



LIGUE CENTRE VAL DE LOIRE DE FOOTBALL

# CELLULE PREPARATION PHYSIQUE

**Mobilité**

Saison 2020/2021

# Pour un livret sur la mobilité ?

Lorsqu'un joueur est en arrêt, on observe :

- **Une baisse de la fonction cardiovasculaire** (baisse de la VO<sub>2</sub>max, diminution des capacités d'endurance cardiovasculaire)
- **Une désadaptation musculo-tendineuses** (perte de la masse musculaire, diminution des capacités de force, désadaptation des schémas moteurs, diminution de l'amplitude articulaire avec l'augmentation de la raideur)
- **Aspect psychologique très important, à ne surtout pas oublier, et donc à prendre en compte** (frustration, manque, motivation)

Dès 5 jours d'arrêt, on observe ses premiers effets  
Et après 14 jours, la diminution est significative et exponentielle  
avec le temps

**Cette reprise est donc à percevoir comme une phase de réathlétisation dans un premier temps**

Il s'agira de préparer les joueurs à redevenir des footballeurs avec une reconstruction progressive des qualités physiques afin qu'il puisse retourner sur le terrain sans risque de blessure

# En conséquence

## Définition :

La mobilité est une composante essentielle dans la réalisation des exercices physiques. Elle désigne l'aptitude physique à réaliser convenablement et aisément un ou plusieurs mouvements fonctionnels en série. La mobilité englobe le fonctionnement des articulations, des muscles et des fascias. Une bonne mobilité, permet concrètement au corps de créer et de transférer de la force en poussant, sautant, grim pant...

Elle va donc permettre à vos joueurs de :

1

Retrouver et réadapter leurs schémas moteurs

2

De retrouver une amplitude articulaire essentielle pour limiter les blessures en diminuant la raideur

3

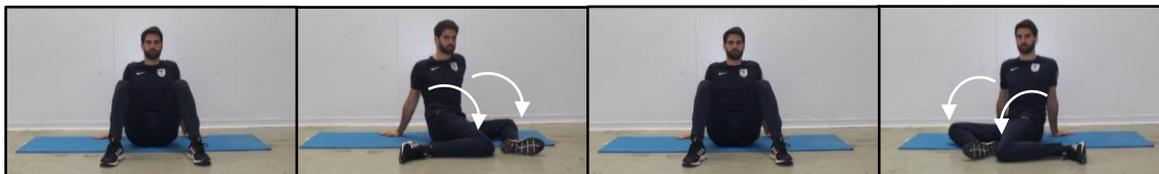
De manière générale diminue le nombre de blessures

## Quand la réaliser :

Plutôt en début de séance sous la forme d'échauffement. Eviter les posture d'étirement en avant séance. Privilégier les mouvement de mobilité.

# Mobilité

## Hanche



Se grandir au maximum et réaliser le mouvement en fluidité

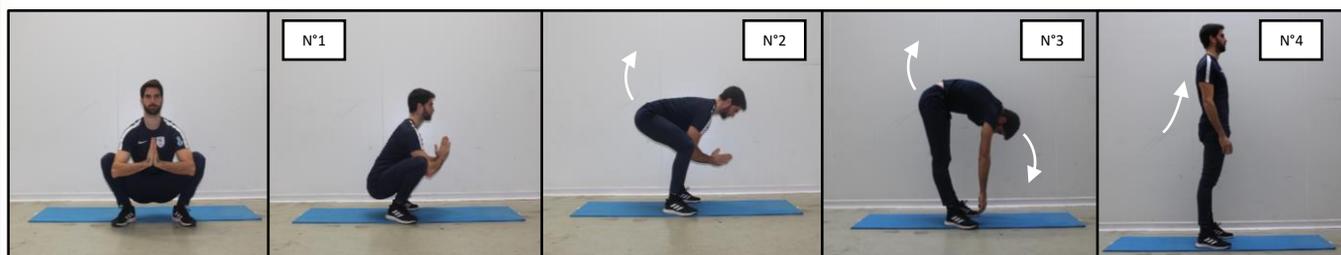
## Hanche + Chaîne arrière

N°1 => Maintenir la position de squat ( talon au sol, poitrine sortie, coudes écartent les genoux

