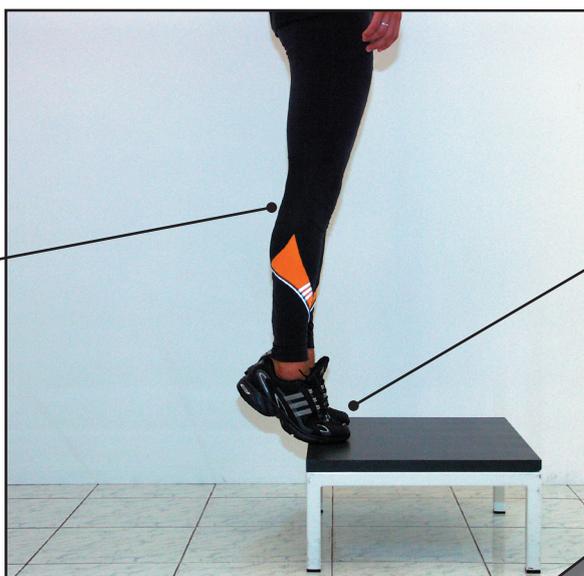
En cas de douleurs :

- Eviter l'angle douloureux
- Faire l'exercice statique

## Déroulement de l'exercice

A

Garder les genoux tendus



Se lever sur les pointes des pieds, y rester une fraction de seconde, revenir en position initiale et remonter sans s'arrêter

Proprioception



Tests

Dosage

v

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

## Extension des jambes, debout, max - 5° flexion des jambes

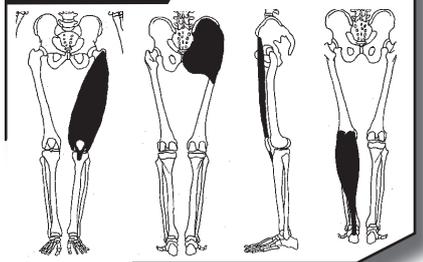
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

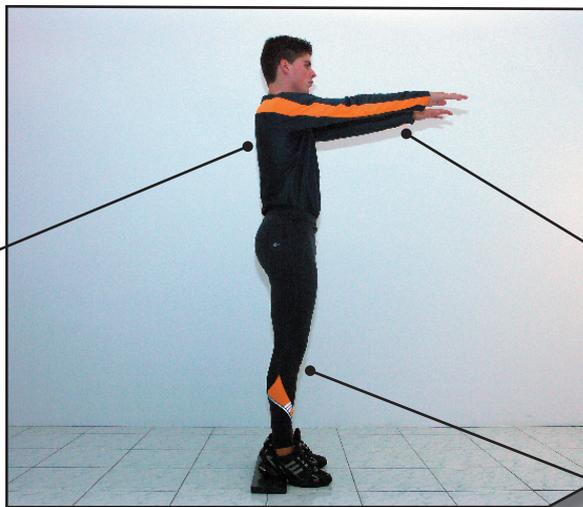


### Anatomie



### Position initiale

E



Se tenir droit

Tendre les bras horizontalement vers l'avant

Genoux très légèrement fléchis

### Conseillé en cas de:

- Renforcement général des extenseurs des jambes

### Déconseillé en cas de:

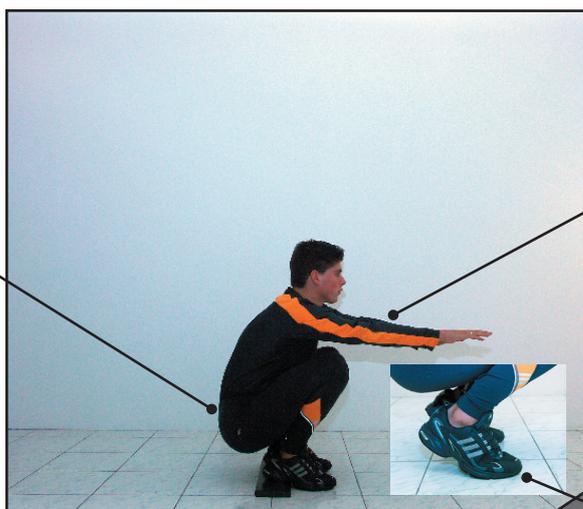
- Chondropathie rotulienne
- Arthrose du genou
- Arthrose de la hanche

