



PACK FUT GENOU

PRÉVENTION DU JEUNE FOOTBALLEUR

SECTION SPORTIVE - COLLÈGE/LYCÉE

POURQUOI LA PRÉVENTION DU GENOU ?

LES BLESSURES DU GENOU FONT PARTIS DES BLESSURES LES PLUS **FRÉQUENTES** DU JOUEUR ET DE LA JOUEUSE DE FOOTBALL (ENTRE **20** ET **25%** DES BLESSURES TOTALES).

ELLES SONT PRÉSENTES SOUS PLUSIEURS FORMES : *CONTUSION, RUPTURE DES LIGAMENTS CROISÉS, TENDINOPATHIE PATELLAIRE, OSGOOD-SCHLATTER...*

SI L'ON S'INTÉRESSE AUX RUPTURES DES **LIGAMENTS CROISÉS**, ELLES PEUVENT REPRÉSENTER **JUSQU'À 50%** DES BLESSURES DU GENOU.

DE PLUS, LE SEXE VA AVOIR UN IMPACT SUR L'APPARITION DE CETTE PATHOLOGIE. EN EFFET, LES **JOUEUSES** SONT **2 À 3 FOIS** PLUS À RISQUES DE SUBIR CETTE PATHOLOGIE QUE LES **JOUEURS**.

CE TRAVAIL DE PRÉVENTION EST DONC **ESSENTIEL** POUR LES DEUX SEXES. BIEN QU'UNE ATTENTION PLUS IMPORTANTE DEVRAIT ÊTRE À PRÉVOIR POUR LE PUBLIC FÉMININ.

OBJECTIFS :

- RENFORCER LES MUSCLES ISCHIOS-JAMBIERS ET QUADRICEPS
- HABITUER SA MOTRICITÉ À UN MILIEU INSTABLE ET COMPLEXE
- AUGMENTER LA MOBILITÉ DU GENOU ET DU BAS DU CORPS
- AMÉLIORER LE CONTRÔLE POSTURAL DU GENOU ET DE L'ENSEMBLE DU CORPS
- DIMINUER L'APPARITION DE BLESSURES AUX GENOUX
- RÉGULER UN POTENTIEL VALGUS



PARTIE 1 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

POSITION 1



3 SÉRIES | R = 45''
15 FOIS | ★★★★★

VARIANTE 1



RÉSISTANCE ÉLASTIQUE

3 SÉRIES | R = 45''
15 FOIS | ★★★★★

POSITION 1 - SQUAT

- LA POSITION DE DÉPART EST UNE POSITION DEBOUT. LES PIEDS SONT LÉGÈREMENT OUVERTS ET REPRENNENT L'ÉCARTEMENT DU BASSIN VOIR LÉGÈREMENT PLUS SI VOUS SOUHAITEZ ÊTRE PLUS STABLE.
- VOUS POUVEZ PLACER VOS MAINS SUR VOS HANCHES OU LES CROISER SUR VOS PECTORAUX.
- FLÉCHISSEZ LES GENOUX JUSQU'À ATTEINDRE UN ANGLE DE 90° AVEC LE SOL. LE DOS RESTE DROIT TOUT AU LONG DU MOUVEMENT. MAINTENEZ LA POSITION 1 SECONDE ET REPRENEZ LA POSITION INITIALE.
- RÉALISEZ LE MOUVEMENT 15 FOIS AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.

VARIANTE 1 - RÉSISTANCE ÉLASTIQUE

SUIVEZ EXACTEMENT LE MÊME DÉROULÉ QUE POUR LE SQUAT.

L'OBJECTIF DE CETTE VARIANTE EST DE CONSERVER LES ALIGNEMENTS ET LA MÊME POSTURE EN PRENANT EN COMPTE LA RÉSISTANCE ÉLASTIQUE AU NIVEAU DU CENTRE DE GRAVITÉ QUI VA NéCESSITER D'AVANTAGE DE CONTRÔLE ET DE GAINAGE.