N°2 => Lever les fesses en gardant la poitrine sortie et les coudes à l'intérieur

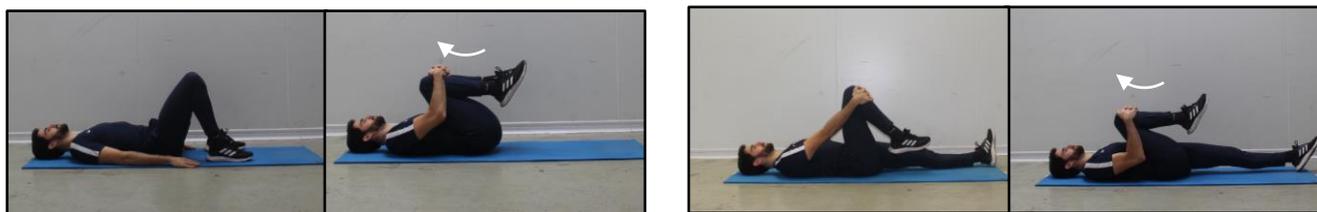
N°3 => Tendre les jambes et relâcher le haut du corps

N°4 => Redresser vous en commençant par le bas du dos, le haut du dos, les épaules puis la tête



Maintenir 2 secondes / Position puis revenir à l'image N°1

## Fessiers + Lombaire



Ne pas décoller les fesses du sol



Ne jamais aller à la douleur



## Hanche (rétroversion/antéversion du bassin)

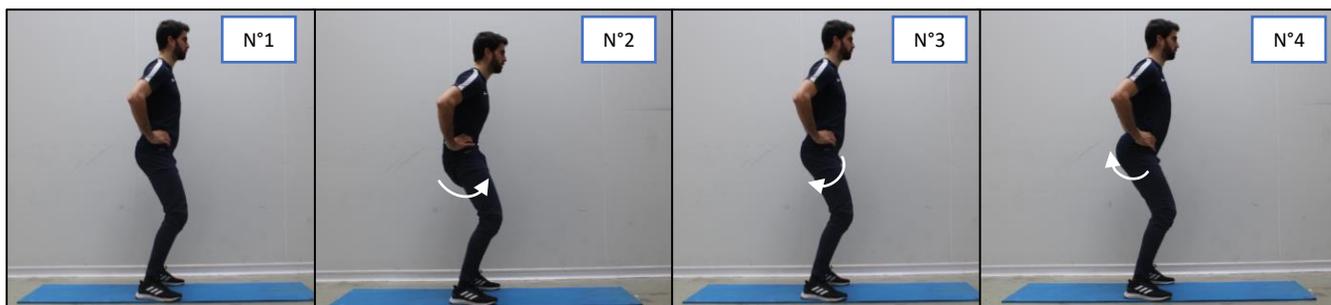
*Mouvement à réaliser pour savoir placer son bassin lors de tous les exercices  
Avoir les jambes fléchies*

N°1 => Position neutre ( respect de votre courbure naturelle)

N°2 => Rétroversion (bascule du bassin vers l'avant, le ventre est rentré et le dos arrondi)

N°3 => Retour à la position neutre

N°4 => Antéversion (bascule du bassin vers l'arrière, dos creusé)



## Hanche (rétroversion/antéversion du bassin) Travail du transverse

⚠ Le mouvement est initié par la tête et le reste du corps suit ⚠

N°1 => Rétroversion (bascule du bassin vers l'avant, le ventre est rentré et le dos arrondi et le plus haut possible)

N°2 => Antéversion (bascule du bassin vers l'arrière, dos creusé)

⚠ Lorsque le mouvement est maîtrisé alors ajoutez la respiration ⚠

N°1 => Expiration et rentrez le ventre (volonté de le coller contre la colonne)

N°2 => Inspiration



## Hanche (Psoas-Adducteurs)

N°1 => Position de départ de pompe (Bras en appuis au sol tendus et jambes tendues)