### En cas de douleurs :

- Fléchir les genoux moins fortement

### Déroulement de l'exercice

I



Descendre en position accroupie et revenir en position initiale

Garder les bras tendus vers l'avant

En cas de déséquilibre, faire l'exercice sur les pointes de pieds ou placer une petite planche sous les talons

### Proprioception



### Tests

### Dosage

V

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

# SUPERMAN DEBOUT STATIQUE

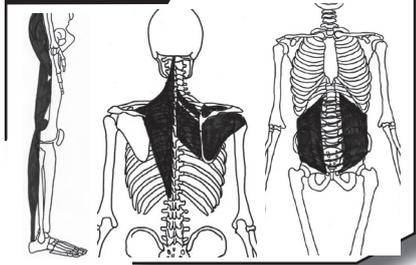
Debout, bras écartés tendus en l'air, jambes écartées tendues, isométrique

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



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

Anatomie



## Position initiale



Bras en l'air  
légèrement écartés

Pieds droits vers  
l'avant

Jambes très écartées

Conseillé en cas de:

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

## Déroulement de l'exercice



Allonger bras et  
tête et maintenir la  
position

Rentrer le ventre, le  
bassin tombe légère-  
ment vers l'arrière

Bien contracter les  
fessiers

Jambes restent  
entièrement tendues

Proprioception



Tests

Dosage

v

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

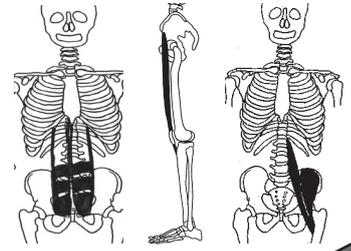
1 min Stretching antagoniste / avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



### Position initiale



Ventre rentré

Tête au sol

Couché sur un sol dur, appuyer le bas du dos au sol

Jambes tendues en l'air

Bras le long du corps

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse des abdominaux inférieurs

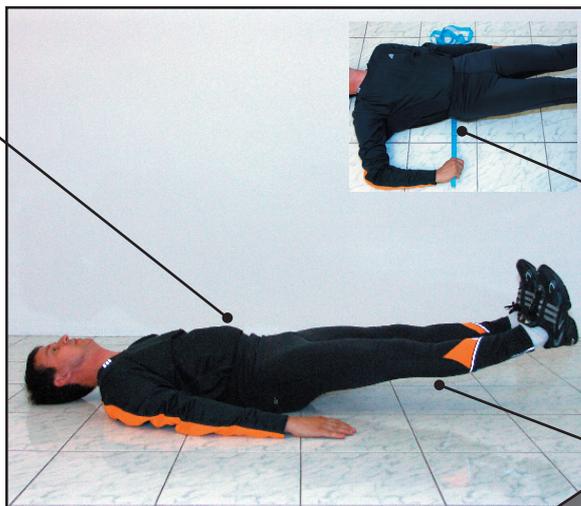
**Déconseillé en cas de:**

- Maux de dos aigus et subaigus
- Hernie discale

**En cas de douleurs :**

- Descendre moins bas avec les jambes
- Mieux presser la colonne lombaire au sol

### Déroulement de l'exercice



Contracter les fessiers, rentrer le ventre et presser le bas du dos au sol. Dès que le bas du dos se soulève, remonter légèrement les jambes et maintenir la position. But: parvenir à tenir les jambes juste au-dessus du sol sans décoller le bas du dos

Contrôle: si l'on peut faire passer un ruban sous la colonne lombaire, le dos se soulève, ce qu'il faut absolument éviter

Descendre lentement les jambes serrées vers le sol

Tests

Dosage

V

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

## Flexion de la hanche droite debout, genou tendu

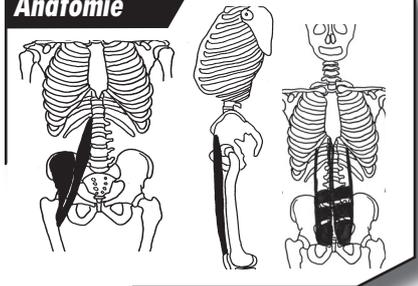
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



