



LIGUE CENTRE VAL DE LOIRE DE FOOTBALL

CELLULE PREPARATION PHYSIQUE

Renforcement Musculaire

Gainage Anti Extension

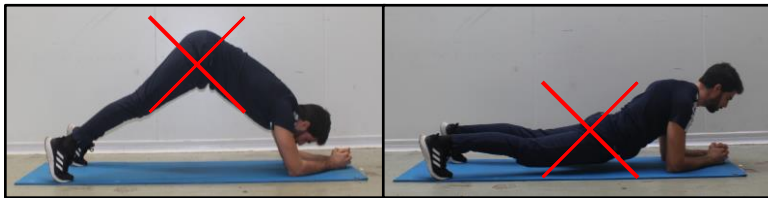
Le gainage est la capacité d'un individu à résister à une force extérieur (Adversaire, gravité, réception d'un saut avec ou sans déséquilibre, etc...)

Le travail de gainage se réalise en partant d'une position statique pour aller vers des exercice dynamique pouvant être transférées sur le terrain

⊗ Planche sur les coudes ⊗



⚠ Attention à bien garder l'alignement cheville, genou, hanche, épaule ⚠



⊗ Planche bras tendus ⊗

⊗ Planche montée de genou frontal ⊗

⊗ Planche montée de genou latérale ⊗



L'objectif est d'enlever un appui sans que le bassin ne s'affaisse

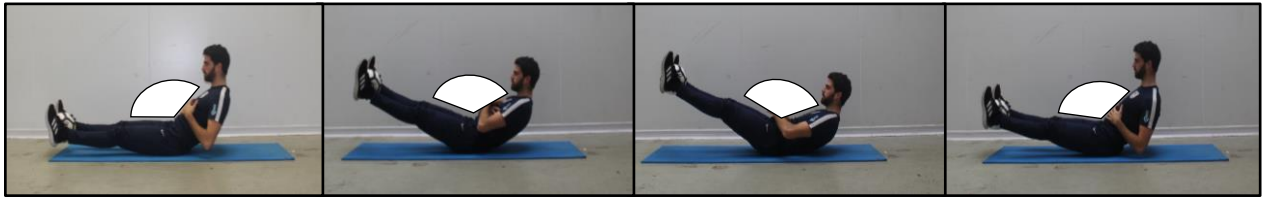
Gainage Anti Extension

⊗ Planche dynamique
Avance main



Etre progressif et ne pas aller trop loin au départ !
Possibilité une fois les mains devant de ramener les jambes pour revenir à la position initial

⊗ Bascule avant arrière
avec ballon



L'objectif est qu'au cours de la bascule, l'angle au niveau de la hanche ne bouge pas

Pour aller plus loin:

R faire la même chose avec les bras tendus dans le prolongement du buste sans puis avec un poids

⊗ Quadrupédie + variantes



N°1 => En appui sur les pointes de pied et bras tendus, les genoux ne touchent pas le sol

N°2 => Ouverture de hanche sans bouger au niveau du bassin et gardez le genou à la même distance du sol

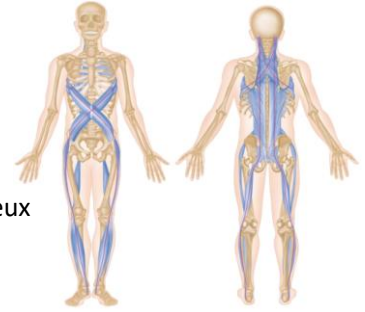
N°3 => Extension de la jambe vers l'arrière

Renforcement Musculaire

Gainage

Gainage anti rotation

Le gainage anti-rotation va solliciter les chaînes croisées avant et arrière du corps
Pour le travailler il faut partir de la position de planche basique et enlever un appui ou deux
L'objectif est de garder l'alignement au niveau de bassin avec les épaules



⊗ Planche
Jambe arrière ⊗

⊗ Planche
Main poitrine ⊗

⊗ Planche
Bras tendu ⊗



⊗ 2 appuis
Jambe tendue ⊗

⊗ 2 appuis
Jambe fléchie ⊗



Commencer par enlever le ou les appuis quelques secondes en alternant chaque côté pour par la suite rester plus longtemps dans la position
Pour complexifier ces exercices, vous pouvez avoir un partenaire qui vous déséquilibre en restant dans un état d'esprit de partenaire !