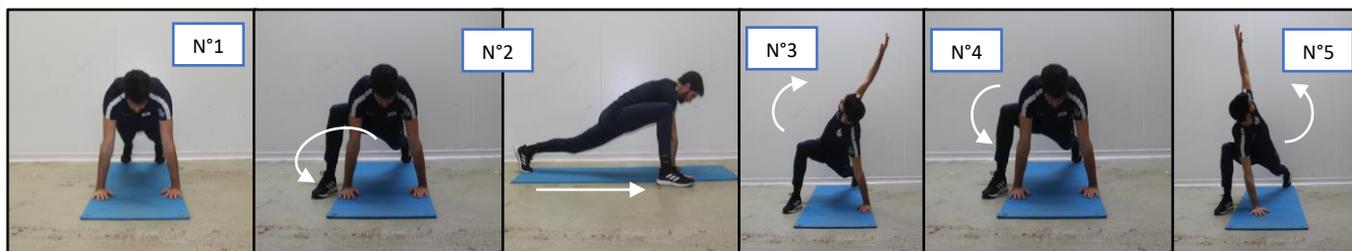
N°2 => De profil et de face (amener le pied à plat à côté de votre main)

⚠ Si cela n'est pas possible, privilégiez le pied à plat ⚠

N°3 => Ouverture du bras côté jambe fléchies, la tête suit la main qui se lève

N°4 => Repose de la main

N°5 => Ouverture du bras côté jambe tendues, la tête suit la main qui se lève



Garder la jambe arrière tendue tout au long du mouvement

## Hanches (Adducteurs)

N°1 => Position de départ de pompe (Bras en appuis au sol tendus, une jambe tendue sur le côté)

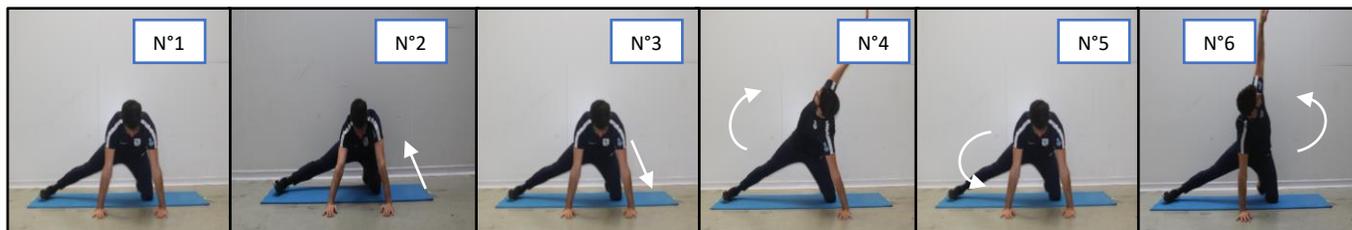
N°2 => S'asseoir sur sa jambe arrière

N°3 => Position de départ

N°4 => Ouvrir le bras côté jambe tendue et le regard suit le bras

N°5 => Position de départ

N°6 => Ouvrir le bras côté jambe fléchie et le regard suit le bras



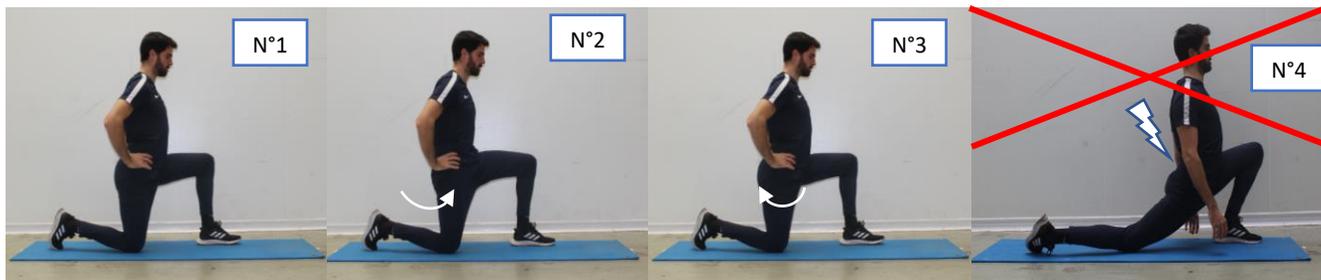
## Psoas

N°1 => Position neutre (aucune tension)