### Anatomie



### Position initiale

Se tenir de la main droite pour garder l'équilibre



Fixer l'élastique derrière soi au niveau de la cheville

Choisir un élastique pas trop long

Debout sur la jambe gauche, les deux jambes tendues

Passer la boucle autour de la cheville droite

### Conseillé en cas de:

- Faiblesse des flechisseurs de la hanche dans le sport

### Déconseillé en cas de:

- Arthrose de la hanche
- Subluxations de la hanche

### En cas de douleurs :

- Diminuer la résistance de l'élastique et augmenter le nombre de répétitions

### Déroulement de l'exercice

A E



Garder le corps droit

Rentrer ventre

Tirer la jambe droite tendue vers l'avant, faire un à-coup et revenir en position initiale

### Tests

### Dosage

V

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

**Flexion plantaire de la cheville droite sur une marche avec le genou de 10° de flexion dorsale à une flexion plantaire maximale**

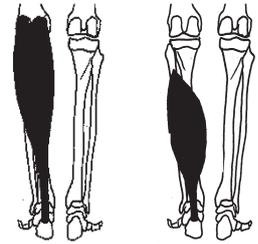
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



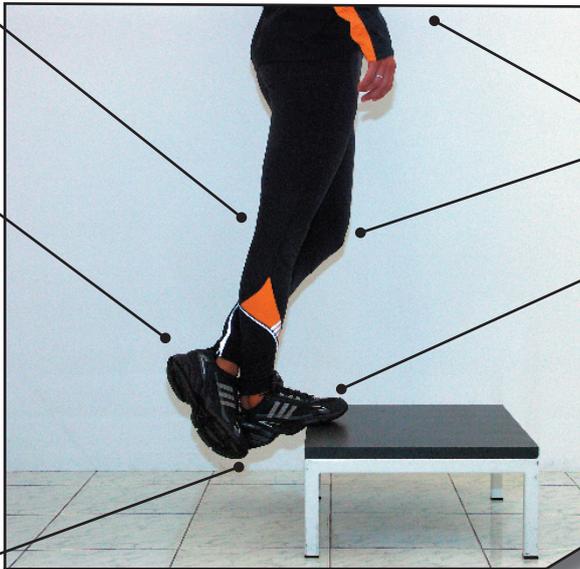
**Position initiale**

I

Genou droit tendu

Plat du pied gauche derrière tendon d'achille droit

Talon droit un peu en-dessous de la marche



Se tenir d'une main pour garder l'équilibre

Genou gauche légèrement fléchi

Debout sur une marche sur l'avant du pied droit

**Conseillé en cas de:**

- Faiblesse du mollet
- Recurvatum du genou
- Problème de stabilité du genou

**Déconseillé en cas de:**

- Arthrose de la cheville

**En cas de douleurs :**

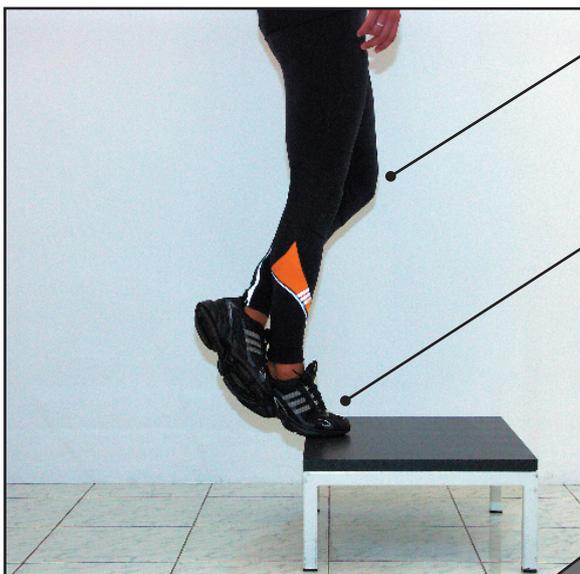
- Eviter l'angle douloureux
- Faire l'exercice statique

**Déroulement de l'exercice**

A E

Garder le genou droit tendu

Se lever sur la pointe du pied droit, y rester une fraction de seconde, revenir en position initiale et remonter sans s'arrêter



**Proprioception**



**Tests**

**Dosage**

**v**

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



CH RES 7202

# RELEVEUR DES PIEDS AU MUR EN FIN DE COURSE

## Flexion dorsale des chevilles debout contre le mur, en fin de course

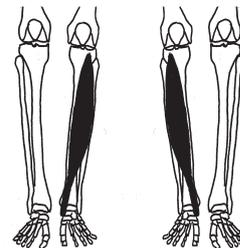
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