Gainage anti flexion latéral

Le gainage anti flexion latéral, l'objectif est de résisté à la gravité
Attention à toujours garder les pieds, hanches et épaules alignés

Gainage Latéral

Gainage Latéral
Montée de genou

Gainage Latéral
Élévation jambe tendue

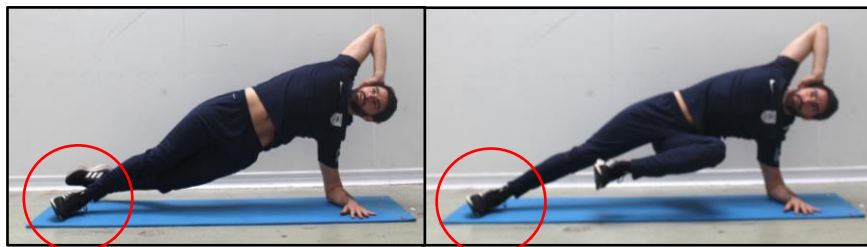


Commencer par faire le mouvement de façon dynamique en reposant le pied entre chaque répétitions pour passer sur des positions statiques avec le pied en l'air

Gainage Latéral
Appui jambe opposé



Cet exercice est très sollicitant au départ au niveau des adducteurs
Le faire de façon progressive (5 Sec puis 10 sec etc..)



Commencer en ayant les deux appuis au sol puis monter la jambe arrière vers l'avant pour rester en gainage
Réaliser peu de répétition au départ

Gainage Anti flexion

Le gainage Anti Flexion sollicite prioritairement les lombaires ainsi que les muscles profonds et fessiers
C'est le gainage qui permet de ne pas s'écraser lors de la réception d'un saut par exemple

Lors des différents exercices présentés ci-dessous il faut toujours que votre tête respecte l'alignement de votre corps (Quand vous êtes debout vous ne regardez pas le ciel mais devant vous alors allongé ne levez pas la tête)

Relevé de buste Arrière



N°1 => Position départ

N°2 => Resserrez les omoplates et décollez le haut du buste

N°3 => Elevez les jambes en les gardant tendues

Relevé en Y



C'est le même principe que le relevé de buste
Les omoplates sont serrées
Les bras sont tendus avec une forme de Y
Les pouces vers le haut

Relevé Opposé



Lever le bras et la jambe opposé en gardant l'alignement

Abdominaux

Relever de buste



Ne pas tirer sur les bras, ne pas relâcher la tête et le haut des épaules

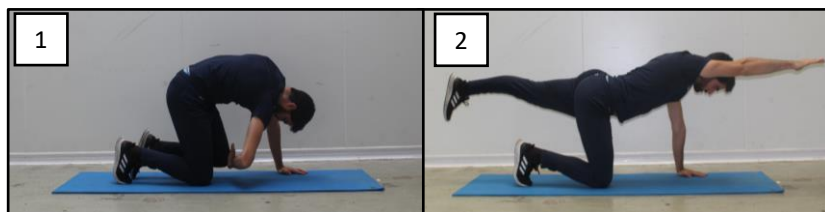


Oblique



Gainage profond général

Cet exercice sollicite les muscles profonds avant et arrière qui sont essentiels pour un bon équilibre musculaire



N°1 => En EXPIRANT appuyez avec votre main sur votre genou opposé qui est relevé en rentrant le ventre
N°2 => EN INSPIRANT tendre le bras et la jambes opposé pour arriver à un alignement

Renforcement Musculaire

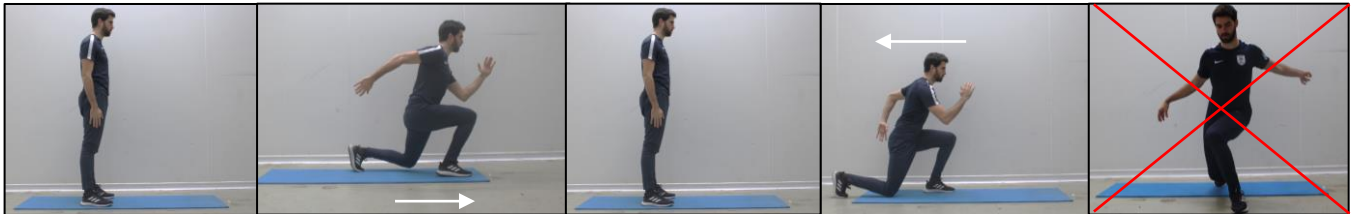
Bas du corps

Squat



Les pieds sont de la largeur de votre bassin, orienté légèrement vers l'extérieur
Lors de la descente, regardez devant vous, restez en appui sur les talons et les coudes hauts