N°2 => Rétroversion (Position de tension)

N°3 => Retour à la position neutre

N°4 => Posture à ne pas réaliser car tension sur le dos



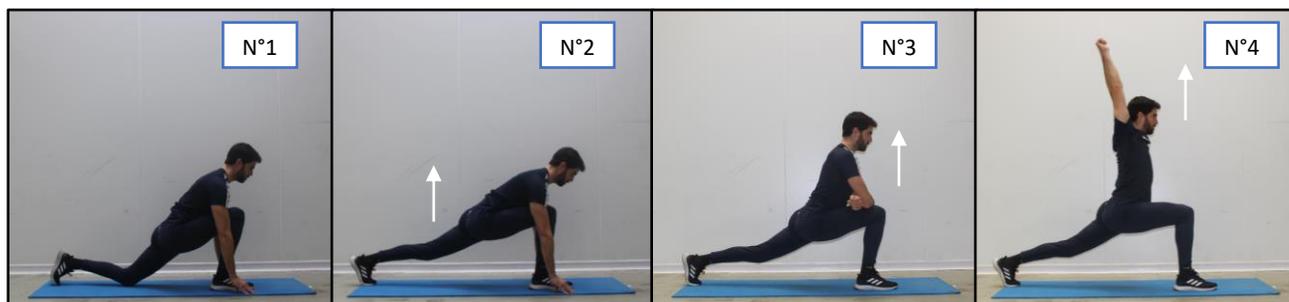
Possibilité de lever la main opposé pour avoir plus de tension

N°1 => Antéversion du bassin

N°2 => Tendre la jambe arrière

N°3 => Relever le buste et le prendre appuis sur la jambe avant/ Gardez votre jambe arrière tendue

N°4 => Tendre les bras au dessus de la tête / Garder votre jambe arrière tendue



⚠ Ne passer à l'étape suivante que si la première est maîtrisée ⚠

## Chaîne arrière puis chaîne avant (chien tête en bas chien tête en haut)

N°1 => Position de départ (bras tendus, bassin position neutre, jambe tendues)

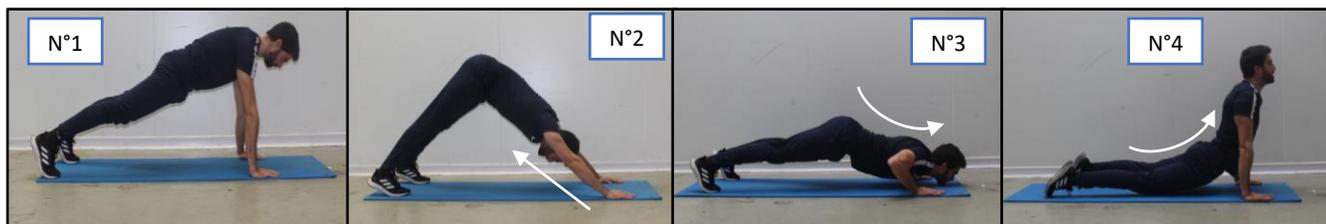
N°2 => Poussez dans les bras pour lever les fesses et gardez les jambes tendues

N°3 => Flexion de bras pour faire une vague

N°4 => Tendre les bras, seul la pointe des pieds touchent le sol



Si la N°4 créait des tensions dans le dos alors posez les genoux au sol  
et ne tendez pas complètement les bras



## Mollets

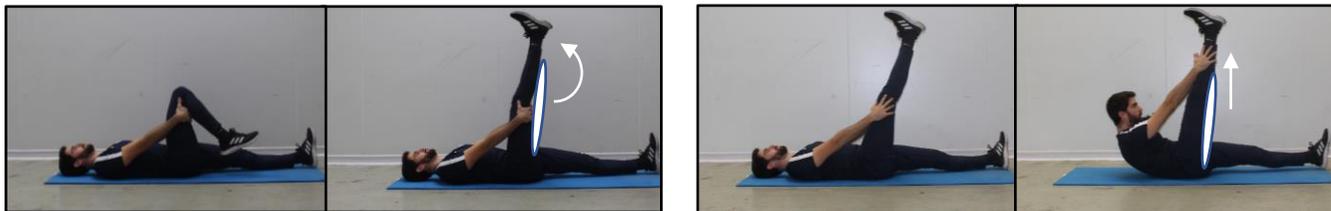
N°1 => Position de départ (bras tendus, jambes tendues, talons au sol)