### Position initiale



Debout, appuyé au mur

Talons un peu éloigné du mur

Seuls les talons touchent le sol

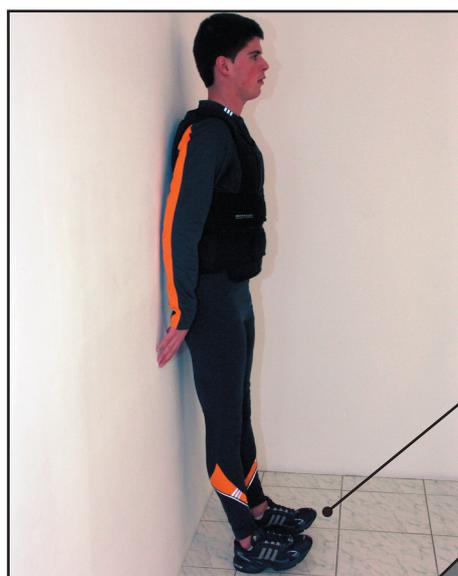
Conseillé en cas de:

- Faiblesse des releveurs des pieds
- Entorse de la cheville

En cas de douleurs :

- Faire l'exercice statique

### Déroulement de l'exercice



Tirer la pointe des pieds au maximum vers le haut et faire continuellement de petits à-coups en fin de course

Tests

Dosage

v

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

Extension de la jambe droite à 60° de flexion de genou, assis, isométrique

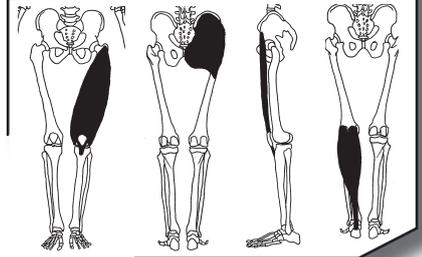
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



## Position initiale

Dos droit, contre le mur

S'asseoir contre le mur

Genou droit fléchi à 60°



Bras détendus le long du corps

Pied gauche légèrement levé

Se tenir sur la jambe droite

Conseillé en cas de:

- Faiblesse de la jambe à 60° de flexion
- Si le genou est enflé
- Inflammation du tendon rotulienne
- Arthrose du genou (usure du cartilage)

En cas de douleurs :

- Fléchir moins fortement le genou

## Déroulement de l'exercice

Garder la position, le genou reste fléchi à 60°

Augmenter l'intensité de l'exercice en tirant la pointe du pied vers soi



Proprioception



Tests

Dosage

v

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

Extension des bras en position couchée sur le ventre à 90° de flexion d'épaule, avec appuis sur les genoux

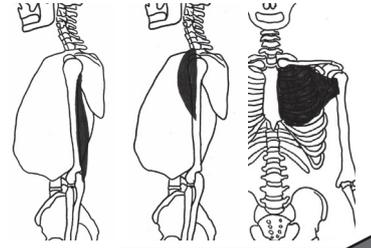
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale

I

Conseillé en cas de:

- Faiblesse des extenseurs des bras

Déconseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule  
- Arthrose de l'épaule et des coudes

En cas de douleurs :