IL EST IMPORTANT DE CONSERVER LES MÊMES APPUIS TOUT AU LONG DU MOUVEMENT.

SQUAT



VARIANTE INTERMÉDIAIRE:
RÉALISEZ LA VARIANTE 2 EN SUPPRIMANT LA RÉSISTANCE ÉLASTIQUE. AFIN DE VOUS CONCENTRER UNIQUEMENT SUR L'INSTABILITÉ.

Flasher le qr-code pour voir la vidéo



Prévention genou avec renforcement musculaire

VARIANTE 2



PLAN INSTABLE

3 SÉRIES | R = 45''
10 FOIS | ★★★★★

VARIANTE 2 - PLAN INSTABLE

SUIVEZ EXACTEMENT LE MÊME DÉROULÉ QUE POUR LE SQUAT.

CETTE FOIS L'ÉLASTIQUE N'EST PLUS AUTOUR DU CENTRE DE GRAVITÉ MAIS IL EXERCE UNE FORCE EXTERNE DIRECTEMENT AU NIVEAU DU HAUT DU CORPS. CELA NéCESSITE UN GAINAGE DU HAUT DU CORPS TRÈS IMPORTANT.

DANS CETTE VARIANTE, ON VIENT AJOUTER UNE INSTABILITÉ AU NIVEAU DES APPUIS. IL PEUT S'AGIR D'UN BOSU RETOURNÉ OU DE DEUX COUSSINS WAF. IL FAUDRA DONC BIEN CONTRÔLER LE GENOU LORS DU MOUVEMENT AFIN DE CONSERVER UN MAXIMUM L'ALIGNEMENT.



PARTIE 1 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE



FENTES

POSITION 2



FRANCE FFF

3 SÉRIES/JB | R = 30''

10X/ JAMBE | ★★★★★

POSITION 2 - FENTE

- LA POSITION DE DÉPART EST UNE POSITION DEBOUT. LES PIEDS SONT ÉCARTÉS À LA LARGEUR DU BASSIN ET LES MAINS PLACÉES SUR LES HANCHES.
- FLÉCHISSEZ UN GENOU VERS L'AVANT JUSQU'À ATTEINDRE UN ANGLE DE 90° AVEC LE SOL. FLÉCHISSEZ L'AUTRE GENOU AFIN QU'IL SOIT PARALLÈLE ET LE PLUS PROCHE DU SOL SANS LE TOUCHER POUR AUTANT. LE DOS RESTE DROIT ET ALIGNÉ AVEC LE BASSIN TOUT AU LONG DU MOUVEMENT.
- PUSSEZ SUR LA JAMBE AVANT POUR REVENIR DANS LA POSITION INITIALE.
- RÉALISEZ LE MOUVEMENT 10 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.

VARIANTE 1



PLAN INSTABLE

FRANCE FFF

3 SÉRIES/JB | R = 30''

10X/ JAMBE | ★★★★★

VARIANTE 1 - PLAN INSTABLE

SUIVEZ EXACTEMENT LE MÊME DÉROULÉ QUE POUR LA FENTE.

L'OBJECTIF DE CETTE VARIANTE EST DE POSITIONNER LE PIED AVANT SUR UN COUSSIN WAF OU UN BOSU AFIN D'AJOUTER UNE INSTABILITÉ SUR CHAQUE APPUI.

IL EST DONC NÉCESSAIRE DE CONTRÔLER ENCORE PLUS CHAQUE APPUI AFIN QUE LE GENOU RESTE ALIGNÉ AVEC LE BASSIN



VARIANTE 2



PLAN INSTABLE #2

FRANCE FFF

3 SÉRIES/JB | R = 30''

10X/ JAMBE | ★★★★★

VARIANTE 2 - PLAN INSTABLE #2

SUIVEZ EXACTEMENT LE MÊME DÉROULÉ QUE POUR LA VARIANTE 1.