N°2 => Relâchez une jambe alors que l'autre reste tendue avec le talon au sol

N°3 => Relâchez l'autre jambe et faites de même

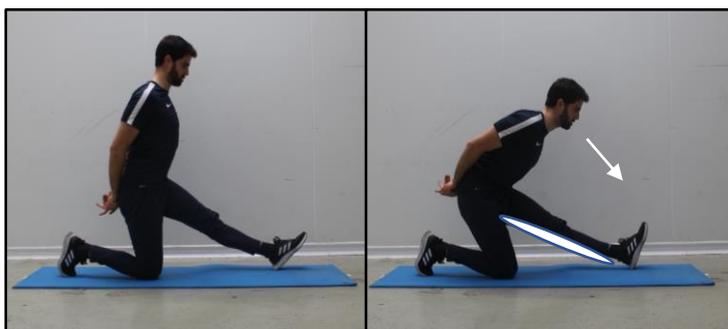


## Ischios Jambiers



Garder la pointe de pied vers soi

! Ne jamais donner d'à-coup !



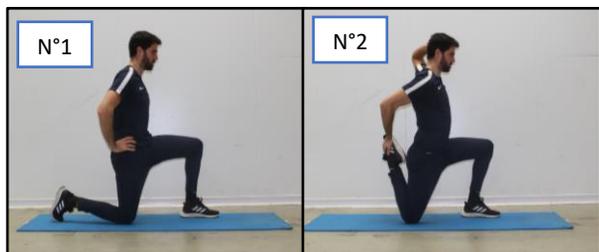
Sortir la poitrine et se grandir, garder la pointe de pied vers soi

## Fessiers - Ischios Jambiers



Sortir la poitrine et se grandir, fléchir la jambe et garder le pied au sol à plat

## Quadriceps



N°1 => Position de départ (bassin position neutre)

N°2 => Prendre sa jambe arrière pour la ramener

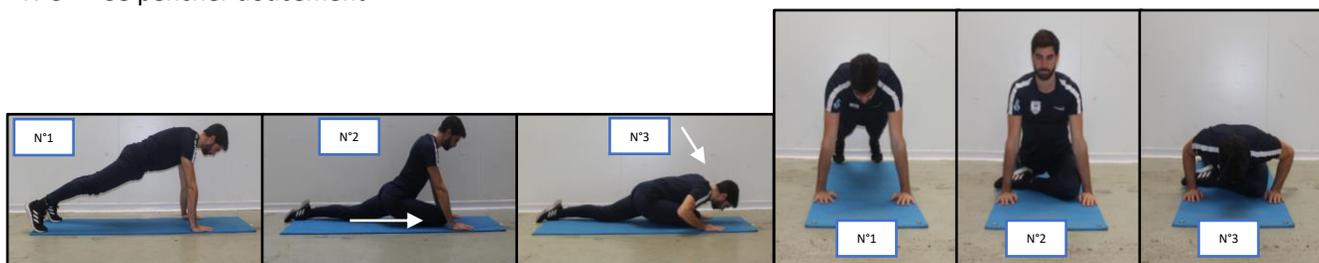
Ouvrir son torse avec le bras opposé

## Fessiers

N°1 => Position de départ (bras tendus, bassin position neutre, jambe tendues)

N°2 => Amener sa jambe devant soi à 90°

N°3 => Se pencher doucement



N°1 => Hanche à 90° une jambe pied au sol, l'autre à le pied sur la cuisse de celle au sol