Fentes Avant - Arrière



Fentes Unilatéral



La différence entre la fente avant et la fente arrière est que lors de la fente avant vous sollicitez davantage les quadriceps (utile à la décélération) mais plus difficile à réaliser au départ car cela nécessite un bon contrôle du mouvement

Quadriceps + Fessiers

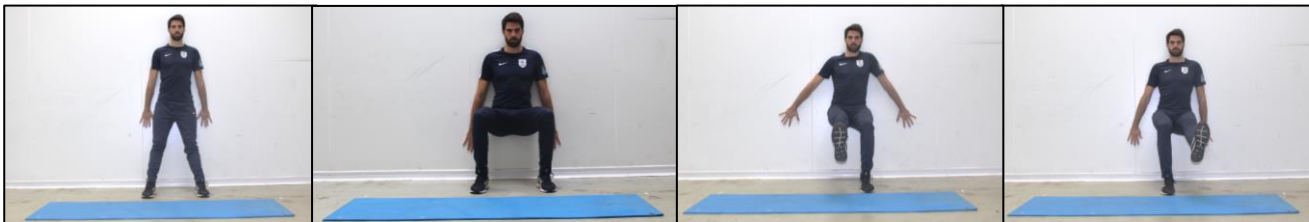
Fente avant sur chaise



Attention à bien garder l'alignement

Quadriceps

Chaise



Mollets

Réaliser des mouvements de bas en haut sur la point des pieds



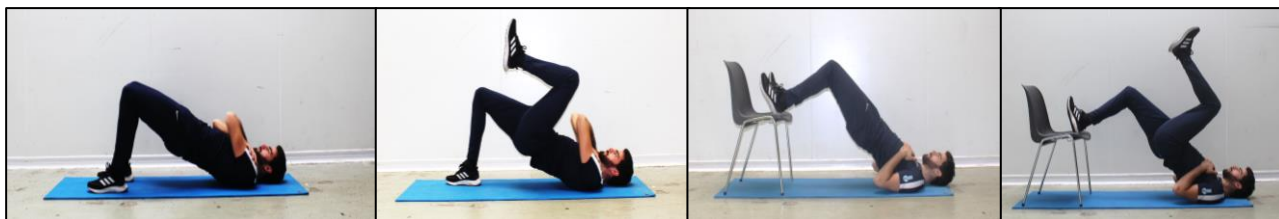
Possibilité de le réaliser sur une jambe



Fessiers – Ischios Jambiers

Relevés de bassin

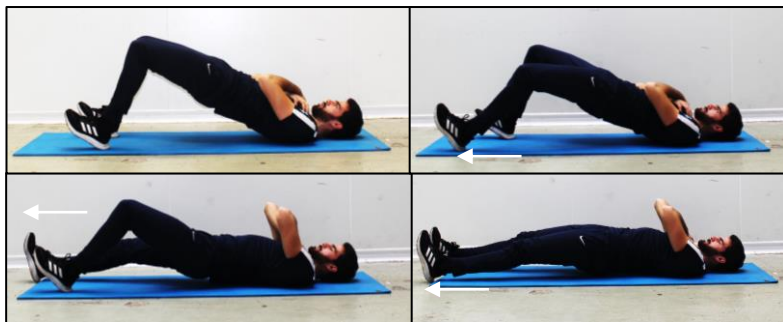
Les fessiers et Ischios Jambiers sont les muscles extenseurs de la hanche et fléchisseurs du genou et sont principalement utilisés lors des accélérations



Ces exercices sont à réaliser de manière statique pour ensuite être fait de manière dynamique