- Essayer l'exercice statique

Contracter muscles du dos et du ventre

Jambes serrées et fléchies à 90°



Tête dans l'axe du corps

Bras complètement tendus

Mains un peu en-dessous des épaules

Déroulement de l'exercice

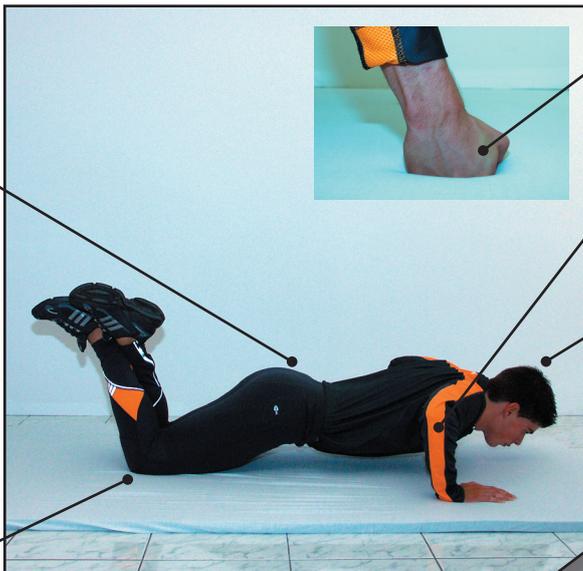
E

Proprioception



Garder les muscles du ventre et du dos contractés

Garder les jambes serrées et fléchies



En cas de douleurs dans les mains, faire l'exercice sur les poings

Plier les bras à 90° et revenir immédiatement en position initiale

Garder la tête dans l'axe du corps

Tests

Dosage

V

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

Extension de la colonne vertébrale en général, couché sur le ventre, bras pliés

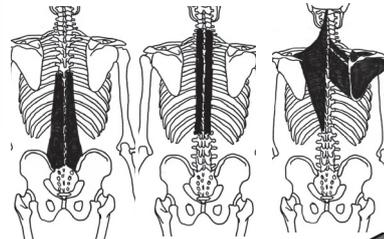
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



## Position initiale

I

Haut du corps légèrement soulevé

Tête soulevée

Bras fléchis



Conseillé en cas de:

- Faiblesse générale des extenseurs du dos

Déconseillé en cas de:

- Si des douleurs rayonnent dans la jambe, alors qu'on est en position du cobra (image stretching antagoniste)

En cas de douleurs :

- Monter un peu moins haut

Proprioception



## Déroulement de l'exercice

A E

Bien tirer les omoplates en arrière

Contracter les fessiers

Soulever le haut du corps, faire un à-coup et revenir en position initiale

Rentrer le ventre



Proprioception



Tests

Dosage

v

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



# JG ENM 6001 D TAPIS ROULANT OU COURSE A PIED DEHORS

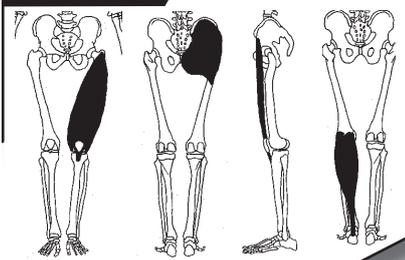
## Extension des jambes, 60°- 0° flexion des genoux

1 min Stretching antagoniste /avant

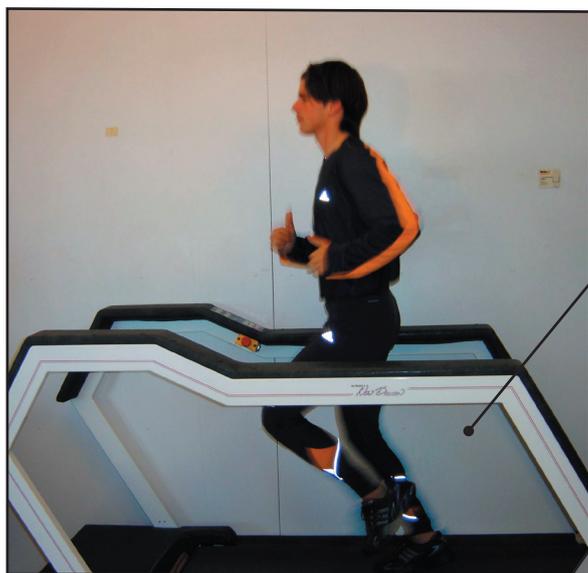
10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



### Position initiale



Bien dérouler le pied

Après une opération d'un genou ou d'une cheville, ou en cas de douleurs, courir sur la pointe des pieds

Conseillé en cas de :

- Entraînement cardio-vasculaire
- Pour s'échauffer
- Maladies cardio-vasculaires
- Elimination du stress
- Pour perdre du poids
- Elongation musculaire dans les jambes dès que monter ou descendre des escaliers ne provoque plus de douleurs

Déconseillé en cas de :

- Arthrose du genou
- Arthrose de la hanche
- Chevilles et genoux enflés et douloureux

En cas de douleurs :

- Courir moins vite

### Déroulement de l'exercice



Utiliser beaucoup les bras

Proprioception

- Essayer de lâcher les mains et de faire des mouvements de course avec les bras
- Dans un 2ème temps, fermer les yeux



Tests

Dosage

v

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