N°2 => Prendre le tibia de la jambe dont le pied était au sol

N°3 => Mettre une tension dans les bras pour étirer le fessiers



## Mobilité du dos

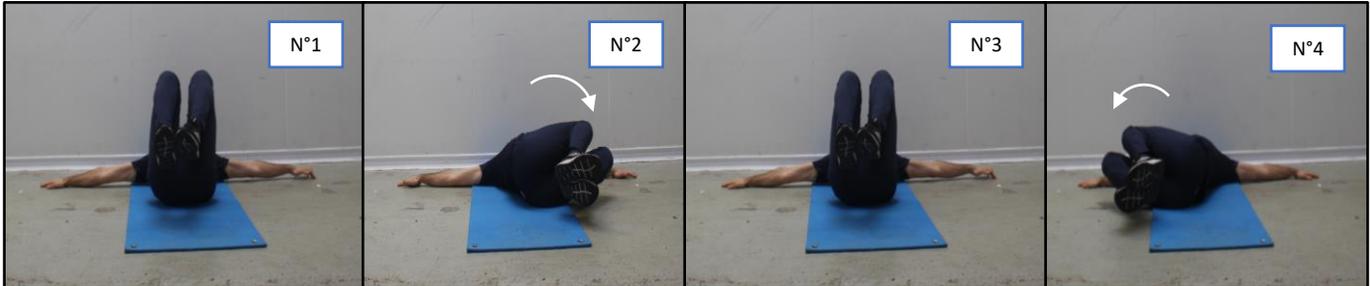
N°1 => Position de départ (Hanche à 90° avec les pieds qui ne touchent pas le sol, les bras sont tendue au sol

N°2 => Rotation des jambes sur le côté

▲ Les épaules ne doivent pas se décoller du sol ▲

N°3 => Retour à la position de départ

N°4 => Rotation des jambes sur le côté



Si les jambes ne touchent pas le sol alors ne forcez pas !

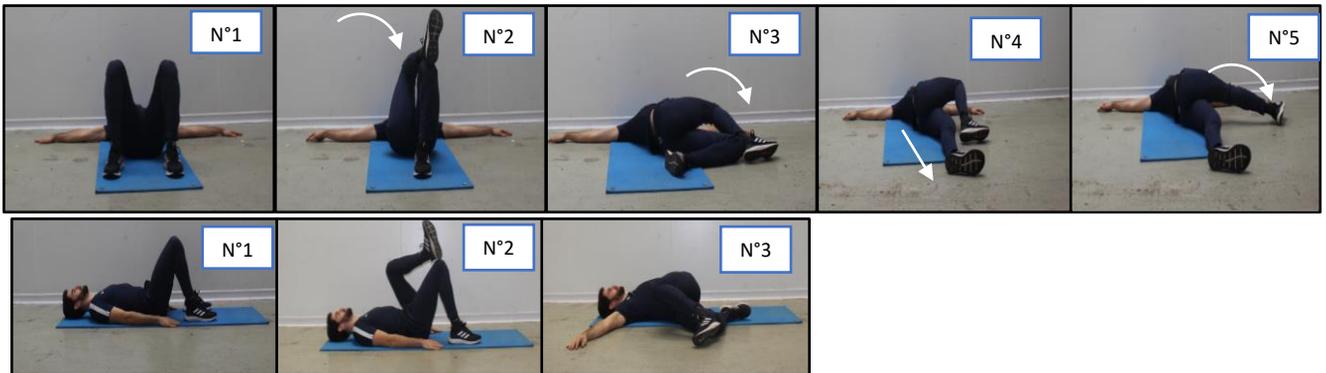
N°1 => Position de départ (Hanche à 90° avec les pieds au sol)