ICI VOUS PERDEZ LA POSITION DE VOS MAINS SUR VOS HANCHES QUI PERMETTENT D'AVOIR UNE POSTURE PLUS STABLE ET ÉQUILIBRÉE.

TENEZ ALORS UN BALLON OU UN MEDICINE-BALL ENTRE VOS MAINS DANS LE PROLONGEMENT DE VOS ÉPAULES. VOUS ALLEZ DEVOIR ÊTRE DAVANTAGE GAINÉ AFIN DE CONSERVER ET MAINTENIR LES ALIGNEMENTS.

CETTE VARIANTE DEMANDE DE CONTRÔLER ENCORE PLUS CHAQUE APPUI AFIN QUE LE GENOU RESTE ALIGNÉ AVEC LE BASSIN



PARTIE 1 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

POSITION 3 - DÉPART



FRANCE
 3 SÉRIES/JB | R = 30"
 10X/ JAMBE | ★★★★★

POSITION 3 - ARRIVÉE



FRANCE
 3 SÉRIES/JB | R = 30"
 10X/ JAMBE | ★★★★★

POSITION 3 - COURSE DYNAMIQUE

- COMMENCEZ LE MOUVEMENT EN PHASE STATIQUE AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS. UN GENOU DANS LE PROLONGEMENT DU BASSIN ET L'AUTRE EN ARRIÈRE.
- PLACEZ LES MAINS SUR LES HANCHES.
- SUR LA PHASE DYNAMIQUE, LA JAMBE ARRIÈRE PASSE EN AVANT POUR ARRIVER SUR LA FIN DU MOUVEMENT AVEC LE GENOU À 90°.
- MAINTENEZ LA POSITION EN PHASE STATIQUE 1 SECONDE SUR LA POSITION D'ARRIVÉE. RÉALISEZ LE MOUVEMENT 10 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.

VARIANTE 2 :
 SI VOUS MAÎTRISEZ LES DEUX POSITIONS, ESSAYEZ D'AJOUTER UN PLAN INSTABLE (BOSU/COUSSIN WAF) POUR AUGMENTER LA DIFFICULTÉ

VARIANTE 1 - DÉPART



FRANCE
 3 SÉRIES/JB | R = 30"
 10X/JAMBE | ★★★★★

VARIANTE 1 - ARRIVÉE



FRANCE
 3 SÉRIES/JB | R = 30"
 10X/JAMBE | ★★★★★

VARIANTE 1 - COURSE DYNAMIQUE AVEC RESISTANCE ÉLASTIQUE

- SUIVEZ LE MÊME DÉROULÉ QUE POUR LA POSITION PRÉCÉDENTE.
- PLACEZ LA RESISTANCE ÉLASTIQUE SUR LA CHEVILLE DE LA JAMBE EN ARRIÈRE.
- LA RÉSISTANCE DEMANDE UN CONTRÔLE DU GENOU ET UN GAINAGE BEAUCOUP PLUS IMPORTANT AFIN DE CONSERVER LES ALIGNEMENTS ET RÉALISER LE MOUVEMENT OPTIMAL.



PARTIE 2 : PROPRIOCEPTION



RAPPEL :
CONSERVEZ UN POINT
FIXE TOUT AU LONG DE LA
POSTURE AFIN DE
MAINTENIR L'ÉQUILIBRE
SI LA POSTURE EST
SIMPLE À TENIR. FERMEZ
LES YEUX