Fessiers Ischios jambiers

Marche sur les talons



Cette exercice permet de travailler les ischios jambiers sous toute sa longueur de manière statique en mettant une pause après avoir avancé le pied

Ischios Excentrique

L'excentrique est un régime de contraction qui consiste à freiner

Il est très sollicitant musculairement et peut créer des blessures en cas de mauvaise réalisation

Il est aussi très efficace dans la prévention des blessures



Pousser avec votre jambe la plus proche de vos fesses (ici la jambe droite) sur l'autre qui va résister (ici la jambe gauche)

Commencer avec une résistance très moyenne et un temps de descente de 3sec

Adducteurs-Fessiers

Relevé de bassin + Ballon

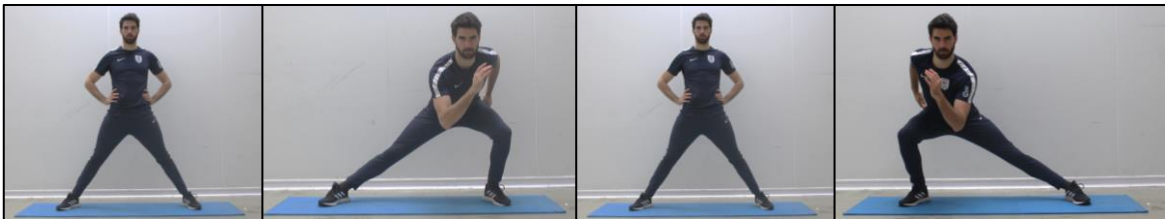


Cet exercice sollicite tout les muscles stabilisateurs des hanches

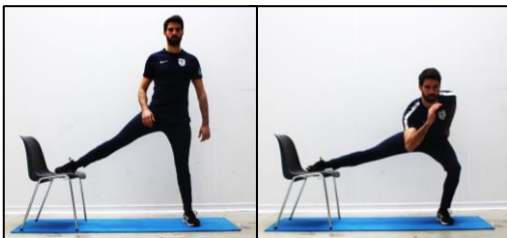
Adducteurs

Il est essentiel lors du travail des adducteurs de le réaliser en étant progressif et de le coupler à un travail des abducteurs afin d'avoir un bon ratio de force

Fentes Latérales



Fente sur chaise



Squat Sumo



Contrôle moteur

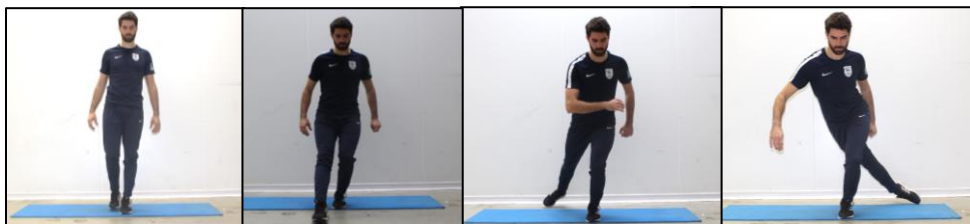
Bas du corps

Le contrôle moteur au sens large désigne l'ensemble des processus nerveux et musculaires permettant la réalisation d'une activité motrice. Il évoque ainsi l'orchestration du mouvement déterminé par la relation suivante selon Ferec (2015):

Informations proprioceptives + contrôle musculaire + intentions = contrôle moteur

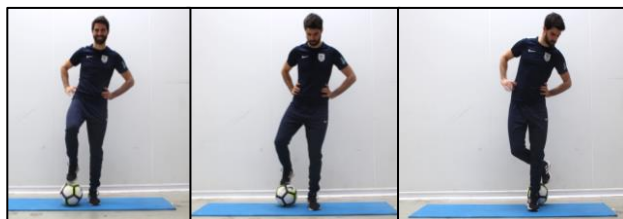
Y Balance

Garder toujours l'axe hanche/genou/cheville aligné



L'objectif est de réaliser 3 flexions de jambes en descendant le plus loin sans que le talon ne se décolle. Les 3 flexions se font devant, derrière sur la droite et derrière sur la gauche en croisant derrière la jambe. Vous pouvez dessiner un Y au sol. L'objectif est de faire la même distance avec les deux jambes

Circuit N°1 :



Circuit N°2 :



Circuit N°3 :