N°2 => Amener le talon du pied sur le genou de la jambe opposé

N°3 => Basculer sur le côté de dont le pied était au sol

N°4 => Tendre la jambe la plus proche du sol

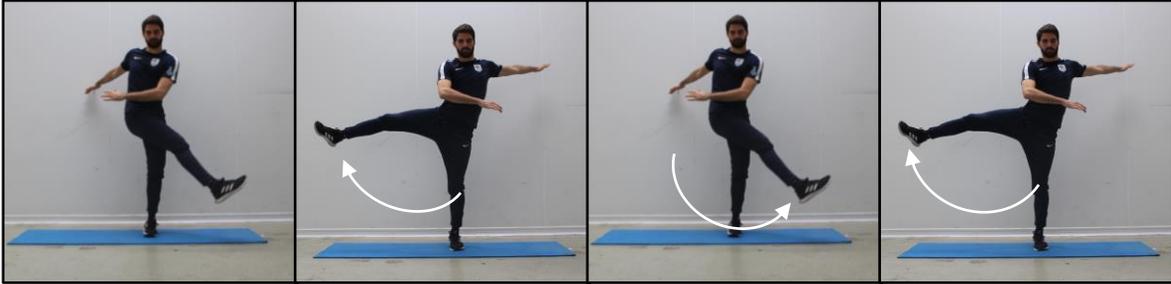
N°5 => Tendre la jambe fléchie



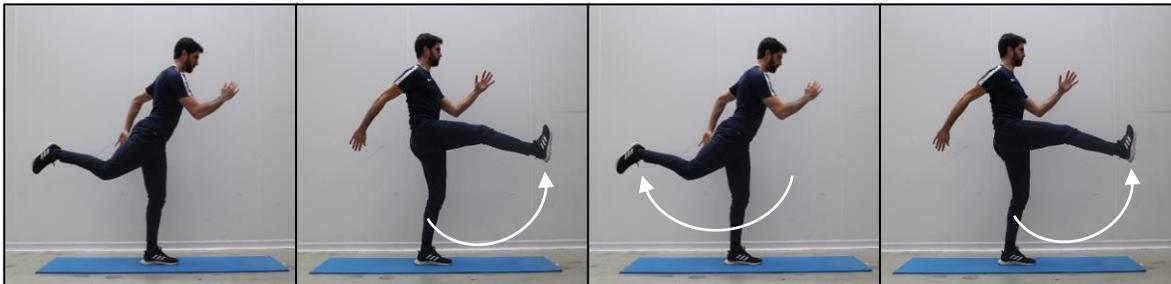
Mettez une pause de 2 secondes entre chaque

# Mouvement balistique

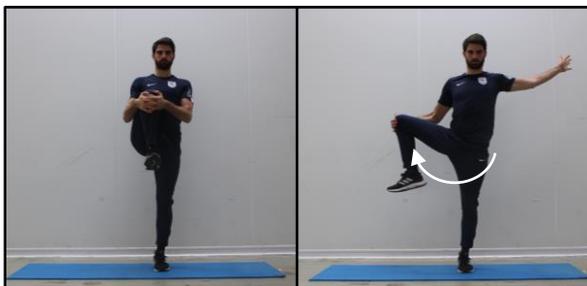
## Mouvement latéral ( adducteurs/abducteurs)



## Mouvement frontal ( Chaîne avant/arrière)

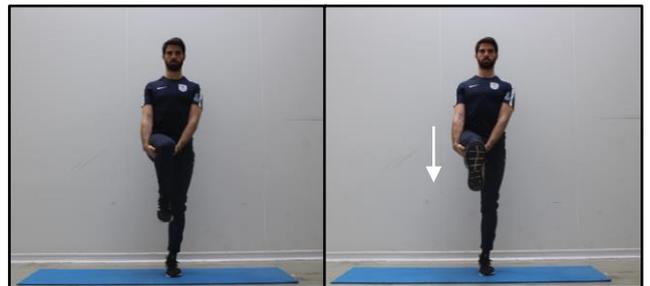


## Ouverture de hanche Avec la main



- N°1 => Montez votre genou en tirant doucement avec votre main  
N°2 => Ouvrir la hanche avec la main en gardant le genou haut

## Mobilité chaîne arrière Avec la main



- N°1 => Maintenir votre jambe en plaçant votre main derrière la cuisse  
N°2 => Tendre votre jambe devant et mettre votre pointe de pied vers vous

# Mouvement balistique

## Fermeture de hanche jambe fléchie



## Fermeture de hanche jambe tendue



## Ouverture de hanche jambe fléchie



## Ouverture de hanche jambe tendue