POSITION 4

FRANCE

3 SÉRIES/JB | R = 30''

30''/JAMBE | ★★★★★

VARIANTE 1

FRANCE

3 SÉRIES/JB | R = 30''

30''/JAMBE | ★★★★★

POSITION 4 - ÉQUILIBRE UNIPODAL

- EN POSITION DEBOUT, METTEZ-VOUS EN APPUI SUR UNE JAMBE.
- PLIEZ LÉGÈREMENT LE GENOU AFIN DE PROTÉGER VOS ARTICULATIONS ET PLACEZ LES MAINS SUR LES HANCHES. VEILLEZ BIEN À CE QUE LE GENOU SOIT DANS L'ALIGNEMENT DU BASSIN ET QUE VOTRE DOS SOIT DROIT.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 30 SECONDES SUR CHAQUE JAMBE. RÉPÉTEZ L'OPÉRATION 3 FOIS PAR JAMBE.
- REMARQUE : PLUS VOUS PLIEZ LE GENOU ET PLUS LA POSITION DEVIENT DIFFICILE À TENIR. VOUS SOLICITEZ AUSSI PLUS LES ISCHIOS-JAMBIERS ET LES QUADRICEPS..

VARIANTE 1 - PLAN INSTABLE

SUIVEZ EXACTEMENT LE MÊME DÉROULÉ QUE POUR LA POSITION PRÉCÉDENTE.

L'OBJECTIF DE CETTE VARIANTE EST DE POSITIONNER LE PIED SUR UN COUSSIN WAF OU UN BOSU AFIN D'AJOUTER UNE INSTABILITÉ SUR CHAQUE APPUI.

IL EST DONC NÉCESSAIRE DE CONTRÔLER ENCORE PLUS CHACUN DES MOUVEMENTS AFIN QUE LE GENOU RESTE ALIGNÉ AVEC LE BASSIN

IL EST IMPORTANT ÉGALEMENT DE MAINTENIR LE DOS BIEN DROIT ET NE PAS S'ÉCROULER VERS L'AVANT



VARIANTE 2

FRANCE

3 SÉRIES/JB | R = 30''

30''/JAMBE | ★★★★★

VARIANTE 3

FRANCE

3 SÉRIES/JB | R = 30''

30''/JAMBE | ★★★★★

VARIANTE 2 - PLAN INSTABLE #2

SUIVEZ EXACTEMENT LE MÊME DÉROULÉ QUE POUR LA VARIANTE 1.

SEULEMENT ICI NOUS AJOUTER LA TENU D'UN BALLON OU D'UN MÉDECINE-BALL QUI SERA TENU DEVANT LA TÊTE.

COMME VOUS PERDEZ UNE SOURCE D'ÉQUILIBRE, IL EST NÉCESSAIRE DE CONTRÔLER D'AVANTAGE CHAQUE POSITION AFIN QUE LE GENOU RESTE ALIGNÉ AVEC LE BASSIN

VOUS ALLEZ DEVOIR ÊTRE AUSSI PLUS GAINÉ AFIN DE CONSERVER ET MAINTENIR CES ALIGNEMENTS.

VARIANTE 3 - RÉSISTANCE ÉLASTIQUE

SUIVEZ EXACTEMENT LE MÊME DÉROULÉ QUE POUR LA POSITION 4.

L'OBJECTIF DE CETTE VARIANTE EST DE CONSERVER LES ALIGNEMENTS ET LA MÊME POSTURE EN PRENANT EN COMPTE LA RÉSISTANCE ÉLASTIQUE AU NIVEAU DU PIED QUI VA NÉCESSITER D'AVANTAGE DE CONTRÔLE ET DE GAINAGE.

IL EST IMPORTANT DE CONSERVER LES MÊMES APPUIS TOUT AU LONG DU MOUVEMENT.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT PLACER L'ÉLASTIQUE SUR LE PIED AU SOL. CELA VA DEMANDER UN CONTRÔLE ENCORE PLUS IMPORTANT AFIN QUE LE GENOU NE PART PAS VERS L'INTÉRIEUR.



VARIANTE 4 :
RÉALISEZ LA VARIANTE 3 EN AJOUTANT UN PLAN INSTABLE (BOSU/COUSSIN WAF)

Flasher le qr-code pour voir la vidéo



**Prévention genou
contrôle moteur et
proprioception**